

うすらい

ことばとことばにならないもののあいだに

つづり001

awai より

目次

- 001. 言葉にならないものを言葉にする
- 002. 白と透明
- 003. 雨の音と白い花
- 004. 探求と発見
- 005. 墨を磨る
- 006. 線を引く
- 007. 明かりと傲慢
- 008. 曇り空の書齋から
- 009. 美しさの形と両手の音
- 010. 窓から見えていた景色
- 011. 新しい感覚を得ること、そして失うこと
- 012. 均質でないものができる意味、そして手段と目的について
- 013. 偽りのときを経て今ここからはじめる
- 014. ひかりとあかり
- 015. 分節された世界で
- 016. 静かな時
- 017. 箱庭の中のリアル
- 018. 未だ世界を知らず
- 019. 細胞への刺激を交わす
- 020. 情報にならない文字と澄んだ身体

001. 言葉にならないものを言葉にする

友人の勧めで日記をつけることにした。今年に入ってから手帳に日々学びや気づきを書き込んでいるけれど、それはあくまで要点をまとめたものであり、それとはまた違ったものになるだろうと予想している。コーチとして特に発達の観点から成長を続けたいというのが最近のテーマだったけれど、一つ分かってきたのは「どうしたら成長するか」に焦点が合わせられているうちは、その問題を解くことはできないのだろうということ。最近コーチングをしていて、アインシュタインの『いかなる問題も、それをつくりだした同じ意識によって解決することはできません。』という言葉の意味を実感する。自分が今向き合うテーマも、どうやったらそれを解けるかではなく、その問題がどういう構造から生み出されたものかを見つけ、それを捉え直すこと（おそらく、一つ高い次元から見ること）が重要であり、人間そのものについて理解と探求を深めていくことが結果的に、問題だったことが問題ではなくなることにつながるのだろうという気がしている。ある問題を解こうと思ったら、その問題にそのまま向き合っただけではいけないということなのかもしれない。向き合っただけではいけないというほどではなくても、そのまま向き合うことだけが解決の道ではないということなのだろう。

日々頭の中で揺れているものをこうして言葉にしていくことには少しの恐れもある。ああだこうだと考えを巡らせることをやめられなくなるのではないか。気づいたらパソコンに向かったまま年老いているのではないかという恐れ。私たちはどうも、現実の世界に対して何か行動をしたほうがいい、考えているだけでは何も変わらないというなかば脅迫に似た慣習に染まってきたのではないか。一日、本を読んでいた日は「何もしていない」という気になる。本当は頭の中で新しい回路ができ、見えるものさえ変わっているのかもしれないけれど、現実世界に何かアプローチをしなければ自分が存在している意味もないということに近い考えが染み付いている気がする。それも、そうだとも言えるし、やはりそうでもないとも言えるのではないか。お茶の時間は、さして何かをするわけではない。静かにただ、そこにあるものを味わう。ざわざわしていた心が静まり、体の中に戻ってきて、今度はざわざわとは違った何か大切なもの、宇宙からのメッセージを受け取る存在になる。鳥の鳴き声が聞こえ、自然の匂いを感じるようになる。来た時とは違う、少し、世界を優しく感じられている自分になっている。

こうして滲みでてくる言葉を目に見える形にしていると、環境が与える影響も強く感じる。リビングは通りに面していて時折トラムが通る。ひとけを感じて思考の休憩を取るにはいいのかもしれない。寝室にはベランダがあり、外の明るさを感じながらも、外とは少し隔絶された環境で、体感覚をのびのびと使うことができる気がする。書斎は寝室と同じく中庭に面しているがベランダはない。窓の外の環境の変化や生き物の動きを感じながらも目の前のことに集中することができる。今の私にとっては日記を書くというのは、書斎にいるということと同意語であり、小さな部屋の中一人、思考をしている（けれども、現実世界に何ら影響を与えていない）という感覚が充満してくる。しかしこれは感覚なのだろうか、ただの思考なのだろうか。これがだんだんと、もっと外の世界とつながるような感覚になっていくのだろうか。2019.3.12 13:49 Den Haag

002. 白と透明

パソコンで作業をしているときにふと、白と透明は、どう違うのかという疑問がわいた。白い背景の上では、見かけ上は青から白へのグラデーションも、青から透明へのグラデーションも同じように見える。透明はつまり、その下にある色が見えるということなので、白い背景があるのであれば青から無色のグラデーションはつまり青から白へのグラデーションということになるのは当たり前といえれば当たりのことだ。とすると、透明とは一体何なんだろう。

空白・余白・留白…。これらの白という字は、色彩としての白色だけでなく、そこにspaceやblankがあることを示しているように思う。そもそも人間は、白と透明、どちらを先に認識を始めたのだろうか。今、私たちが膨大な量の情報を世の中にストックするようになったのは間違い無くインターネットの発達によってだろう。紙という有限なものから、仮想空間という無限に広がる（ように思われる）ものに情報を記録できるようになったとき、私たちは、情報を使う側から、情報に踊らされる側に回ったとも言えるかもしれない。パソコンのハードディスクの容量の限界、通信回線の限界、サーバーの限界。実際にはどこかに限界があるだろうものだが、今のところその仮想空間（と仮に呼ぶ）ものは無尽蔵に広がっているように感じられる。紙は物理的な厚みを持った面であるが、この仮想空間は、厚みを持たない面の集合体であり、仮に色の粒子が僅かながらも厚みを持つとすると、透明な面の集合体ということになる。私たちはそこに、擬似的に白という色をつけて、これまで向き合っ

きた紙と同じように扱っているけれども、実体のあるものとは本質的に違うのかもしれない。だからこの透明な空間には、実体のないことがどんどんと蓄積されていってしまうのだろうか。

空白・余白・留白というとき、これらの「白」は、色の白を表しているだけではないけれど、永遠に広がる空間ではなく、限りあるものを示しているように思う。でないといわねえ、言葉にして表現しないのではないか。それでいて、真っ白な紙（カラーコード#ffffffで示されるような色に近い紙）が化学薬品を使うようになってから作れるようになったと仮定すると、それは早くとも18世紀中頃以降だと考えられる。一方で無色のガラスが作られるようになったのは17世紀だということだ。ここで、無色と透明は違うのだということに気づく。透明は透過性があるということで、透明でも無色とは限らないけれど、無色であれば、それは透明であるはずだ。ここまでで人類が認識してきた「白」とは、私たちが今想像する真っ白に近い色ではなかったのかもしれない。そして、おそらく、真っ白より先に、人は無色透明を認識したのではないか。

何か、無限ではないけれども他の色もしくは物で埋められていないものを人は「白」と呼び、その「白」に、今私たちが認識している白をあてはめたのだろうか。空白も余白も留白も、何か面として限界があり、あくまでその中の一部が空いているということのように思える。ここで思わぬことに行き着いた。二次元的な何かで満たされていない面のことを「空白」と呼ぶのなら、それが三次的になると「空間」である。「あわい（間）」とは、やはり、空間的なものだったのだ。それを、平面で捉えると「白」になるということか。「space」は、時間的なことも空間的なことも表すので、限りなく「間」に意味が近いように思えるが、平面的な空気を表しているようにも思える。このあたりの感覚は英語を母語として話す人に聞いてみたい。（例えば紙の上の空白を示して「ここに間がありますね」とは言わない。言うとならば楽譜の上で、時間的な空白を想像して「間」があるというときだろう。「空白の時間」とわざわざ言うことから「白」は時間的な概念は含んでいないように思える。）

「白」というのも、もしかしたら後から当てられた形なのかもしれない、「しろ」もしくは、何か他の発音で、平面的な空気を表していたのだろうか。

透明というのは、色の名前では無く、透過性という性質のことを表していることも分かった。残る無色とは何か。白と黒も無色に含めるという考え方もあるようだがそれは「無彩色」と

いう意味で、白と黒という色は存在しているはずである。いや本当にそうなのか。。。無色とは何かについては今のところ結論が出ていないが、白についての考察をしたことで「白」という文字に対して抱くイメージが、広がり、そして、限定的になったようにも感じる。

2019.03.12 23:15 Den Haag

003. 雨の音と白い花

このところ、ハーグは雨の降る日が続いている。お日様が出ていない朝は、空が暗いだけでなく、鳥の声も少ない。トラムや車の音もいつもより小さく聞こえる。前回日本に行ったときに森下典子さんの『日日は好日 ―「お茶」が教えてくれた15の幸せ』を観た。その中に出てくる「雨聴」という言葉、そして、季節によって雨の音が違って聞こえるという話が印象的だった。春がもう少しで訪れる、そんなハーグの雨の音はどんな音なんだろうと思った。この時期の雨は、冬に比べて少し優しい気がする。それは少しずつ木々に新しい芽が芽吹いて、小さな枝も増えているからかもしれない。木々にあたって落ちた水滴はふわりと地面に足をおろす。

寝室の外の大きな木に目をやると、やはり枝の先に小さな薄く色づいた芽のようなものがついてきている。「春になると、この木々に白い花がついて、それが舞って、とても美しいんだよ」階下に住んでいるこの部屋のオーナーが2ヶ月ほどまえ、雪が積もった中庭を眺めながらそう言ったことを思い出した。新しい場所に住んで1年目は、気温の変化でしか季節の変化を感じることができないというのが海外に来て気づいたことの一つだ。慣れたしんだ場所では匂いや音、花や木々の変化で季節の終わりを感じ取っていたのだ。今年はきっと、この庭の白い花は突然に咲くのだろう。そして来年は、その兆しから感じるようになるのだろう。2019.03.13 Den Haag

004. 探求と発見

コーチとは何かということについて、これまで繰り返し考えてきた。そしてこれからも繰り返し考えていくことになるだろう。今この瞬間に思うのは、クライアントが自分自身と世界について探求と発見をすることの伴奏者であるということ。

不安や不満、もどかしさなどあらゆる感情の奥にあるその人固有の価値観や想いを見つけ、それを、エネルギーの損失の要因ではなく、自分自身や他者との信頼を深める機会にしていこうこと。思い込みや慣習の鎧を脱いで、その人らしく軽やかに歩みを進めていくこと。個人の欲求を満たすだけでなく、それが他者の喜びにもなる接点を見つけて、さらに大きな喜びや幸せを感じることに。どんな人や状況からも学びや気づきを得て、人としての成長を続けられるようになること。より深い、心の奥から湧き出るような喜びや感動（苦しみや悲しみを含めて）を味わう人生をおくること。

自分自身と世界について探求と発見をし、そして行動をしていくことはこれらのことにつながっていくのだと思っている。そう信じているから、今こうしてコーチという仕事を続けているのだと思う。

ありがたいことに、今は静かに鳥の声を聞きながら、澄んだ心で毎日を過ごしている。日本を離れているのは、自分自身がより自然な状態であるため、そして常識や慣習にとらわれず、目の前のことが「未知」だと思う気持ちを持ち続けるためでもある。それができているのはとても幸せなことではあるけれど、この安らかで穏やかな日々の中でも、いかに自分の心を成長させ続けられるかというのは今の自分にとって肝要であるともに取り組むことによる喜びを感じるテーマでもある。

課題を作り出す構造が見えたと思うときほど注意が必要なのかもしれない。それはあくまで自分自身の持つ意識の枠組みと、物差しで測っていることかもしれない。何かを見つけたと思うとき、それはクライアントについてではなく、自分自身について発見をしたということにすぎないのかもしれない。

何かを発見したと思うときほど、そこにある別の可能性を信じて探求を続けたい。

2019.03.13 15:45 Den Haag

005. 墨を磨る

ハーグは今日も朝から雨が降っている。庭に生えた複雑な形の細い枝をたくさんつけた木の枝先についているつぼみたちが少し膨らんでいるように見える。ガーデンハウスの屋根を走

り回る猫たちを最近見ている。雨のときはどこでどんな風にすごしているのだろう。

少し前に、書道を再開した。正確には、私が小さい頃にやっていたのは習字であって、ここでは美しい文字の基準というものがあつたけれど、書道は自由に表現をしていいのだと知って、墨を使って筆で文字を書くことを、今は書道と表現するのがしっくりくると思っている。最後に筆を持ったのはいつだったろうというくらいだったけれど、身体はちゃんと覚えていた。止め跳ね払い、斜め45度に筆をおけることは、自分が日本人であることが身体に染み付いていることを実感させる。それと同時に、「正しさ」がある世界で生きてきたということも。私がやってきたのは正しさの複製であつたけれども、その中には整えることのできない自分自身が滲み出ていたのだろうとも思う。書道も、自分を表現するものではないと理解している。ここでいう自分とは、「物理的に視認することのできる空間との間に明確な境界線を持つ有機的な物質の塊」であり、「その中にあるとみなされている心や脳の作用によって起こる何か固有の信号のようなもの」でもある。「何か閉じた空間を満たす自分というものがあつて、それには独自の色がついていて、その色を、書でも表現してみる」というのが書を通じて自分を表現することだとすると、今の私にとって書は、その瞬間にそこに存在する環境が、そこにある身体と呼ばれるものと、筆、そして墨を通して、半紙の上に投影されるということだと考えている。美術家の篠田桃紅さんが言う「そのときに居合わせた私がいって、そういう時と空間と私がそこにいたということではかできないものをつくる」ということはきっと今はまだ、頭と体の僅かな部分で理解しているだけにすぎないと思うけれど、そういうものなのだろうと思う。

先日、日本から届いた墨液を使ってみたけれど、どうもしっくりこない。墨を磨るというプロセスを通じて、私は環境と一体になっていたのだ。墨を磨るのは面倒だし時間がかかる。でも、あの水と、小さな黒い粒子がこすれあい、混ざり合っていくときに、呼吸を通じて入ってきた環境と私が一体になり、そしてそれが墨の中に染み出していく。今の私にはそのプロセスがとても重要なものに思えるけれど、これはまた経験を経ると変わっていくのだろうか。墨を磨るというのは自分自身が整うプロセスでもある。できあがった墨液を使っていきなり書き始めるのは、掃除をしないで突然お茶をいれ始めるような、そんなガチャガチャとした始まりのように思える。そういう自分では当然、芯のあるお茶をいれられなくて、でもお茶をいれるプロセスでも自分自身が整っていくように、書と向き合うことそのもので心が身体の中に戻ってくる。それももちろん大切な時間でありプロセスなのだけれど、自分を整える

ことを超えて、意識の外側にあるものと書を通して出会うために、ちょっと面倒な支度のプロセスを敢えて経たいと思う。

そういえば私はこのところ毎朝チーズをスライサーで削り、パンの上に乗せている。スライスされているチーズを買えばこの手間は省けるのだけれど、この、チーズを削るという作業が、今日という世界と私を結びつけるとともに、体感覚と私をつなぎなおしてくれるような気がする。

こうしている間に、ブラインドを降ろさないと眩しいくらいに日が差し込み、そしてまた翳り、今度は風が吹き始めた。2019.0314 12:12 Den Haag

006. 線を引く

言葉にしていたら墨をすりたくなり、明るくなってきていたリビングで墨をすった。墨もお湯も同じだ。ゆっくりと墨を動かすと、透明だった水に細かい墨の粒子が混ざり合い、美しい黒になる。黒というのは適していないかもしれない。真っ黒ではない、だからこそ美しい墨色。

筆先の毛の部分に墨を含ませながら、「筆を半紙の上に置き、そして引き上げるまで、私は常に正しさに沿って頭を働かせ、腕を動かしている」ということに気づいた。そして、その正しさを全て手放してみたいと思った。物心つくころには兄について通い始めていた習字教室。無意識と身体に染み付いた、正しい筆運び。それは決して、押し付けられたものではなかったと思うけれど、今はその外側に出てみたい、まだ踏み込んだことのない、正しさのない墨と筆と世界との対話に身を任せてみたいと思った。

それでも正しさや規範をなぞろうと体が勝手に動く。染み付いた型があるからこそその不自由さ。無意識でできることを手放すというのは、これほどにも難しいことなのか。

一本の線をただ、感じるままに引くという感覚を、生きてきた中で始めて味わった気がした。

それにしても少しでも「こう見せよう」という意図が働くと、それはどこか、無理やり力を

かけるような不自然さを伴ってひいた墨の跡にあらわれるものだ。自由であることを意識するときにもうすでに、私は自由を失っている。

一本の線を引くということを通じて感じることに、それによって引かれる一本の線は、これからどのように変化していくのだろうか。2019.03.14 16:54 Den Haag

007. 明かりと傲慢

日本時間の朝7時から開催されるコーチングのトレーニングに参加したら、すっかり目が冴えて眠れなくなってしまった。1対1のコーチングをした後も脳が覚醒して眠れなくなるが、今日はそのときよりもさらに高揚した状態にあるように思う。複数人でディスカッションをする電話会議というのは、こうも刺激が強いものなのだろうか。仕事のミーティングとはまた違った、必要以上の緊張感を多少伴った時間だった。最近すっかり落ち着いた生活の中にいたせいか。「正しくあらねば」という気持ちも働いていた気がする。

不思議なことに、視覚と一緒に使うときよりも、聴覚だけのほうが脳への刺激が大きいように感じる。人はその情報の多くを視覚情報から手に入れていると言うが、視覚情報があることで、ある意味惰性のような、「コミュニケーションをしている風」「わかった気になる」（多少の思考停止）が起こることもあるのではないかと。聴覚情報に本当に集中しようと思っただけでもエネルギーを使う。（視覚情報も本当に集中しようと思っただけでも同じなのかもしれない）今はほとんどのコーチングセッションは聴覚情報のみで行なっているけれど、耳と心を澄ませる力が上がったのか、言葉以外のことも感じられるようになったように思う。クライアントの言葉が身体はどこから出てきているのか、それはどんなエネルギーを伴っているのか。これらは瞑想やエネルギーワークを通じて身につけた感覚かもしれない。

今の自分自身の限界があるとすると、クライアントが生み出す課題がどのような意識の構造から生まれているのかを、分かったような気になること。そして自分の思う正しさを手放すまでに、一度、視覚化するプロセスが必要だということだろう。先ほどのトレーニングに対するフィードバックを思うままに書き込んだら、あまりにも自分の視点が固定的かつ比敵的・妄信的になっていて、なんと傲慢な態度だろうと恥ずかしくなった。文面を書き直しながら、「そうだ、こんな見方もできるのだ」と納得する。何かが多少なりとも、分かるようになって

た、できるようになったという気持ちは恐ろしい。自分の中の純粋な好奇心と探究心を持って、クライアントに向き合い続けたい。

それにしても、傲慢だと分かっているにあえて分析をすると、人の思考と対話というものはその外側にいる人にとってはそこで起こっていることがよく分かるものだ。そしてつくづく、人は人の話を聞いていないし、一つの言葉の意味がずれていることに気づかないまま、あたかも分かり合っているかのように会話は進んでいってしまうように思える。言葉の定義をいちいち確認しなくていいことはコミュニケーションを効率的にしているけれど、その中では、分かり合うことも、分かり合えないことも新しい何かを一緒に生み出すことも難しいのではないか。何の疑問を持たないときほど、何かずれがあるのではないかと立ち止まりたい。

こうして書きながら、書斎の天井の電気も、デスク灯もつけっぱなしにしていたことに気づいた。夜中に行うコーチングセッションの違いは、この明かりだったのかもしれない。いつもは夜のセッションは電気を消して、パソコンは開くにしろ、ほぼ暗闇の中でクライアントの言葉と言葉にならないものたちに耳を傾けている。視覚的な明かりというのは、こうも脳を刺激するものか。明かりというのは、人を多少、分かった気に、傲慢にさせるのかもしれない。（という自分への言い訳をしつつ...）次回は、明かりを消したらまた違ったものが見えてくるかもしれない。2019.03.15 2:23 Den Haag

008. 曇り空の書斎から

一昨日から続く深夜の打ち合わせやトレーニングのため、体内時計がずれはじめているように感じる。遅く寝たのなら遅く起きて、睡眠時間を確保できていたらいいというわけではないというのはなぜだろうか。時間に追われるわけではなくても、起きるのが遅かった日は爽快感のようなものを感じる事が難しいように思う。これは単に、天気が悪い日は早めに起きようという気にならない、つまりは遅めに起きる日は寝覚めの悪い日であるということなのだろうか。

皮膚の下に籠る熱気のようなものが身体を重く包んでいるようにも感じるけれども、こういう日はこういう日なりに感じることもあるのだと思う。今日も、薄曇りの中でも鳥のさえずりは聞こえるし、吹く風は強いけれど昨日よりも暖かい。階下に住むオーナーのヤンさんは

今日も口笛を吹いている。

書齋の窓から中庭を眺めていると、私は本当に世界について何も知らないのだと思いはじめる。この強い風はどこから吹いてくるのか、鳥たちはどこで寝ているのか、雨の日に猫たちはどこにいるのか。木々についた蕾は何をきっかけに開き始めるのか。この街で、人々は何を喜びとして暮らし、どんな景色を見ているのか。今日も私は、何かを知った気になり、そしてそれは、自分自身のかけている眼鏡の曇りにすぎなかったことに気づくのだろう。

薄緑の丸いおなかをして尾羽には薄い水色が混じった小さな鳥が隣の中庭の木の枝先をついばんでいる。風に枝先がたわんでも悠々と、くるっと回転して枝先にぶらさがるような体勢を繰り返したりしながら少しずつ枝先を移動していつている。気づくとたくさんのかもめたちが風に遊び、そして通り過ぎていった。2019.03.15 10:56 Den Haag

009. 美しさの形と両手の音

一昨日、起き抜けに飲んだ水がいつもよりまろやかで美味しく感じた。いつも使っているグラスをどこかに置きっ放してしまったので、とりあえずと、戸棚にしまっていた有田焼の蕎麦猪口に水を入れて飲んだときのことだった。厚みのあるガラスとは明らかに違う、口に優しく沿う感覚。口からすっと離れていく瞬間が心地いい。美味しさというのは、口に含むものについての味、匂い、見た目、そして口に触れるものが重なり合って認識されるものだったのだ。この美しい口触りは、器を持ち上げ口元まで運ぶ日本人の民族的習慣が作り出したものだろう。

そう言えば先日うちに来たインドネシア系オランダ人の友人にお茶を出したときも、飲み終わったカップを光に翳すとカップの底に芸者の柄が現れるという珍しい造作についてよりも、そのカップの薄さについてまず話題にしたのだった。器というのは素材によって口当たりも変わるというけれど、多分そうなのだと思う。意識することもなくその美しい形を日々口にする環境の中で育ってきたことと、それを新鮮に認識する機会に出会えたことがありがたいと思う。自分たちのもつ、特に歴史的・文化的・民族的な慣習や特異性というものはその外

に出てはじめて体験することになる。

私は今、オランダに住む日本人であるけれど、日本に行くともう自分が日本人ではなくなっていることに気づくのだろうか。

そんなことを考えながら、ふと書斎の本棚に目をやると禅語の本が目に入った。今日は外部からの刺激がなかったため、何か気づきのきっかけになることを欲しているのだろう。何枚かページをめくると「隻手音声（せきしゅのおんじょう）」という言葉が目にとまった。白隠和尚の「両手を打ち合わせれば音がするが、片手の音はどうか」という有名な問いだと書かれている。

これは人と人の対話についても言えるのではないか。二つの手が打ち合わせられるからこそ音が出るが、片方の手では音が出ないからと言って、そこに何も存在していないということではない。それぞれに、確かに何かがあるからこそ、打ち合わせたときに音が鳴るのだ。もし目をつぶって、体と手の感覚が切り離された状態があるとして、両手を打ったならば、音がしたときにはじめて、そこに二つの手があるということに気づくのだろうか。私たちが日々考えていることも、こうして文字になっていることであたかもそこにあるかのように見えるが、誰かの考えと出会ってそこで鳴った音を聞いたときにはじめて、そこに何かがあるのだと、やっと体験として知ることができるのかもしれない。

暗く鳴ってきたせいか、中庭の向こうの家にはそれぞれ明かりが灯り始めた。今日も静かに、それぞれの時間が流れている。2019.03.15 18:54 Den Haag

010. 窓から見えていた景色

今日、夢から少し出たところで不思議な感覚を味わった。乗っている電車が駅に止まっているときに、電車がゆっくりと後ろに動き出した感覚を覚えることがある。それは実際には隣に止まっていた電車が前に動き出したときなのだが、かなりの体感覚を伴って、自分自身が後ろに下がっているように感じる。あのときに似た感覚だ。

今私は、とても静かで、ゆっくりとした暮らしの中にいる。世間や世の中という、何か一般

的なものや人の行動があるとすると、それに比べて随分と動きが少なく、接する情報も少なく、どちらかという世間から取り残されたような、そんな暮らしだと思っていた。臃げな意識の中で、ゆっくりゆっくりと進んでいく自分の暮らしの乗った電車のようなものの隣に、別の人の暮らしの乗った、別の電車が並走していることに気づいた。正確にはその瞬間には、書斎の窓から向かいの家の窓が見えるような、静的な景色だった。

しかし次の瞬間、私は、並んだ電車がすごい速さで進んでいるのだということに気づいた。窓の向こうに、同じように進む窓があり、そこだけ見ているとあたかも止まっているように見えたものが、もっと引いた視点で見ると、実はその窓と窓は、どちらも動いていたのだ。あの、窓から外を見ていた自分の視点が、すーっと後ろに下がり、実は自分が動いていたのだということをとらえたときの、息をのむような感覚は言葉で表現するのが難しいけれど、私は確かにその瞬間を体験した。

この体験について色々な解釈を加えることはできる。この静かな日々が、決して成長を伴わないものではなかったのだと自分を勇気付けることもできる。確かに今すでに、あの体験は自分の中に何か確信のようなものを生みつつあるけれど、それが何かについて結論を出すのは少し早急すぎるようにも思う。まだ今の私が捉えきれていない何かにこれから繰り返し気づいていくのだろうし、そこにいるのは、体験に意味を見出している自分にすぎなかったのだとも気づくのだろう。2019.03.16 12:20 Den Haag

011. 新しい感覚を得ること、そして失うこと

日記をつけはじめから、どうも体内時計が不思議な動きをするようになった。過ごしている時間の長さに関する体および意識を通しての感じ方が変わってきているというほうがより近いかもしれない。こうして自分自身の思考と感覚に向き合う時間を過ごすごとに、カレンダーの日付が一日ずつめくられていくような感じがしている。実際に、昨日に書いたものには誤って今日の日付を入れていたことに先ほどの日記を書いたときに気づいた。1日は長いようでいて、こうして静かに自分と向き合う時間というのは意外と少ないのかもしれない。今朝感じた不思議な感覚も、この時間を持っていることと関係しているような気がする。思考や感覚の解像度が上がり、脳が時間を錯覚しているのかもしれない。

新しい感覚をもって、筆をとりたくなった。多めに墨を磨り、軽く線を引きながら、こうしようと思うことをやり、そして手放していく。そして、これまでの経験のどこからか引き出してきたのではなく、今この瞬間が絡み合ったと思う線が現れた。線なのか、模様なのか、もはや分からない。何か惹かれるものがある。それは、墨がのったところとそうでないところがつくる、どちらが主とも言えない部分があったことだった。書とは、墨で何かを表現するものではなかったのだ。私たちは「ある」ものに目がいく。あたかもそこに何か表現されているかと思いを凝らす。少なくとも文字は、線の組み合わせであり、線がある部分に意味がある。そう思ってきたことに気づいた。そこにあるように見えるものとそうでないものが絡み合い、一見、白黒の境目がハッキリしているように見える部分に「あわい」が生まれることが、書の楽しみであり味わい深さなのかもしれない。

一昨日、日本にいる父からメールが来ていた。今年に入って腰の調子を悪くした父は一時期ほとんど外出ができず、日々の日課であり楽しみにしていたウクレレの練習にもあまり行くことができなくなっていた。ようやく少し調子は良くなってきたようだが、もうあまり使うこともないからと、車を処分したことが短く添えられていた。「40年以上運転をしてきたのでちょっと寂しい感じもします」という、その短い言葉の中に、これまで身体の一部ようになっていたものがそうではなくなる喪失感のようなものを想像した。私が記憶する限り、父は特段、車や車の運転が好きだというタイプではなかったように思う。しかし、多くの場合そこには家族の時間があり、そしてその先に、自然を楽しむ時間があった。車を処分したということは、例えばあの、いつか風の通り抜ける庭を作ろうと、毎年伸び放題になった竹を刈ることだけは続けていた場所にももう行かないということだろうか。人生とは、世界を広げ、そしてまた、閉じていくことなのか。自ら、拡張した身体性を閉じる選択をしていかなければならないことの残酷さを感じるとともに、そこにあるのが喪失感や悲しみだけでなく、それでも残ったものの中に、穏やかな何かがあることを願わずにはいられない。

2019.03.16 14:27 Den Haag

012. 均質でないものができる意味、そして手段と目的について

今日は久しぶりにどら焼きを作った。年末年始に日本から来ていた友人が教えてくれたレシピを使って、何度も作っているが、コツを掴んだと思っても次に同じようには上手くいかない。今のところ、どら焼き作りは私にとって、お茶をいれるのと似たような、自分自身に直

面する時間になっている。どら焼きのタネは、どらさじと呼ばれるおたまを浅くしたような（視力検査で使う器具のような）道具を使って鉄板（フライパン）の上に垂らす。このときのコツは、どらさじを傾け、落ちていくタネを丸い形にしようとしなくていいことである。最初はだいたいくにやくにゃと変な形でタネが垂れていくが、円を書いたりしようせず、ただどらさじを傾ける。こうしているとタネは自然と丸い形になっていく。信じて待つというのは人間に対しても同じことだと、はじめにどら焼きの作り方を習ったときにいたく感心したものだ。

その原理は分かったものの、毎回綺麗な丸ができるかというところでもない。少しでも何か他に考え事をしていたり、先を急ごうとすると、見事にそれはタネの形に反映される。意識や集中というのはいかに移ろいやすいかということを感じ知らされる。教わった通りの材料の割合でタネを作っているにも関わらず焼き上がりの質感も毎回違う。前々回は焼き色をしっかりつける面に細かな気泡のようなものができ、前回はタネがあまり膨らまなかった。それは当然と言えば当然で、毎日気温湿度も違えば自分自身の状態も違う。毎回同じ形で同じ質感のものができるとは思えないのだけれど、均質に見えるものを買うことに慣れていると、あたかも自分もそれができて当然だと思ってしまうようになるのだろう。

そういえば煎茶のお店で働いているときに常連の方が言っていた。「ここにお茶を飲みに来るのは、毎回、淹れる人によってもお茶の味が違うからだ。だから飽きない。」と。お茶は確かに、淹れる人はもちろん、その場の空気でも味が変わる。お茶というのはつまりはほぼ水であって、水はその空間に充満する空気の粒子や淹れ手のもつ気の流れと呼吸しあい、それがお茶の味となって現れるのだと思う。もちろんそれぞれのお茶の持つ味わいを引き出すというのは淹れ手として然るべきことなのだけれど、書と同じく、今この瞬間にあるものの媒介となれるのがいいお茶の淹れ手であり、そんな人の淹れたお茶は、飲む人の心と身体に染み渡っていくのではと思っている。毎回、同じ手順で同じものを作ろうとする。だからこそ、そこに誤魔化すことのできない「今」が溶け込み、滲み出ていく。

数年前に世界中のお茶を、それぞれ、いつも同じ味で淹れることのできるコーヒーメーカーのようなマシーンを発売したベンチャー企業があったけれど、残念ながら数年でビジネスは閉じられてしまった。その理由は色々あると思うけれど、人は、速く均質なものを手にすることではもはやこれ以上は幸せにはならないことに気づいているのだと思う。そう分かっ

ていても、いまだに私たちは、効率よく何かを手に入れることでその分時間ができて人生が豊かになると信じているような気がする。このテーマについてもう何度も考えてきた。手段だったはずのものが、気づいたら目的になっている。人を幸せにするはずだったはずのものが、それを手に入れるために人生を費やすことになってしまう。お金や物を手に入れることが全て悪だとは言わないけれど、どこかで立場が逆転してしまうポイントがある気がしていて、いつかそれを解明してみたいとも思う。

いやしかし、本当に、目的と手段というものは存在するのか。明確に線引きをして分けられるものなのか。どんなプロセスの中にも、結局はその人が手に入れたい何かの経験が含まれているとすると、ここまではいいけれどここからは良くないという考え方をするのもお門違いなのかもしれない。それがどんな内容であったとしても一つ一つのプロセスをじっくりと味わっていくことに意味があるのかもしれない。ただそこに、有限な人生の時間と、有限な地球の資源を考えるとどうなのだろうか。それとも、人間も長い時間をかけて、変化が伝播し、受け継がれていくものだと考えると深刻に案ずることもないのだろうか。2019.03.16

23:33 Den Haag

013. 偽りのときを経て今ここからはじめる

昨晚も深夜のセッションの後に、覚醒状態が続いていた。そんなときにどうすれば早く眠りにつけるのかまだ適切な方法を見つけられていない。Kindleを読んで、やがて疲れて眠りに落ちるという方法もあるが、昨晚（今朝）は電気を消し、自分の中にある、内的なものやこれからのことに意識を向けてみた。未来の映像と、自分の中にある感覚を照らし合わせていたとき、突如として、自分が作り出していた偽りのビジョンに気づいた。偽り、というと大げさだけれども、自分自身や世間（という幻想）に対する見栄のようなものがあつたのだと思う。それは私が一昨年、欧州に渡ってきた理由についてだった。この二年近く、私は今ここにいる理由を、自分に対して偽っていたのだ。言葉と心と行動が一致していないことを分かっているながらも、あれこれと理由をつけて誤魔化してきた。無目的な訳ではなかったが、私には、自分を納得させられるようなそれらしい理由が必要だった。それに気づき、そして、今、今日という瞬間に自分がオランダにいる理由は、それとは別にあること、それがこれからもやっていきたいことであることで、このままこのままこの道を歩んで行けばいいという啓示のようなものが身体の中をまっすぐに貫いていた。もう自分を偽る必要はない。無理やり

作り出した未来に向かう必要もない。

昨日、茶の間の窓辺に置いた一輪挿しの水を変えたときに、挿してある枝に、根が生えていることに気づいた。散歩の途中で道端で採ってきた丸みを帯びた小さな葉っぱのついた枝だったが、そこから白い根が、何本も出ていた。

私もそんな体験をしていたのかもしれない。過去や未来とつながりがあるようでない今を、見知らぬ土地で始めることを選び、そこで向き合った一つ一つのものの中から大切なものを見つけ、そして今、それがここにいる理由になった。とかく人は、目的や原因を知り、人や自分の行動を理解し安心したがるけれど、人の人生はそんなに綺麗に整理されたものではないのだと思う。結果として、織りあがった布に美しい模様を見つけるかもしれないけれど、それもやはり、自分が見たい物語をそこに見出しているのにすぎないのだろう。

今日は珍しく、遠くで教会の鐘が鳴り続けている。鐘の音が10時を告げたとき、書斎の窓から眩しいほどの強い日差しが差し込んできた。2019.03.17 10:02 Den Haag

014. ひかりとあかり

久しぶりに深い眠りの中にいた。いつもとは違う、少し軽やかで透明感のある鳥の声が聞こえてくる。

街のはずれ。折り重なる木々は、まだ冬の、カサカサとした薄茶色の枝を伸ばしている。

ぽーっと木々を眺めていたら、オレンジがかかったふわっとした枝に包まれた木々、そしておそらく白い小さな花をつけている木々が浮かび上がってきた。

人の暮らしがある場所ではないけれど、少しずつ、この場所が起き出す音が聞こえてくる。

朝の訪れを感じることができて窓と並行に日がさしているということは、この部屋は東に向いているのだろう。

今日はどこで1日をすごそうか。

こうして言葉を探しながらも、思考が働くのを止めようとする自分がいる。

もう少し感覚の中に、感覚になる手前と、そして言葉になる手前にいたいようだ。

昨日、日本語を教えているインドネシア系オランダ人の友人に、「ひかり」と「あかり」の違いは何かと聞かれた。

英語ではどちらも「light」なのだろう。

調べてみるとひかりは自然から生まれたもの、あかりは人の手によって作られたものとあった。

ひかりはただそこにあるもの、あかりは何か目的があってそこにあるものとも言えるかもしれない。

ひかりは「光」、あかりは「灯」。「灯」は台のようなものに火をともし様子を示している。

しかし、あかりは「明かり」とも書く。「明かり」は、窓から月の光が差し込む様子を示していると言う。

確かに「月明かり」という。月明かりは人が作ったものではない。

日本語ではなぜ「月の光」を「月明かり」と呼ぶようになったのだろうか。

そんなことを考えながらベートーヴェンの『月光』そして、ドビュッシーの『ベルガマスク組曲』の第3曲『月の光』を聴いてみた。

『月光』は、重いの中に垣間見える僅かな光を、『月の光』には柔らかい光の中に時折通り抜けるうろこ雲のようなものを感じる。

そこにあるひかりに共通するのは、揺らぎと儂さ、そして、闇とともにあるということ。

人が太陽のひかりではなく月のあかりに神秘的なものを感じるのは、それが、常に闇とともにあり、移りゆくものであるがゆえなのかもしれない。

かつての日本では、暗闇の中で何かを照らし出すものを「あかり」と呼んだのかもしれない。

夜道を照らし、食卓を照らし、勉強机を照らすあかり。

太陽はひかりで世界を包み影を作り、月のあかりは暗闇を照らす。

欧州で暮らすようになって、暮らしの中にあるのは「あかり」なのだということを感じる。日中も夜も電灯を点けない。小さなお店も電灯が点いていなくて「閉まっているのかな」と思うこともあるくらいだ。

オランダの自宅の書斎の窓から見える一家も、薄暗くなり始めるリビングの中で夕食をとり始め、いよいよ暗くなるというときにやっと、あたたかい色の、控えめなあかりをつける。

そういえば「ひかり」と「あかり」の話が始まったのは、ある、光の差し込む空間の写っている写真を見て「これは”でんき”ですね」と言われ、「電気は、人工的に作られた光のことで、この場合は『ひかり』か『あかり』だと思う」と伝えたことからだった。

「ひかり」「あかり」「電灯」「電気」「照明」...言葉は世界を分節しているが、その文節の仕方は言語の種類によって違い、その関係が必ずしも1対1で対応しているとは限らない。

「ひかりあれ」

これは、本当は、どんな意味だったのだろうか。2019.03.18 10:55 Wiesbaden

015. 分節された世界で

一昨日から、宿泊先のホテルに滞在している。昨日の朝の日記を書き終えてから、何度か日記を書こうとするも感覚と思考が止まってしまっているかのような状態だった。打ち合わせやセッションをこなすも、特に体内の液体の濃度が濃くなりすぎて、微細な振動が感知しづらくなっているような感じだった。振り返ってみるとこの2日間、ここに、「暮らし手」ではなく、「サービスの受け手」としての私がいたように思う。毎日バスルームを掃除し、ベッドメイキングをしてくれる人がいる。レストランに行けば、食事が準備されている。そこにある関係は明確で、自分と他者、そして環境が明確に分節されている。ここでは私は作り手や提供者になることはなく、そしてそのプロセスで感じる身体的な刺激もない。何より、残念なことにはここには電気ポットがなく、お茶を淹れて飲むことを全くしないまま二日間が過ぎていた。身体は冷え、筋繊維がぎゅっと緊張をしている。気づけばそんな状態になっていたのだと思う。二日以上の外出には小さな急須を持っていくことにしているが、それはきつ

と、いつでも自分がささやかな作り手であるための儀式のようなものになっていたのだろう。お金を介してサービスと待遇を交換する関係の中で全くの受け手になることは、私にとっては感性や想像力を鈍らせるどころか停止させてしまうことなのだ気づいた。オランダでの暮らしが気に入っているのは、そんな関係の中でも、人と人として何かを交わすことが自然に生まれるところだ。カフェや商店、スーパーのレジでさえも、人々は何かしら、単なるサービスの提供者と受け手ではない言葉を交わしているように思う。

起きてベッドを整えること、チーズを削ってパンを焼くこと、洗い物をする事、掃除をすること、洗濯物を干してたたむこと、お茶を淹れること。その全てを誰かにやってもらったら楽かもしれないけれど、私はきっと生きていくという実感を失っていつてしまうのだろう。働くことが、そこから直接喜びを得ることではなく、時間空間を超えて何かを手に入れることのできる、お金という一見便利なものを手にする手段になったときにボタンの掛け違いは始まり、そして今人間は、テクノロジーによって生きていく実感を得るプロセスを失い、生きていく実感を他の何かで得ようとする事に忙しい。

こんなにも環境は感覚と思考を変えるのか。それに今までなんと無自覚だったことだろう。

同じ環境の中でも、何かもっと他のことを感じられるようになる時がくるのだろうか。

日の出とともに聞こえ始める鳥の声と、陽の光に照らされて輝きを増す、これから芽吹こうとしている木々が美しいと感じられることに、まだ僅かに希望を感じる。

こんなにも帰ることが恋しい場所に出会えたことは幸せなのかもしれない。次の旅に向けて、明日からまた、ささやかな暮らしを楽しみ、感覚と思考に向き合うことを続けていこうと思う。2019.03.19 21:22 Wiesbaden

016. 静かな時

三日ぶりにハーグの自宅に帰ってきた。階段を上がり、寝室の扉を開けた瞬間、「帰ってきた」という感じがした。この天井の高さがちょうどいい。そして、寝室とお茶の間を抜ける”気”が気持ちいい。ここには思った以上に、もうすでに、帰ってくるべき暮らしがあった。注ぎ口の細い、お気に入りのケトルでお湯を沸かす。シュシュシュと湧き出すお湯の音を聞く。感覚が身体の中に戻ってくる。背中、少し凝っている場所が、全体ではなく

部分として感じられる。

中庭では小柄な黒猫が花壇の縁を歩いている。今日はじめて見る世界を歩くように、首を伸ばし遠くを見つめ、おそろおそろ、好奇心とともに一步一步を踏み出している。3階まで枝の伸びる背の高い木のくねくねとした枝の先についた蕾は白くほころんでいるように見える。今度は足の先とのどもとの白い、少し大きめの黒猫が中庭の小屋の屋根を歩き、小屋と小屋の間にすりと降りていった。張りのある澄んだ声で一定のリズムを刻むように鳴く鳥の音が、いつもより下の方から聞こえる。廊下に出ると、階下のヤンさんが何か作っているのか、玉ねぎが焼けるような香ばしい匂いがする。車の音に混じって時折トラムの音が聞こえ、向かいの家には明かりがともりはじめる。

東京で最後に暮らした部屋は、西向きに大きな窓があり、ずっと見つめていたくなるような夕焼け、そして、ときおり赤く染まったお月様が沈んでいくのが見える、静かで美しい場所だった。真っ白な壁に囲まれた小さなベッドスペースに横になり窓の向こうを見上げると、空に浮かんでいるような、そんな感覚に包まれる場所だった。欧州に拠点を移してから、いくつもの場所で生活をし、そこには日本ではおくることのできなかったゆったりとした心地いい暮らしがあったけれど、あの、この世界に生きていることをとても美しいと感じるような場所には出会えなかった。何か大切なものを手放してしまった。そんな感覚がずっとあった。

今、ここには、静かな暮らしがある。美しいと思う瞬間に日々出会うことができる。

この感覚が生み出すものたちに思いを巡らせ、言葉にしては消してを繰り返していたら、世界は青を通り越して黒に向かいはじめていた。まだ遠くで微かに、鳥の音が聞こえる。

2019.03.20 19:22 Den Haag

017. 箱庭の中のリアル

ハーグの今日の空は、一面にグレーがかった雲が広がっている。実際には、目に入る限りずっとその空が見えているので知識や経験からの「雲がある」という認識で空を見ている私がいる。昨晚寝る前に、あるコーチとそのコーチからコーチングを学んだアクティングコーチの対談の動画を見ていた。アクティングコーチとは、平たく言えば役者さん専門のコーチのよ

うだ。演技指導をするというよりも、その人の内面にあるものをより表現に映し出すことができるように言葉や身体活動を通じて関わる様子が非常に興味深かった。

中でも興味深かったのが、目の前のものと新鮮に向き合うという訓練だった。目の前にある椅子を、「椅子がある」と完了させてしまわない。これは何だろう。こんな形状をしている。こんな質感をしている。と向き合い続ける。その話を聞きながら、中庭で遊ぶ猫が、何度も見ているはずの景色をはじめて来た場所のように見つめている様子を思い出した。舞台、台本、衣装。人間が人工的に作り出した場の中に、人はリアリティを感じ、心動かされる。そこには確かに、深い悲しみや憎しみ、葛藤など、実際にその中に身を置くのは苦しいけれど、生きることの深みや複雑さを教えてくれる関係や感情がある。映画や小説もそうかもしれない。それにしても、人がそんなにも、実際に体験していることではないことを味わいたいと思うのは何故なのだろうか。日常の中で感じるリアリティを放棄して、どこかにあるリアリティを擬似体験する。とは言っても、全ては私たちが生きている中で起こり、体験していることだとも言える。入れ子のように、内側に新たな舞台をつくり、生の、「私」という人生の中に、ときに他者の姿を借りた「仮の私」の人生を浮かび上がらせ、それを体験する「私」。「仮の私」だと思っているものも実際には「私」の一部であり、そうすると今こうして思考し感じている「私」も、ひとまわり外側にいる「私」にとっては「仮の私」なのだろうか。書斎の窓から中庭で遊ぶ黒猫を見て、あれこれと思いを巡らせる私を見て、この体験を擬似的に体験している私がいるのだろうか。

アクティングコーチの話を聞いたせいか、何か強烈に、外の世界や他者とエネルギーをぶつけ合うようなことをしたいという気持ちが湧いてきている。静かに自分の中に起こる変化や揺らぎを感じるとともに、その境界線をなくした心と身体で世界の中を泳ぎたい。それは、この静かであたたかな箱庭の中にいる私が、混沌とした現実世界に出て行くということなのだろうか。この感覚は、はじまりを待っている次のステージのいとぐちとなるような気がしている。2019.03.21 Den Haag

018. 未だ世界を知らず

2時間前よりも、少し空が明るくなった。来週からまた、長時間の移動と暮らしから離れた環境で過ごすことに向けて、自分自身を整えておきたいという想いがあるように思う。整え

るといっても、静かに暮らしを営み、小さな気づきに目を向けるということをただ続けていくということだろう。

先日日本から届いた習字のお手本を元に筆ペンで文字を書きながら、日本語はつくづく、縦書きの文字だと思った。そして漢字とひらがなというのは書いている体感覚が全く違う。ひらがなは漢字から来たものと言われているけれど、それは一度、漢字をあてられた、体から出た話し言葉が、また体から出る言葉に戻ったような、そんな感覚だった。書の中にある時間をもっと感じてみたいと思った。今日は墨を磨ることはこだわらず、書の中にある時間の流れに意識を向けてみようと、道具を出す。硯に墨汁を注ぐと立ち上ってくる墨の匂いが、小さな頃に通った書道教室を思い起こさせる。

いつまでも書き続けられるペンとは違い、筆で書き続けられる時間には限りがある。そこには、終わりのある、生が存在している。誰かの書いた書に向き合うということは、そこにあった生に向き合うということなのだろう。いくつかの漢字を書き、そして頭に浮かんできた一文字を何度か書いた。体全体で今ここにある環境を感じながら、腕先にそれを出力していく。しかしそこでも、外側の何かを感じるということが同時に起こっている。どちらが作用でどちらが反作用なのか分からない。書というのは、今この瞬間に立ち現れてくる啐啄のようなものなのかもしれない。

「不」というのは、打ち消しの意味があるけれども、それは同時に打ち消す何か「在る」ということをも表しているのかもしれないと、現れたものを見て思った。不であることは、何かの状態に安定しているわけではないということ。それはやはり生きていく様につながっているような気がする。そして次に浮かんできたのは「四十而不惑」（四十にしてまどわす）。諸説あるけれども、今の私には「四十而不惑」（四十にしてくぎらず＝限定しない）というほうがしっくりくる。いずれにせよ、天命を知るのは五十になってからだったのだ。今、気づいた気になっていることが、もっと大きな宇宙の一部に過ぎなかったことを、これからも知っていくのだろう。「『まだ知らない』ということを知る」ということは、人や世界に向き合うときの、私のテーマなのかもしれない。

019. 細胞への刺激を交わす

気づけば今日も青みを帯びた空気が空間を包み込んでいる。今日は朝から3日分の時間を味わったような、そんな1日だった。時間の流れの感覚というのは、目の前に流れる時間に対する集中度合いに起因するのだろうか。いや、目の前に流れる時間を、身体の中でどう味わうか、ということかもしれない。考えもしたこともない問いを身体の中で咀嚼して、体感覚に照らし合わせ、そこに生まれた鉱石のようなものを組み上げてくる。そしてそれを言葉に変換する。私の場合、これらのプロセスには時間がかかる。端的に結論から話そうとすることは表面的な情報であって、残念ながらそこに新しい発見も、他者の内面と呼应し合うような、空気の揺れもほとんどなように思う。文章の最後に否定語をつけることのできる日本語やドイツ語は、ああでもないこうでもない、こうかもしれないと思いを巡らせることに向いているのかもしれない。哲学者が生まれやすい言語体系というのはあるのだろうか。言語体系は思考にきつと何らかの影響を与えているのだろう。

対話というのは、起こっているその瞬間だけでなく、その後の思考にも影響を与える。これはどういうメカニズムなのだろうか。「話した内容を覚えていて、それが何かの拍子に思い出され、再び思考を始める」というのとは少し違う反応のように思う。何か小さな小さな粒子のようなものが細胞にくっつき、それが日常の中で少しずつ刺激を受けて形を変え、あるときその存在に気づくような。情報に熱量があるというようなことが発見されているということを知ったが、人間が言葉もしくは言葉にならないものをやり取りするコミュニケーションと呼ばれるもので交わされているものは、何か人間の脳や身体に科学的刺激を及ぼすものが含まれていると感じる。それは医学的には、コミュニケーションによって起こる脳への刺激から何らかの脳内物質が分泌されると説明されるのかもしれないけれど、もっとダイレクトに身体に影響を与える粒子のようなものが飛び交っているのではないかと思う。今日の私に何が起こったのか。それはもっと後になって気づくことになるのだろう。

人と話すもしくは、環境からの影響を受けた私はもうそれ以前の私ではない。朝、行ってきますと出て行った人が、夜帰ってくる時には全く別人になっているというくらいの違いが起こっているように思う。それでもただいまと同じ家に帰ってくることを行なっているのは、新しい細胞に伝達された「記憶」と呼ばれる成分によるものなのか。記憶は私たちが安心して、エネルギーを抑えて生活をするにはとても便利なものだけれど、時に目の前の人自分が知る人がではなく、話される言葉の意味が未だ知らないものであるということを忘れさせる。

今日も、向かいの家々にはオレンジ色のやわらかな明かりが灯っている。変わらないように見えることの美しさも、そこには存在している。2019.03.22 20:30 Den Haag

020. 情報にならない文字と澄んだ身体

今日の対話を通じての気づきの一つは、自分にとって情報が大きな刺激として脳と身体に影響を与えているということだった。情報というのは特に文字情報であり。何らかの意味を伝達する役割を持っているものとも言える。日本を離れてまず感じたのが、文字が情報として入ってこないことの心地よさだった。母語ではない言葉に囲まれると文字を意味に変換するには意識的な操作が必要だ。それが日本語になると、無尽蔵に見たものの意味が脳内に流れ込んでくる。それは一見、変換操作を必要とせず、エネルギーを使わずに済むように思えるけれど、私にとっては、頭や身体の余白が減り、感じる事が十分にできなくなることにつながるように思う。

私が今、オランダに身を置き続ける理由の一つはそこにある。自分を無防備に情報に晒さず、そして身体の中とその周辺の空間に起こる微細な反応を捉えることのできる澄んだ状態を保つ。お茶も書も、日々の活動はそこに向かっていくために行なっているとも言えるだろう。

物事を肯定的に捉える・視点を変える・言葉を意図的に使う。様々なコーチングのスキルやテクニック、心理学のメソッド・考え方の指針を学んできたけれども、その先に行き着くのは、意識や視点・言葉という枠組みを超えて、ただ純粹な存在として相手が発しようとするもの全てをそのままに見つめ、そこにあるものが恐れや葛藤、喜び、悲しみ、どんなものであってもその存在そのものを祝福するという在り方なのではないかという気がしてきている。介入者や支援者というのはともすれば烏滸がましく、あるとすれば生きてることによって起こる全てのことを一緒に見届け、そこにある生命の揺らぎや振動を感じることを共にするという事なのかもしれない。

今日も静かな闇が心地いい。2019.03.22 21:09 Den Haag