

でも 宇宙のなにもかもが
この約束からできている

「いいことに気がついちゃった」とその人は
苦しまなくてもいいんだなあ
悩まなくてもいいんだなあ
とても嬉しくなりまして

宇宙に散らばっている
たぐさんのつぶつぶは
約束のもとに集まって
海を作り 山を作り 花を作り 人を作る
約束は 目にも見えず
重さも持っていないけれど
風をそよがせ 雨を降らせ
ときには星を輝かせる

誰かと誰かを出会わせて
誰かと何かを出会わせて
涙や笑顔を作り出す

私とあなた あなたとお花 お花と石ころ
みんな同じ
同じものでできている
違うのは
誰もが持っている約束の

私が私である場所(とこ)や
花が花である場所(とこ)に
光があたっただけのこと
スイッチが入っただけのこと

あなたは私だったかもしれないし
私はもしかしたら
庭に咲いたんぼぽや
降る雪だったかもしれないね



約束は私を作り
私の中に 宇宙の約束が座っている
すべてのものが 約束の中にある
約束はすべてのものの中にある
できね
忘れちゃいけないの

……のうん……

心訳・般若心経 山元加津子



宇宙(そら)の約束

宇宙(そら)の約束

自分の体のその奥に
確かに確かに座っている
大きな宇宙の約束が
いつもいつもみまやいている



いつかのいい日の明日のために
いつもいつもみまやいている
忘れないでね
大切なのは
心の目と心の耳をすますこと
そして自分を信じていること

むかしむかしのことでした
心の目と心の耳をすましたある人が
宇宙の約束につながって
本業のことに気がついたら
すべてのものは どれみみんな
その約束からできている

約束は目に見えず 重さもなへて
あるかないのか わからなうけど

……のうん……

約束には無駄がなく
必要なものだけを
いつもちゃんと作ってる

花がそつ咲くことは
それが大切だという証（あかし）
私がこつあるとこつには
それが必要だとこつ証（あかし）

宇宙の約束とつながって
過去と今
今と未来
すべてをこつを
見渡すこつができたとき
きこつてきこつてわかるこつ

すべてをこつは
いこつこつ
いこつこつ田のためこつある



嬉こつこつ悲こつこつこつ
綺麗なこつも 汚れたこつも
増えるこつも 減るこつも
その約束の現れだけこつ
現れているすべてをこつが
いこつこつ田のためこつある
だから思ひの

生きていると
いるなこつが ああけなこつ
楽しんでこつも 苦しんでこつも
悲こつこつも うれこつこつも
雨や 雪や 月の光が
空から降りてくつこつこつ
手を広げて受け止めていけばいいんだね

……つこつ……

怖がらなくてもいいんだよ
悲しまなくてもいいんだよ
だってすべてがだいじょうぶ
すべてがみんなだいじょうぶ

揺れる、歌う、踊る、祈る……
跳ねる、描く、回る、思う……
約束と つながっていこつ方法は
いつも私の中にある

揺れて騒いで、飛んで思って
心の目と 心の耳が開いてへ
そして本当のことを知る
さあ明日へ歩きだそう
大切なのは
心の目と心の耳をすますこつ
そして自分を信じるこつ

花が咲くように 雪が舞うように
月が照るように あなたといたい
鳥が飛ぶように 風が吹くように
海が歌うように あなたといたい
広い宇宙の中で 長い時間の中で
あなたと出会えたこと
きこつてきこつて宝物



星があるように 山があるように
空があるように あなたといたい

「約束・般若心経は愛の詩」三五館より