



目の前に広がる美しさとともに  
歩むことができますように

うしろに広がる美しさとともに  
歩むことができますように

頭上に広がる美しさとともに  
歩むことができますように

足元に広がる美しさとともに  
歩むことができますように

私を取りまく美しさとともに  
歩むことができますように

美の小路に胸躍らせて  
元気よく私は歩む

ナヴァホ・インディアン



自然が生み出した 静寂に

私の心が響き合う

ハズラット・イナヤット・カーン



# 静寂な心をもってはじめて 美を知覚することができる

ヘンリー・デイヴィッド・ソロー

心を落ち着けて、自分自身の静けさの中で、周囲の美を感じてみましょう

野に咲く草花 小さな小さな虫たち



こんな小さな体の中にも

生命（とき）ながれてる

君の生命のながれ

君しか流せないから

君の生命 大切に 大切にしよう

今 今を 今 生きること

今 今を 今 生きること

浦田愛

「今を生きる」より

( Photo by (c)Tomo.Yun )

<http://www.yunphoto.net>

昨日でもなく明日でもなく、「今」に意識を集中してみましよう。今ここにいて、自然を感じ自然になっているこの時に。



耳をすましてごらんなさい  
大地の歌が聞こえるでしょう  
幾億年の歳月を流れて風が吹く  
この星で生れたあなただから  
この星の生き物たちと  
生きてゆきなさい

川上 雅弘  
「この星で」より

この星のすべての生きとし生けるものと、共にある私を感じてみましょう。



見すごしていた美しさに目をひらくひとつの方法は、  
自分自身に問いかけてみることです。

「もしこれが、いままでに一度も見たことがなかったものだとしたら？  
もし、これを二度とふたたび見ることができないとしたら？」と。

レイチェル・カーソン



自然の一番繊細な手仕事は、  
小さなもののなかに見られ  
ます。

雪の結晶のひとひらを虫め  
がねでのぞいたことのある  
人なら、

誰でも知っているでしょう。

レイチェル・カーソン

自然の繊細な手仕事に気持ちを集中して見ましょう。



あたかも母たるものがその独り子を  
おのが生命をかけて守るがごとく  
すべて生きとし生けるもののうえに  
限りなき慈しみの思いをそそげ

ゴータマ・ブッダ

仏典『スッタニパータ』より





## いのち

わしの しんぞうは  
たかさんの  
ことたちである  
ふところに だいて  
とても あたたかいのである  
だから わしは  
いつまでも  
いきていくのである  
だから わしは  
いつまでも  
いきていて よいのである

けやき だいさく

『のはらうた』より



( Photo by (c)Tomo.Yun )  
<http://www.yunphoto.net>

## ひかるもの

さんぼんまつの うえから  
ひかるものを みつけた  
とんでいくと  
ちいさな みずたまりだった  
さっきの ゆうだちで  
できたのだな

「おまえ ひかっているぜ」  
みずたまりは「うふふ」といった  
みずたまりと おれは  
ゆうやけをみながら  
しばらく はなしした  
「おまえ じつに ひかっている」  
もういちどいって わかれた

うちに つれていけないものな  
からす えいぞう

『のはらうた』より



最初のアメリカ人（インディアン）は沈黙を深く信じていた。沈黙は完全な平衡のあか

しであるから。沈黙とは、体と精神と魂が完璧な釣りあいをとっていることである。自己を保っている人は、葉の一枚たりとも動かぬ木のように、小波ひとつ立たない輝く池のように、つねに静かで、実存のあらしに揺すぶられることがない。

アメリカ先住民



木が話すのを知っていますか。  
そう、木はほんとうに話すんですよ。  
木はお互いにおしゃべりしますし、  
注意深く耳を傾ければ、  
あなたにも話しかけてきます・・・  
わたしは木からたくさんのことを学  
びました。  
ときには天候のこと、ときには動物  
のこと、  
そしてときにはグレート・スピリッ  
トのことを。

ウォーキング・バッファロー  
(ストーニー・インディアン)



( Photo by (c)Tomo.Yun )  
<http://www.yunphoto.net>

大地は知っている。  
もしおまえが、  
間違いを犯せば大地は知っている。

(コユコンインディアン)



**おまえが大きな船に乗り、  
私が小さなカヌーに乗っていても、  
私たちは同じ生命の川を分かち合わねばならない。**

*(アメリカインディアンの古老、オーレン酋長)*



( Photo by (c)Tomo.Yun )  
<http://www.yunphoto.net>

**岩は偶然ここにあるのではない。  
木は偶然ここに立っているのではない。  
そのすべてを造った者がいる。  
私たちにあらゆることを教えてくれる者が**

クロウインディアン

