



## 窓ぎあが特等席

### ゆっくりとていねいに生きる

朝晩バタバタと走り回って、心の余裕には程遠い生活を送っている私たち。5分、10分なんて人生に大した影響はないのに、気持ちが焦っているせいで、つい愛する子どもたちに「はやく準備して」、大切な恋人に「もっと急いでよ」…そんな風に追い立てていませんか。

たまには歩く速度をちょっと落として、いつも歩いている並木道の景色を楽しみましょう。ベランダに出て、夜空に浮かぶ三日月を眺めるのも素敵でしょう。一つ一つの行動をもっとゆるやかに変えてみれば、たくさんの幸せがあなたを取り巻いていることに気づくのです。

妻戸をいまいし押しあけて、月見るけしきなり。やがてかけこもらましかば、くちをしからまし。跡まで見る人ありとは、いかでか知らん。  
かやうのことは、ただ朝夕の心づかひあきゆうによるべし。

(第32段)