

マインドフルネス

河村郁子

おつとりとしていますね。と言はれても心の裡は大波小波

若き日のパニック障害治まるも心鎮める策探りをり

禅寺の坐禅瞑想に心すも好機得るなく時を経て来し

目を留める『PRELIGIDENT』の表紙には〈最高の瞑想・たった1分〉

近ごろは注意さんまん雑念に失念あふれる吾を厭へり

求めたる雑誌抱へて帰路急ぐそのみにして気持ち安らぐ

まづ始む「いつでもどこでも一人だけ呼吸に集中 自己に集中」

気のせみか集中力に注意力ともに整ひ安らぐここに

イラストのへマインドフルネス・トリセツを慣習とし導と成さん

はからずも米の齢に授かりし訓戒ならめ余生に活かさむ