

どうにも動が止まらぬ時
心の平々スツカラカンに
悩み不安あせりを
全て手離し

ゆっくり深呼吸

心を静めて見渡せば

山は静かである

そらにそびえ

風は優しく

頬を撫でる

まがやけの心地

感謝の舞

妙峰

