

SAIN  
ESSAY

## こころが ととのうひととき

私たちの心を満たし、そして解放してくれる自然の恵み。

ひとたび自然の中に身を投じると、いくつもの面白い発見や不思議な体験に出会います。

時がゆっくと心地よく流れているような感覚になったり、いつもの食事がひととき美味しく感じたり。

なぜそういう感覚が生まれるのか、そのことに何か意味を持たせるとしたら、どんな言葉がしっくり落ち着くのか。頭の中で色々な浪漫に思いを巡らせています。

心が解放され自然と一体になれる瞬間は普段の日常にもたくさん隠れていて、ほんの一步、ほんの数メートル、そのわずかなきっかけで目の前に訪れる。

見えないけど確実に存在するそのボーダーラインの内と外で、私たちは無意識のうちになんか安らぎを求め方向を選択しているような気がします。

目に映る若葉の鮮やかな緑色、草や土から漂う自然の香り、木の葉の揺らぎや鳥の鳴き声、吹き抜ける風は優しく肌を刺激してくれ、美味しい空気が全身を満たす。

境界線を超えた瞬間に喜ぶ五感に身をゆ

だねると、雑念が消えすっきりとした気持ちで心が整っていく。

人も自然も一体だということに気づかされる瞬間。

自然の中で生み出される「コト」は特別に思えるかもしれませんが、でも、きっとそれは本来の在り方であり、真理なのかもしれない。

日々の暮らしの中で切り取られるその「こころが ととのうひととき」を感じとって、大切にしていきたいと思います。



浦上 日章

Text by  
Urakami Nissho