幸せのしるべ

望月さくら

静かな安心

外に出て深呼吸をする

体にす〜っときれいな風が吹く

空を見る

風を感じる

そして目を閉じ耳を澄ます

あぁこれだ

周りと私の間に境がなくなって

宇宙の全てが私になった

そうこの感じ

この静かな一体感

私の呼吸が世界と繋がる

私はこういうのを

幸せって呼ぶのが好き

小さな芽

家の小さな鉢に小さく出た芽

何の芽か分からない

強いていえば、「草」かな

生長を見守り水をあげる

時には触ってキスをする

あなたの緑が私の幸せ

まな板の音

キッチンから聞こえるまな板の音

トントントントントン

トントントントントン

今日のご飯は何だろう？

おばさん

朝の満員電車

降りる駅についた

すみません、降ります・・・
なかなか進めない

そしたら隣のおばさんが
降りる人がいます！！！降ろしてあげて！！！

あ～

ありがとう

優しく光る助け船

ピーチボール

小学生の頃
いじめられてた私を
クラスの男の子が助けてくれた

数年前、その彼が亡くなったと人づてに聞いた
海に流されていったピーチボールをとりに行って
突然の心臓発作を起こして亡くなったと

その時から
ピーチボールを見るたびに
彼を思い出す
人を楽しませるのが大好きだった

それからピーチボールは
とてもせつない私の幸せ

自転車置き場

高校生の頃
とても落ち込んで歩いていた時

自転車置き場で
のん気にふらふら歩いてくるクラスの男の子に会った
「お～、お疲れさん」

嬉しかった

彼はきっと覚えてないだろう
そして想像もできないだろうな
その言葉が
それだけの言葉が
どれだけそのときの私の心を救ったかなんて

落ち込んでいるとき
誰かとすれちがったり
自転車置き場を通ると
今でも思い出す

その空間は
いつでも私の中にある
幸せの風船

むかつく気持ち

むかつく！

あぁむかつく！むかつくむかつく！

そっか私、むかついているんだ

私はむかついているんだ

そうやってじ〜って
その気持ちを観察した

そうしたらね

気持ちの奥の方から
あったかい喜びが伝わってきた

あの喜びは本物だったな

気持ちを聞いてくれてありがとう

あのやさしい喜びは

今でも残る
私の幸せ

幸せの場所

幸せって
自分の心の中で
創りだすものなんだよね

ううん

本当は
いつもそこにあって
感じてもらえるのを待っている
それが幸せなのかもしれない

もったいないね

仕事が上手くいったときだけ幸せを感じるなんて
人が自分を認めてくれたときだけ幸せを感じるなんて
好きな人が自分の思うとおりにしてくれたときだけ幸せを感じるなんて

もったいないね

頭の中で創りだした幸せの条件は
あまりに小さくて
それが満たされた時だけに訪れる幸せは
あまりに儚くて

今ここにある幸せに
簡単に飲み込まれてしまう
なぜならその幸せは

理由のない喜びだから