

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002

awai より

目次

- 021. 立ち現れる今の中で
- 022. 表現の淵で気づく想い
- 023. 愛の中に生きる
- 024. 茶と気
- 025. 夢の中の記憶
- 026. 出発の前に
- 027. 境界を探しに
- 028. 山と谷と人工物
- 029. 生きた心から生まれる表現と魂の抜けた言葉たち
- 030. 生と死と無
- 031. 消費とゴミと身体
- 032. 調身調息
- 033. 蘇ってきた感覚とともに
- 034. ゆっくりとした1日のはじまり
- 035. 変わらない暮らし、変わった私
- 036. 2万年前の光と流れ星の音
- 037. 眩しい太陽の光に包まれて
- 038. 窓の向こうに見える景色
- 039. 自然（じねん）
- 040. 夢と時間と音に関する小さなメモ

021. 立ち現れる今の中で

これまで書いてきたものをまとめている間に随分と時間が経った。風が強まるのと同時に、かもめの声が重なり合い、そして去って行った。向かいの屋根に登った大人と子供が、ポールの先にカモメの形の凧のようなものを括り付けた。その下のベランダを、いつも中庭を散歩している襟元と足先に白い毛をたくわえた黒猫が通り抜ける。向かいの家族は大きな薄暗いリビングで食事を始めた。にわかに書斎の窓の横を、バタバタと黒い塊が通り過ぎた。書斎に来たときにガーデンハウスの屋根に丸まっていた若い黒猫だった。かもめの形の凧がバタバタと風の中で上下している。オランダ人の友人は風の強い日に「これがオランダの天気だ」と言う。カモメの形の凧の上がる空は、オランダで育った人にとって、日常の景色なのだろうか。庭の木の枝についたつぼみのようなものはもう開き始めているように見える。花というより、新芽が伸び始めているようにも見える。

これまでの日記をまとめながら、インターネットの世界は、人間の感覚に大きな変化を与えているように思った。まず迷ったのが横書きで段落の始めの一文字を開けるかどうかである。画面上に表示される文章として視認している限りでは横書きで字下げを行わないことに違和感はなかった。しかしこれをPDFの「文書」としてまとめようとしたとき、途端に段落の始めの一文字は開けなくていいのだろうかという疑問が湧いてきた。字下げと呼ばれるこの作法が、下げるという行為を名前にした通り、縦書きの日本語特有のものかと思ったがそうでもない。そもそも、字下げは何のために行うのか、「決まり」という理由以外で習わなかったような気がする。何か、日本人固有の原初感覚から来ているのかと言えばそうでもないようだ。「決まり」というのは単にその時代に植え付けられた慣習に過ぎないということを実感する。

インターネットの世界が出来て大きく変わったものと言えば、新しいものを古いものの上に積み重ねて書けるようになったことだろう。石版や紙に文字を刻んでいくときに、新しいスペースは常に既に書いたものの下にあったはずだ。（もしかすると下から上に書いたものというのも存在するのだろうか。）新しく書く文章を既にある文章の上に入れられるようになることは、今という瞬間が、これまで流れてきた時間に続くものであるということを忘れさせるような気がする。それによって人間は、イノベーションと呼ばれるようなこれまでの概

念に囚われない新しいものを生み出せるようになったのかもしれない。今は過去の積み重ねであるとも言えるし、今この瞬間にただ立ち現れてくるものとも言えると思う。少なくとも、歴史の教科書を読むように、出来事と結果が一本の道でつながっているようなものではなく、今この瞬間にいくつもの選択肢があり、その選択の積み重ねの結果として、道のようなものが見えるだけなのではないかと、今は思っている。

そうこうしているうちに向かいの家族は食事を終え、一定のリズムで鳴くいつもの鳥が、いつもより少し濁った声で鳴き始めた。風が弱くなったのか、かもめの形の凧はポールから伸びた糸にぶらさがるようにはためき、そしてまたポールの上に舞い上がった。

2019.03.23 13:04 Den Haag

022. 表現の淵で気づく想い

気づけば、文語を使って書くことの限界について考えを巡らせていた。話された言葉を一言一句文字に書き起こしていると、いかに人が、いわゆる正しいとされている構造ではない発話の仕方をしているかが分かる。頭の中で既に考えが整理されているのではなく、まさにその瞬間に立ち現れるものに気づき、そして次の瞬間それに対して新しい言葉を発しているという感じだ。一方で頭の中で既に用意されていた言葉や文章というのは整っている。しかしそれは既に、経験した過去に対する、既に経験した思考であって、今この瞬間に生まれたものではないのだと思う。自分の中で既に何度も問いかけたことのある問いであっても、今この瞬間の体中そして外界との境界とその先の感覚に照らし合わせて、その集合体としての答えを口にすることができたなら、人はどんな瞬間からも学び、気づきを得ることができるのかもしれない。

何故オランダに来たのか。この、過去に対する問いは、何故今オランダにいるのかという問いほど強くは今の自分を著述することができないと数日前に気づいたところだったが、それはまた違うのかもしれない。今この瞬間に対する問いでなくても、今この瞬間の自分自身に照らし合せて向きあうことができたなら、そこには新たな発見があるのだろうか。そういう意味では、コーチが発する、クライアントにとって価値ある問いとは何だろうか、どんな問いもその問いと自分をどう結ぶかという向き合い方の問題なのだろうか、そんなことを考えている。

文語を使うという観点に立ち戻ると、文語では時制や前後関係、因果関係、論理展開を整えなければならない（気がする）という点から、表現の幅が非常に限定的になる気がしている。文語と口語は、墨汁を使うか、磨った墨を使うかくらい、大きな違いがあるように思う。そこには、曖昧さや濃淡、擦れや揺らぎが取り除かれた整然とした世界がある。人は、言葉を書き留めるという行為を通して、言葉になりきれない小さな塵をこの世界からなかったことにしているのかもしれない。しかし、限界があるがゆえに、その限界の外側に置かれたものに気づくことができるのかもしれない。限界があるもので表現するがゆえに、そこでは表現しきれない、表現したかったものが何だったかに気づくことができるのだろう。文章にするというのは、文語という限定的な表現に、今ここに湧いてくるものをどう載せていくかのせめぎ合いでもある。ここにあるものが既に真実ではないことに気づきながら、立ち現れるものに向き合い続けている。

墨汁を使って、文字とも記号とも言えないものを意識的・無意識的に書いていると、今朝感じたモヤモヤについての答えが降りてきた。小さい声で、でも全力で、子どものように感情を訴える心があった。大人の道理や、世間的な常識、生きていくための合理性で考えると何を言っているんだと、とは言えど、なだめ、自分を説得することが当然のこと。でも私は、もうその気持ちをなかつたことにして平然としていることはできなくなってしまっている。心の奥深くにある小さな声に気づけることは、必ずしも生きやすくなることとは限らない。それでも、この声を見捨てて生きることも、もうできない、したくないのだから、どうにか現実世界と折り合いをつけていくのだろう。この感覚が、せめて誰かの役に立つものであることを願っている。2019.03.23 20:55 Den Haag

023. 愛の中に生きる

今日は珍しく空にうろこ雲が広がっている。カモメの形の凧はポールからぶら下がり気味に空を舞い、茶色の猫がガーデンハウスの屋根の上を歩きまわり、そしてゴロゴロと屋根の上で転がって遊びはじめた。

昨晩は寝る前にエーリッヒ・フロムの『愛するということ』を久しぶりに読み直していた。愛するということは技術であり、技術を獲得する過程は理論に精通することと、習練に励むことだということから始まる。本当にそうだろうか。これまで触れてきた様々な考え方の中

で今私が共感しているのは「愛する」というのは動詞であるという前提に基づくものだ。愛があるもしくはないと、何かが存在するかのように扱うのではなく、愛することは動詞であり、愛は総合的な体験であるという立場に今は立っている。兄弟愛、母性愛、異性愛、自己愛...色々な愛があるけれど、部分に分け、理論で紐解き習練の対象とするとき、何か西洋医学的な、部分にフォーカスし、全体性を見ないままになってしまう気がする。部分に分けることは一見分かりやすく整理されるようにも見えるが、かえって愛を難しくしているのではないか。アインシュタインが娘に宛てて綴った、相対性理論や宇宙、神について触れた手紙の中で伝えようとしているのも結局は「あなたのことを愛している」ということだったのだと思う。結局のところ、私たちが為していること、そしてこの目に映るものは全て、愛なのだと思う。

そんなことを考えていたら、言葉一つ一つを味わっていく思考力は限界に達したのに寝付けなくなってしまった。いや、寝付けないという、入れ子になった夢を見ていたような気がする。寝付けない私は、なぜか手が伸びていた。もともと長めの腕が、さらに伸びているように感じた。そんな夢を見ている私は、さらにその夢の中でやっと眠りにつき、そこでまた夢を見た。なかなか寝付けない夜というのがあるけれど、もしかしてそのときは「寝付けないという夢」を見ていたのだろうか。

読みたい本も学びたいこともたくさんある。学びと経験を周囲に還元し、そこからまた新たな学びを得ながら日々を過ごす。そんな中で「寝付けない夢」を見る時間は、なかなか悩ましいものだけでも、きっと頭と身体の中で何か必要な処理が行われているのだろう。今日も、見るもの聞くもの触れるもの、そして目には見えないものを感じ続けたい。

2019.03.24 14:00 Den Haag

024. 茶と気

朝昼晩の定期的な食事、そして世の中で言われているバランスの取れた食事をしなくなって半年を過ぎた。ハードな頭脳労働や運動をしている人にとってタンパク質や炭水化物、各種栄養素をバランス良く撮ることは必要なことなのだろう。しかし、私のように、身体で感じる方に軸足を置く者にとっては、体が軽やかで澄んだ状態であることが重要なように思う。今思えば、東京で会社員をしていたときはランチで満腹になりその後2時間は、消化活動に

脳や体中のエネルギーが奪われていた。オランダのコワーキングオフィスで一緒になった人たちはその身体の大きさの割に、驚くほど昼食が軽かった。ときにはチームで集まってゆっくりと昼食を食べているがその中身は野菜スティックや果物。オランダ人の労働生産性が高い理由の一つが、この軽い昼食（とその後の集中力）によるものではないかと思う。

今は、食事は、よっぽどおなかがすいたときに、そのとき感覚的に食べたいものを摂ることにしているが、その合間は、1時間半から2時間おきにお茶を飲んでいる。身体に余計なものが入っていると、お茶が身体に与える影響も顕著に分かる。身体を冷やすお茶、あたためるお茶。作られた時期や製法はもちろんのこと、お茶を作った人や流通に関わった人の精神状態も影響があるように思う。大きくは、薄緑に近い茶葉は気をフワッと持ち上げ、深い茶色に近い茶葉や薬草茶は気を地面に近づける働きがあるように思う。個々のお茶の持つ気と個人の相性もあるので、同じお茶を飲んでもみんなに同じ影響があるとは限らない。プーアル茶は一般的に冷えの解消に効くと言われているが、私はプーアル茶を飲むと多くの場合、手先がどんどん冷えてくる。腸内環境を良くするとも言われているが、私には利尿作用が強すぎるようだ。（それもあって身体が冷える。）

私が、薬屋さんのお茶やさんを開きたいと思っているのは、一般的な効能を超えて、その人の体質や体調に合ったお茶を選ぶことができるような気がしているからかもしれない。自分の身体をスキャンするように、他者の身体もスキャンすることができるのではないか。そうすれば、相手の身体の中にダイレクトに入っていくものを適切に提供することができる気がする。こうしていると、人間は口にする食べ物には比較的気を遣うが、口にする言葉には意外と無頓着だったりもする。言葉も、人の意識や状態に大きく影響を与えるが、そこに対する認識を深める教育など、ないに等しいような気がする。キャッチーなキーワードに飛びつく日本人の習性もどうかと思うが「言葉の栄養学」のようなものを作ってもっと認知を高めてもいいのかもしれない。（最終的にはお茶のように、個々に合ったものがあるということに行き着くのだろうけれど。）

お茶を淹れると自分の状態がよく分かる。気が上がっていれば茶葉をこぼしたり、湯が跳ねたり、起こることは全て自分と、それを取り巻くものに対するフィードバックなのだと思う。大切なのは、茶葉をこぼしたり、湯を跳ねさせたりしないようにすることではなく、そうなっていることに気づくことだ。表面的に取り繕うよりも、むしろ取り繕わない自分である結果、

何が起こるかを観察したほうがいい。お茶を淹れるプロセスで自分の気の状態を知ることができるし、お茶を飲むことで気を整えることもできるのだと思う。最近飲んでいる福岡の糸島で作られたオーガニックのよもぎのお茶はおなかの奥の方をあたためて、気を落ち着けてくれる。自分にとって落ち着く土地で、心を込め、手をかけてつくられているからだろうか。今はまだ、日本で作られたお茶の方が身体に合っているけれど、これからオランダでの暮らしが長くなると、こちらのお茶が身体に合うようになるのだろうか。

2019.03.24 20:35 Den Haag

025. 夢の中の記憶

まだ思考が目覚めていないけれど、今朝の夢について、少しだけ覚えているので書き留めてみようと思う。私は学校の運動場のような場所にいた。サッカーの試合のようなものが始まるようで、その中にいる同級生のような人たちに「さっきのある？」と声をかけられる。私がある前におにぎりのようなものを食べていたからである。「さっきのはもうないけど、何か買って来ようか」と声を返し、売店を探して運動場を出た。校舎と後者の間のオープンスペースにパンが並べられており、その横に人の列ができています。お店の人のような人もいますが、列が進んでいく様子はない。「今、パンを売っていますか？」と聞くと、今は販売していないという。お店の人たちはかなりの長さになっている列に気づいていなかったようだ。「今試合をしている人たちに持っていきたいんです」と話すと、じゃあ、大きいパンを切って渡そうと言ってくれた。横に並んでいる人たちのひとめを気にしながらも、ラグビーボールを上から見たような形のザラメがまぶされたパンと、中にソーセージの入った細長いパンを選んだ。ソーセージの入ったパンは、短くいくつかにカットしてもらえるかと思いきや、なぜか縦に切り目が入れた。それらを持って運動場に戻っていると、もう試合が終わったのか多くの人が運動場を去ろうとしていた。

この後、場面は変わり、今度は地下室のような、でも天井に入口があり、そのほかにもどこからか光の入る明るい部屋に数人の男女とともにいた。入口に訪問者が現れる。「この話は前にも見たことがある」と、そこにいる私は思い、その新しい物語は進行していった。(しかし、その話を前にも夢で見たことは覚えていない。)

夢の持つ意味は分からないし、その夢から意味を見出すものなのかも知れない。感情と同じように「そういうものがある」ということでそっと置いておこうと思う。夢は起きたとき

には忘れはじめて、なかなか書き留めることができないが、一つなんとなくここ最近（前からかもしれない）の夢に共有するのは、夢の中の私にも記憶があるということだ。夢の中で、目の前で起こることに対して、記憶と照らし合わせることがある。その記憶は「夢の中の私」のものであって、「夢を見ている私」のものとは違うと思っているが、本当にそうなのだろうか。夢の中の私は、夢を見ている私の一部でありながらも、独立した記憶を持っているのだろうか。

今日は風が強い。向かいの屋根の上につけてあったカモメの形の凧は姿を消し、遠くに小さく見えている同じ形の別の凧だけが、激しく上下に動き、翼をはためかせている。

2019.03.25 8:55 Den Haag

026. 出発の前に

今日は明日からの日本滞在に向けて準備や片付け、買い物などを行っている。どうも、数日先に予定があると気持ちがそちらに向き、もっと先のことに目がいかなくなるような気がする。人が緊急度の高いことを優先しがちというのはこういうことなのだろうか。長期的な視点で見たときに重要なことを日々続けていくことと、今このときを生きることを重ね合わせていきたいと思うが、そのどちらでもないふわっとしたことに時間とエネルギーを向けてしまう。自分が意識の中で重要と捉えることが実際にそうではないとは限らないとすると、アンテナとしての自分を磨いておき、その上で感覚に正直に生きるということでもいいのかもしれない。

昨晚、寝る前にいくつかのアイデアが浮かび、それを手帳に書き留めていた。人に何かを理解してもらうように伝えるというのは、書き言葉もしくは話し言葉というフォーマットと、他人の理解しうる論理性の世界の中に考えを落とし込まなければならない。いや、それももしかしたらそうではないのだろうか。相手の持つ文脈世界と自分の持つ文脈世界が近い関係にあるとき、論理的に多くを説明しなくても言いたいことを共有することはできるかもしれない。しかしいずれにせよ、全く同じイメージを、全く同じ過去と未来を持って描くことは難しく、そういう意味で全てが徒労であるとともに、全く同じものを共有することそのものではなく、その、何かを交そうとするプロセス自体に意味があるのかもしれない。

2月に開催されたMONO JAPANに合わせてアムステルダムを訪れていたイラストレーターさ

んがそのときに話したことや私のこれまで過ごしてきた時間、今考えていることをもとに絵を描いてくれた。彼女の絵は、ただ、表面的に見たものを描いているわけではない。そこにある物語を感じ、空気を感じ、そして、彼女の中で起こった心の振動を通して溢れ出すものが結果として絵という形になっているのだと思う。彼女の描いた絵のそれぞれからあたたかい何かを感じるのは、彼女が目の前のことを視覚だけでなく身体中で感じていたからだろう。それにしても絵にすることができるというのは何と素敵な才能であり努力だろうか。私はこんな風にあなたに出会いましたよと、相手にそっと何かを渡すことができる。残念ながら、言葉は目に見えないし、相手に何か形あるものを手渡すことはできないけれど、だからこそ、当たり前のことのように繰り返される日常の中の時間であっても、この瞬間に生まれたものを言葉を通して私も伝え続けたい。

次にこの書齋に座るとき、中庭の景色は全く違ったものになっているのだろうか。そしてあと何回、桜の咲く季節に日本を訪れることができるだろうか。実家の犬はもう階段の上り下りが上手くできなくなったと聞いている。いつもの声に聞こえるこの澄んだ鳥の声も、いつも同じ鳥が鳴いているわけではないのかもしれない。2019.03.25 16:23 Den Haag

027. 境界を探しに

6時すぎ、何度目かの目覚ましのスヌーズを止めて、意識を起こしていった。遠くで籠ったような鳩の声が聞こえる。子どもの頃、夏の朝に聞いていた音だ。いつもは澄んだ声で一定のリズムを刻む鳥の声が聞こえるけれど、もっと早い時間には鳩が鳴いていたのだろうか。

珍しく、オランダの番号を使うために持っている普段使っていない方のスマホが震えた。階下に住むオーナーのヤンさんからの、日本から戻る日を確認するメッセージだった。入り口が一つで、内階段で各部屋がつながっているこの家はもとはひと家族が暮らしていたのだろう。廊下に出ると食事の匂いがしてくるし、合唱団にも入っている音楽好きなヤンさんが、クラシックをかけながら歌う鼻歌も聞こえてくる。同じ家の中に住みながら普段は全く干渉してこないけれど、私が数日家を開けていると大丈夫かとメッセージを送ってきてくれる、そんな距離の取り方はオランダ人ならではなのだろうか。

一つ上の階に住むアナさんが精神的に落ち込んで会社を休んだ後も、同僚や、ゴロゴロとカ

バンを引いた友達が入れ替わり立ち代り訪ねてきては一日中、時には夜を徹して彼女と一緒にすごしていた。少し落ち着いた後に、訪問客が多くて落ち着かなかったことを詫びるメッセージとともに、5週間のリトリートに行ってくるということが添えられていた。オランダの保険は代替医療に関する費用を保証するプランを選ぶこともできる。時に思い悩み、それが身体や心、様々な形で表出することを受け入れ、それに対して本人が望む対処をすることを社会としても支える。綺麗ごとだけではない人間らしさがここでは許容されているように思う。アナさんはリトリートから帰ってきたら子猫を飼うそうだ。「ヤンさんとも相談してそれがいいのではという話になったけれど、あなたは猫アレルギーではない？」というメッセージに、二つ返事で私も猫が好きで猫と暮らせたなら嬉しいことを伝えた。

軽く片付けをして、ゴミをまとめ、これまでで一番コンパクトにまとめた荷物とともに部屋を出た。中央駅までのトラムの窓から、空に向かって歌うように開く花を抱えた木蓮の木が見えた。線路沿いの芝生には薄黄色の水仙がポツポツと咲き始めている。今が冬の終わりか、春の始まりか、それとももう春は来ていたのか、それは二度目の春を迎えたときに分かるのだろう。二度目があれば分かるけれど、多くのことはそれが何であるか分からないまま通り過ぎていってしまったのかもしれない。

今私は日本へ向かおうとしている。仕事や家族との時間、目的も理由もあるけれど、この時間が何だったのか、後になってから分かるかもしれないし、分からないかもしれない。こうして書きながらも、いつもの、中庭に面した小さな書斎で日記を書くときとは違う感覚を感じている。刺激は基本的に外からのものであり、そこにどうにか、身体の中にある小さな感覚を結びつけている。そして、自分を見据え、言葉にすると同時に、意識が一つ外側に抜け出していく。そんな感覚を覚える。

外に出たり人と過ごす時間が多くなるとその分こうして自分と向き合う時間はなくなってしまいがちだけれども、今回の滞在の間はできるだけ日記を書き続けてみようと思う。何かが生まれることに期待するわけでもなく淡々と。それが何だったのか、後になって分かるかもしれないし、分からないかもしれない。

遠い彼方のことのように忘れそうになっていたけれど、何年も前に購入していつか読みたいと日本から大事に持ってきたケン・ウィルバーの『無境界』を最近やっと読み始め、昨晚、

自分が無意識に持っている境界を取り去ってみようと思ったことを思い出した。境界を取り去ることは永遠に続く修行のようにも、でもそれを生み出す構造は一つ概念だったのだと気づく一瞬の生まれ変わりの体験のようにも思う。国境という人間が引いた概念の上を渡っていくとき、それが、「ある」とともに「ない」ことも感じる。久しぶりの「日本」と溶け合う自分を感じてみようと思う。2019.03.26 12:49 Schiphol

028. 山と谷と人工物

東京の朝は騒がしい。それは単に電車や車、人の行き交う音が聞こえるというだけでなく、立ち上る様々なエネルギーがぶつかり合い、層となって、和音とも不協和音とも言える音を立てているようなのだ。この街で何かとてもエネルギーを使う感じがするのは、人の多さとともに、人が纏う気、そして場に集まる気の変化が大きいからだということにも気づく。街の中で、建物の中で、気の溜まり場のような場所がある。それを生み出すのは、地形とそして建物の構造なのだと分かった。

オランダは平らだ。急峻な山が少なくなだらかな地形だと思っていたドイツ中央部に比べても圧倒的に起伏が少ない。電車の窓から山らしきものを見た記憶もほとんどない。長崎にはオランダ坂と呼ばれる坂がいくつかあると言うが、実際にオランダに住んでみると「オランダ」+「坂」の組み合わせの違和感をものすごく感じる。というくらい、オランダは街の中も外も平らなのである。そして高層ビルや地下街のようなものもほぼない。オランダを出て改めて、オランダが気持ちいいほどに気の通りのいい場所だったのだと思った。オランダの人は他人が持っている気にあまり影響を受けないというけれど、それは地形や都市の形状から来る影響もあるのかもしれない。

東京は本当に山谷の起伏が激しく、そして、人工物の中で過ごす時間が長い。地下通路を歩く人たちはいつも足早にどこかを目指し、カフェでパソコンはスマホを見つめる人たちは画面の向こうの世界に思考を巡らせている。抜け殻たちが残していく灰色の気が、谷に、地下に、窓のない空間の隅に溜まっていく。ここで生きていくには、感覚のどこかのスイッチを切って、感じることに鈍感でいなければいけないかもしれない。そうやって自分を守りながらも、心を交わせる誰かとの出会いを探し続ける。

そんな中でも、想いの炎を消さずに業界の慣習と戦い続けたり、人の喜びをつくりだそうとしている人たちがいる。そういう人たちがいる限り、私は日本の外から日本に関わり続けるのだろう。

東京までの飛行機の中で観た、『旅するダンボール』が印象的だった。路上や店先で放置されている段ボールから財布を作っている島津冬樹さんを追ったドキュメンタリー映画だ。消費者・廃棄をする人から、自ら作り出す人へ。そんな転換が広がっていけば、この街の持つ気も変わっていくのだろうか。生産と消費、光と影、絶望と希望。この街はまさに、本来一つであったものの中に線を引きできた境界たちが作り出す分節された世界が折り重なってできている場所なのだと思う。2019.03.28 09:13 Tokyo

029. 生きた心から生まれる表現と魂の抜けた言葉たち

日本に来てから4時過ぎに目覚めることが続いている。段々と、ホテルの横を走る電車の音が聞こえ、街も目覚めはじめる。そういえばまだ東京に来てから鳥の声に気づいていない。

昨日は久しぶりに、本当にとっても久しぶりに、はじめて会ったたくさんの人と話をした。印象的だったのは、何人かのアーティストと呼ばれる人たちの話だ。美しさや個性といった言葉におさまらない、人間味と味わいを感じさせる作品たち。それを生み出す人たちはどうやって今の表現スタイルにたどりつき、それを発揮し続けているのだろうか。表現や手法は違えど、共通するのは自分自身の内なる感覚に正直になったということだった。ある人は専門的な学びと様々な試行の末に、ある人は型にはまらない自由さを認めてくれた環境のおかげで、ある人は病に向き合い、それを受け入れることを経て。ここに辿り着くまでは何かとの葛藤があったかもしれないし、気づけばずっと伸び伸びと表現ができているかもしれないけれど、そこには表現者である前に一人の人として、心の中にある小さな声たちと向き合い、握手をしていったというプロセスがあったということを想像する。身体の奥深いところから出てくる語られる言葉の一つ一つに、確かな振動があった。

そんな人々に出会えた喜びと、一方で抜け殻のような人々と擦れ違っていくことに対する気味の悪さのようなものが同居し、内臓にどろどろとした気が集まっていた。マニュアル通りに発された信号、周囲の環境や空間に不釣り合いな大きさの声、心が不在のまま誰とも出

会わず垂れ流しにされていく言葉たち。日本にいと言葉の意味が分かるが故に、空間に漂う言葉を情報として受け取ってしまうことでエネルギーを使うのだろうと、思っていたけれど、その、魂の宿っていない浮遊物を取り込まないように、自ら外の世界との交流を絶つことによる息苦しさがここにはあるのかもしれない。そして、その浮遊物の発し手たちも、この環境から身を守ろうとして出口を見つけられなくなってしまった人たちなのだろう。この街のどこで、人は心を取り戻し、人と心を通わすことができるのだろうか。

そんなことを考えながら、頻繁に聞こえるようになった電車の音の中で、昨日もらったお茶の封を切った。『土の息吹』と名付けられた自然の欠片たちにお湯を注ぐと、ふわりと湿った土と露の臺の香りが上った。ころりとした黒土の後ろ手の急須から小さな白磁の湯呑みに移す薄茶色に色づいたお湯が、チリチリと澄んだ高い音を立てる。あたたかいものが昨晚黒みを帯びていた内臓まで届き、深い呼吸と、体内の感覚が戻ってきた。

2019.03.30 7:42 Tokyo

030. 生と死と無

今日も5時に差し掛かる頃に目が覚めた。薄曇りの空の下、3両ほどの車両を連ねた電車が静かに通り過ぎていく。日本に到着した日に満開を迎えたことが告げられた東京の桜であったが、コートやマフラーが必要な肌寒い日が続き、まだ散り始めてはいない。花持ちがいいのは嬉しいことだけれど、外でゆっくりと花見をできるわけではないのは少し残念だ。それでも桜の木が立ち並ぶ通りでは人々は足を止め、そこにある景色を写真に収めていく。そういえば、先日、古巣の煎茶のお店でお茶を飲んでいたときも、隣に座った人が絶えず写真を取り、お茶を淹れる様子を動画に収めていた。人々が目の前に生まれるリアルな世界を味わうよりも、画面の向こうのバーチャルな世界で評価されることに喜びを感じるようになったのはいつからだろう。あっという間に消えていく満足を追いかけ、満たされることのない相対の世界。いつまでそこで生き続けるのだろうか。それでも桜は、私たちに時は留まることなく季節が移りゆくことを思い出させてくれる。それを思い出す心が私たちにはまだある。永遠に咲き続ける桜が、咲かない桜と同義であるように、永遠に生き続けることは、生きてはいないということなのだと思う。

光、音、情報で溢れる世界に普段のオランダでの暮らしの何倍もエネルギーを使うことを昨

日も実感するとともに、その要因の一つが食にもあることを考えていた。今のところ魚中心の比較的重くはない食事を選んでいるが、どうもそれを消化するのに相当のエネルギーを使っている気がする。遠く離れた産地から運ばれ、加工された食べ物たち。お茶漬けの出汁さえ味が強く感じるのは、その味付けが刺激に慣れた都会の人を満足させることに合わせられているからだろうか。そして、小腹を満たすつもりで口にしているコンビニの甘味やおつまみも、その人工的な成分から、かなり身体に負担をかけていることを感じる。これまであまり食にはこだわりはなく、「本人が自分の身体にいいと思って口にすれば、それはその人の身体にとっていいものになる」と考えてきたが、どうやらそうも言っていないものもある気がしてきた。それとも私の身体に合うもの自体が変わってきたということか。

昨晩は寝る前に「無とは何か」について書かれたNewtonを読んでいた。科学や物理学は、世の中の現象や存在を明確に説明し、ある意味物事を細かく分節化していくものだと思っていたがどうやらそうではないらしい。「私たちの通常の認識を超えた現象や存在がある」ということや、曖昧さを明らかにし、追求するほどに哲学的な世界に近づいていくことを興味深く感じた。ある意味哲学は、世の中の現象や存在を感覚的に捉え、科学がそれを説明できるようになってきたということなのかもしれない。そうすると人間の本来持つ感覚や感性・思考というものの深みは計り知れないものがある。

「無」を追求すると、宇宙の始まりというテーマに行き着く。特に印象的だったのが「私たちが認識しているこの3次元空間は幻であり、まるでホログラムのように”立体的に投影されたもの”なのかもしれない」という仮説だ。私たちが認識している宇宙が幻であるとするならば、この世界、そして今思考している”私”とは何なのか。もはや身体と心、生と死という概念さえ揺らぎ、ほぼ「無」で満たされているというこの空間に、自分自身が溶けていく感じがした。2019.03.31 7:16 Tokyo

031. 消費とゴミと身体

今朝は目覚ましの音で目が覚めた。遠くでカラスの鳴き声が聞こえていた。東京に来て、振り返りをすることなく1日を終えてしまっている毎日が続いている。こうして朝、日記に向き合う時間がやっと自分自身に還れる時間だと感じる。

昨日は土曜日に比べて天気が良く気温も高かったので浜離宮庭園を散歩した。ビルに囲まれた、ぽっかりと都心に空いた穴のような場所。入り口に行列はできているものの、中に入れば比較的ゆったりとした時間を過ごすことができる。2年前に日本を離れる前にもこの場所を訪れていた。あのときは未来に対する確信は全くなかった。表向きにはそれらしい理由を話していたけれど、言葉にならない心の望みに従ったというのが実のところだった。今も未来に対する確信があるわけではない。でも、これまで結ってきた糸を編み、少しずつ、織物ができてきているような、そんな実感を感じるようになった。大きな外的な変化を求めるのではなく、日々の暮らしを重ね、その中で感じる美しさを織り続けていきたいと思う。華やかに開く桜も美しいけれど、静かに佇む松も美しい。以前には見えなかった景色を感じていた。

身体は日に日に重くなっている。食べている量はさして多いわけではないけれど、だんだんと血液が淀んできている感じだ。夕方すぎと24時過ぎの2回に分割される睡眠時間の合計がオランダにいたときよりも長くなっているのは身体の状態を調整するのにエネルギーが必要だからというのものもあるかもしれない。人の持つ気や食べ物の影響に加えて、ライフスタイルそのものが身体に与える影響も頭をよぎる。東京に来てからの私はとにかく消費者である。あらゆる活動にお金がかかることに加えて、それらの活動からゴミを出す。1日が終わり、ゴミ箱におさまりきれずコンビニのビニール袋に入ったゴミを見ると、自分が環境を削り取るような立場にあることをつくづく感じる。人は本来もっと、何かを作り出すことのできる、いや、作り出したい生き物なのではないか。日頃やっていることは軽く料理をすとか、とても些細なことなのだけれど、何か大きな流れの中で、何かを受け取り、そして何かを受け渡す、そのプロセスの中で自然の力を借りて心身が浄化されているような気がする。

とは言え、ここにはないものはない。ないものを嘆いて、遠く離れた地にある暮らしを想っているだけでは、それこそ心が入っていない虚ろな身体がふらついているだけになってしまう。それがどんなものであっても現実に目を向け、その中にある光を探すことをできる力も、人間は持っているはずだ。今日もまずはお茶を淹れて、外の世界に出て行こうと思う。

2019.04.01 8:27 Tokyo

032. 調身調息

今日も窓の外を通り過ぎる電車の音が定期的に聞こえてくる。滞在をはじめた当初はあんなにも落ち着かなく感じた音が今では多少和らいで聞こえるということは違和感や不快感に鈍感になる心と身体があるような気がして、それはそれで大丈夫なんだろうかという気になる。

東京に着いた日、二人の友人からメッセージが来ていた。一人は気づけば半年以上やりとりをしていない友人だった。そして昨日今日とまた、別の友人たちから、思い出したように「元気ですか」とメッセージが来た。今回は仕事や家族との時間以外は「会える人にはきっと会えるだろう」と思って日本に来たけれど、まさにそんなことが起こっている。「なんとなく思い出して」という無意識の根底には、微細な空気の揺れを感じる力のようなものが働いているのだと思う。

明らかに鈍く、重くなってきた身体をどうにかしたいと先日、打ち合わせで一緒した女性がおすすめてくれたヨガの動画を見ながらヨガを試みることにした。見よう見まねだが、身体が固まっていること、そして伸びていくことが分かる。一番思ったように動かないのは脚だった。そういえばこの冬は寒さを理由に必要に迫られなければ外に出ることがほとんどなかった。思考と身体の間が氷で渡らなくなる時が来るとしたら、私の場合はきっと脚を使わないことによるものだろう。筋肉質になる必要はないけれどしなやかな身体でいることの必要性を改めて感じる。日本での滞在中は難しいかもしれないけれど、オランダに戻ったら朝晩何らか身体を動かすことを習慣にしたい。

頭の中を様々な、日本の現状に対する批判が巡っている。人に与えたい影響もあるが、まずは自分自身の目と心と身体の間を取り除くことが必要だろう。2019.04.02 9:26 Tokyo

033. 蘇ってきた感覚とともに

2週間ぶりにオランダの自宅に帰ってきた。日に日にふくらむ蕾を眺めていた中庭の大きな木は白い花と明るい緑の葉を抱え、向かいの家々の屋根の上にはカモメの形をした黒い凧が3つに増えている。白い花びらはすでに中庭やガーデンハウスの上に散らばり、その上を猫たちが軽やかに通り過ぎる。ふわふわした毛並みのあの猫は前から首輪をしていただろうか。

2週間の中に、窓から見える世界は確実に変化していた。20時半を過ぎても空は青白い。

私はこの2週間でどんな風に変化したのだろうか。ぼんやりと身体の中に生まれたもののまだ言葉にしていなかったことたちを振り返っていきたいけれども、まずは今この瞬間の感覚に意識を向けてみる。東京、そして福岡にいる間にあんなにも縮こまっていた背中が緩んでいることに気づいたのは乗り換え地であるウィーンだった。11時間のフライト後に関わらず、明らかに日本にいるときよりも身体が軽い。そして今、背中全体にあった硬さはすっかりなくなっている。気の通りはどうか。丹念に掃除された急須の茶こしのように、気持ちよく風が通り抜ける。何げなくつけた書斎の電気が眩しくて電気を消した。向かいの家々の窓のうちいくつかにオレンジ色のあかりが灯っている。

ああ、帰ってきたんだ。扉を開けたときに感じた感覚を思い出す。この家に暮らし始めて半年以上経つのでその感覚が当たり前と言えれば当たり前なのだけど、こんな風に感じるの、日本に行く2週間前からこんな形でここでそのときそのとき感じることを書き留めていたことが大きいように思う。何となくここにいて何となく過ごしていくのではなく、自分が感じることに純粹に向き合う毎日。それは自分自身の中にある曖昧なものを手に取り、共にあることを味わってきた時間だった。思った以上にこの、書き綴るという行為が様々なことに対する考察と、日々の深みを生んでいたことに気づく。

日本を離れるときは消耗した心身を癒すのに静かな時間が必要だと思っていたがそうではない。力を抜いて息ができる場所に帰ってきて、あっという間に身体の状態は回復した。だから癒しは必要ない。ただ、心と身体が静かに暮らしていきたいと言っている、それだけなのだ。しかし、言語化されていないながらも何か強いエネルギーの中に身を置いたことは事実で、これから私は、日本に行く前の自分に戻るのではなく、体験の上に、今日の日を積み重ねていく。

自然（じねん）、終わりの光、そして流れ星の音のこと。過ぎてしまえば全ては宇宙の計らいだったとも思うけれど、この2週間で感じたことを、特に空白のようにになっているここ数日のことをできるだけはやく書き留めておきたい。

今日はまず、戻ってきた身体にたくさんの穴が空いた感覚とともに、この空間に身を委ねて

眠りたい。みゃーという鳴き声とともに、青みがかったグレーの空に溶け込みつつあるガーデンハウスの屋根の上をすっかり闇の毛皮を纏った猫が通り過ぎていった。

034. ゆっくりとした1日のはじまり

オレンジ色の朝日がレンガ造りの家の向こう昇ってきている。遠くで犬が吠え、カモメが鳴く。ガーデンハウスの屋根や庭に散らばる白い花びらが季節が巡っていることを教えてくれるけれど、何事もなかったように1日は始まっていく。

昨日までの日本での時間はもうずっと過去のことのようだ。記憶としては留められているけれど、実感を持った感覚としては薄れつつある。あの街で感じたきゅっと身体が縮こまり防衛的になる感じはもう身体の中にない。微かな音、僅かな光を感じる感覚を取り戻したことに安堵しながらも、あまりにもあつという間に自分を締め付ける感覚がどこかに行ってしまったことに一抹の不安も感じる。これは自分自身の自浄作用のようなものが高まっているということなのだろうか、それともあまりに苦しい感覚を意図的にどこかへ追いやったということなのだろうか。前者は后者であるとも言えるのかもしれない。いずれにせよ、東京で感じた外的な刺激に鈍感になる調整作用が働いているのではなく、外に対して開いている状態を感じる。

パソコンがゆっくりと、打ち込んだ文字を目に見えるものにしていく。今日の夢はなぜだか比較的ハッキリ覚えている。しかしこのペースでは書き終わるまでに日が暮れてしまいそう。少し時間を置いて、また書こうと思う。2019.04.09 8:17 Den Haag

035. 変わらない暮らし、変わった私

これまでと同じ暮らしがまた始まった。しかしこれまでとはもう同じでないことを実感する。今朝は起き抜けにシャワーを浴びた後にヨガを行なった。ヨガと言っても東京滞在中に教えてもらった初心者向けの動画を参考に身体を動かしていただけだが、オランダに戻ったら始めようと思ったことを、帰国の翌日から早速実行したのだ。というと、たいそうなことに聞こえるけれど、低血圧で思考と行動のエンジンがかかる私にとって「起きたらすぐにやろう」と思っていることを実行するのは簡単なことではない。気づいたらやっていた。意識ではな

く身体が動いていた。というのが適切かもしれない。

その後、日記を書き、仕事を始める前に今度はオーガニックスーパーに向かった。最近、日記を書くことを勧めてくれた友人が食生活に関する記述を多くしていてそれに刺激を受けていたというのは少なからずあるけれど、やはりこのときも、意識で決めたというよりも、身体が自然にそちらに行くことを選んでいたのでと思う。そもそも急いで買わないといけないのはトイレットペーパーくらいで、それは1ブロック先のオランダでは一般的なスーパーで購入することもできるし、そこではオーガニック製品も扱っている。それでも私は歩いて10分くらいかかるオーガニックスーパーに向かっていた。

それまで存在は知ってはいたものの入ったことのなかった店内に足を踏み入れると、なんだか心地いい感じがした。明らかにこれまで行っていたスーパーとは違う。日本では音と光と情報に溢れるコンビニやスーパーでエネルギーの消耗を感じるようになっていたが、オランダでも、見かけは全く違うように見えても、何か似たような構造の中に一般的なスーパーがあるのかもしれないと思った。環境意識や健康意識がすごく高いわけではないけれど、身体はこちらの方を必要としていたのだろう。日本での消耗から回復し、これまで通りの自分に戻るのであればオランダでこれまで通りの暮らしをすれば十分だと思う。しかし、それを通りこして意識と身体はより自然なものを求めているのが不思議だ。それとも極端にある方向に振れた反動でその逆側に大きく振れているのだろうか。おそらく日本に滞在していたときの1/5も食べていないように思うけれど、それでも身体は軽いし思考はクリアだ。あの、頭にぼんやりともやがかかった感じは周囲の環境だけでなく、過食からくるものだったのかもしれない。

目覚めたときにはハッキリと覚えているような気がしていた今朝の夢がだんだんと遠ざかっている。今覚えていることだけ書き留めておこうと思う。

夢の中の私は20代中盤のようだった。何かのきっかけで、高校を卒業できていなかったということに気づき、困惑をしていた。大学を既に卒業している、でもその手前で高校を卒業できていなかったとなると、大学卒業はどういう扱いになるのかというのが困惑のポイントだった。どうやらその後の就職が決まっていたようで、それがどうなるのかということに気にしていた。その場には自分以外の同年代の人たちもいて、そのことについてあれ

これと話しをしていたように思う。その後、場所が変わって私は表参道駅の地下にいた。実際の表参道駅とは違って、地下深くから複数の通路が地上まで伸びていて、その一つはかなり渋谷寄りの地上に出るようだった。その中で私は友人との待ち合わせ場所を探してうろうろしていた。どうにか友人と会うことができ、比較のカジュアルな飲食店に腰を下ろした。

覚えているのはそんなところだ。こここのところ、環境が変わると鮮明で長い夢を見ているように思う。オランダで静かな暮らしをしていくとどうなるのか、夢についても少しずつ書き留めていきたい。

窓ガラスを通して入ってくる太陽の光は冬の間のものとは明らかに違って強いエネルギーを帯びている。風が吹くたびに、1枚、2枚と庭の大きな木の枝から白い花びらが舞い落ちていく。2019.04.09 13:32 Den Haag

036. 2万年前の光と流れ星の音

今回の日本滞在で一番印象に残っているのは福岡県八女市の星野村で聞いた宇宙と星に関する話だ。星（恒星）は消滅する前に超新星という爆発現象を起こした状態になるという。だから多くの場合、新たに見えるようになった光が発見されたときは、つまり星が最期を迎えたときなのだ。今は科学技術の発展とともにこういったことが分かるようになってきているけれど、そうではなかった頃も、普段見えない星が見えたときは縁起がいいと思われるのではなく、どちらかという不幸や縁起の悪いことが想像されていたというのが興味深い。人間は本能的にその光から何かの終わりを感じていたのだろうか。

そして、2万光年離れた星というのを望遠鏡で見せてもらった。2万年前に発された星の光。それを見てもう、自分が考えていることや悩んでいることは本当にちっぽけなことに思えた。宇宙に流れる大きな時間の枠組みの中では地球に起こること、人間が考えることも本当に僅かな誤差にもならないことで、たとえ地球がなくなる日が来ても、それは宇宙の流れの中に折り込み済みというか、いつか起こる自然な現象なのかもしれないときえ思った。私たちはちっぽけで、宇宙の大きさに対しては非力である。だからこそ、だったら、争い合って、奪い合って、憎しみ合って生きるよりも、笑いあって、与え合って、愛

し合って生きていけばいいのではないか。

星を見ること、星空を見上げることがこんなにも人間について考えさせられることだとは思っていなかった。夜中24時を過ぎて、楽しそうに、嬉しそうに星の説明をしてくれた施設の方に、最後に流れ星の音について聞いてみた。

7年前、福岡を離れる前に当時の同僚たちと大分県の竹田市に連れて行ってもらったことがあった。その帰り道、まだ一度も流れ星を見たことがないという私のためだったかは分からないが、街灯もない真っ暗な山道で車を止め、みんなで空一面に広がる星を見上げた。そうしているとふいに右上の空を流れ星が流れた。と同時に、私にはリンリンという鈴の音が聞こえた。「あれは大きな流れ星だった」と、そこにいた誰もが口にしたけれど、音が聞こえたのは私だけだった。でも私にはハッキリと鈴の音が聞こえていた。

この話を誰にしても「不思議な現象」というよりむしろ「不思議な子」としてしか受け取られなかった。しかし今回、東京でふとその話しをした人と、「流れ星の音が聞こえたときと同じような身体感覚の状態でいられたら…」と、話しが発展したこともあり、嬉々として星のことを話してくれる方を前に、そのことについて聞いてみようという気になった

「私は流れ星の音が聞こえたことがあるんです。星を観測している人の中にはそういう経験をされている方もいますか？」そう聞いた私に、その人は目を丸くしながら答えた。「そういう現象があると聞きます！あなたはそれを経験したのですね！どうお感じになりましたか？」

聞けば、流れ星の音というのは特別大きな流れ星が流れるときに、静かな環境の中で聞こえることがあるらしい。物理的には光よりも音は遅れて聞こえるはずだが、実際に音を聞いた人は流れ星が流れるのとほぼ同時に音を聞いている人も多いという。そしてその音は、シュ、とか、ジュとか、様々な音で表現される…。

「私も生きていうちに一度、その音を聞いてみたいんです」数十年星の観測に携わっている人の言葉を聞いて、胸の奥が熱くなるとともに、何かあたたかいものに包まれた感じがした。

福岡を離れて丸6年が経った。その間、たくさんの出会いがあったけど、同時にたくさん
のものを手放してきた。いつも機会や愛をもらってばかりで、それに対して全然返すこと
ができていないと思ってきた。それは今も同じだ。それでも、福岡に帰り星を見て、宇宙
の中の塵よりももっともっと小さな自分を、自分という存在があるかないかさえ分からな
いことを感じて、そんな自分が聞いた流れ星の音はきっと存在していたのだということ
を感じて、全て、これでよかったのだと思えた。これでよかったも何も、ただ、ここにい
て、星を見上げているという身体なのか心なのか、小さな何かがあるという、それだけなのだ。
全ては大きな流れの中であって、光のはやさでゆっくりと動いている。この、その正確な
大きさを計ることもできない宇宙の中で、星の光をとらえるということ自体が奇跡で、人
と人が出会うということも同じように奇跡なのだ。流れ星の音をまた聞きたいと思ってい
たけれど、それはきっと、毎日の暮らしの中で聞こえている、当たり前になってしまっ
ている音だったのだ。人に忘れ去られてしまったこの音を聞いて、その音色の美しさを伝え
ることが、私が今世までずっと繰り返しやってきたことで、今もやっていることなのだと
思う。2019.04.09 18:51 Den Haag

037. 眩しい太陽の光に包まれて

南東の空、ちょうどはす向かいの家の上に括り付けられた黒いカモメの形をした風の向こ
うから太陽の光が降り注いでくる。窓を開けるとひんやりとした風が吹き込んでくるけれ
ど、窓ガラス越しの光が充満した小さな書斎は温室のようにあたたかい。庭の木の枝に咲
いていた白い花はいくつかの塊を残してほとんど散ってしまった。もう一つの庭の木には
黄緑色の楓のような形をした葉が茂っている。斜め下の保育所から珍しく子どもの泣き声
が聞こえる。階下からはオーナーのヤンさんが聴いているのであろうクラシック音楽が聞
こえてくる。

静かな日常の中、私の心の中にはざわざわしたものがある。胸骨の中、心臓と肝臓の間く
らいだろうか。気温というのは思考と関連しているのだろうか。少なくとも身体の中にあ
る「気」は、気温の上昇とともに少し上のほうに上がってきて、いわば浮き足立った状態
になっている気がする。オランダに帰ってきてヨガをしたくなかったのはそんな気を、落ち
着けて地に足をつけた感覚を保ちたいというのもあったのだろうか。日本を出るまではア

ジアの暖かい国で暮らしたいと思っていたけれど、寒さがあることが、外的環境からの刺激をほどよく遮断し、思考を深めるのにはいい影響を与えているように思う。冬場はあれだけ春が待ち遠しかったのに、少しあたたかくなってくるとこれだから、贅沢なものだ。

今日はいくつか考えたいことに取り組みながら、少しずつ日記を書き留めていってみようと思う。2019.04.10 10:23 Den Haag

038. 窓の向こうに見える景色

あっという間に太陽は書斎の窓から見えなくなった。日記を書くのは書斎の椅子というのが定番になってきた。同じ場所から同じ窓の外を見ることによって、窓の外にある景色が移り変わっていくことに気づく。そして、それを捉えている自分自身の変化に気づく。ふと、窓の外からこの窓を見ている人がいるとしたらどんな変化に気づくだろうかと思った。

これまで彼女が書斎の机に座るのは、コーチングのセッションのときか打ち合わせのとき、本を読んだり考え事をするときだった。あれやこれやと考えを巡らせていることも多かった。向かいたい先は見えていて、そこにつながる道をすでに歩んでいることは感じているけれど、ここからもっといいものを、必要としている人にどうしたら届けていくことができるのか。あれこれと試行錯誤を繰り返していた。そしてこのゆっくりとしたオランダでの生活を味わうことと、サービスの質を高めることが矛盾しているような気がしていた。

そんな中、あるときから彼女が書斎の机に向かって何かを書いている時間が長くなった。と、同時に、窓の外を眺め庭の木々を、庭で遊ぶ猫たちを眺めている。上の空というわけではなく、見ることにそのものに集中するように、感じることにそのものに集中するように、そしてそれを文字にしているようだった。それは1日に数回、多くの場合は朝と夕方繰り返された。心の中にあるものを書き出しているようにも、手が勝手に動いて、文字になった瞬間に心の中にあると分かっていなかったものと出会っているようにも見えた。彼女から発せられる光はときに強くなり、ときに空に溶け込むように柔らかになり、蛍が呼吸をしているようにも見えた。彼女がここにある暮らしの中に根を伸ばしていつているようにも見えた。

しかし、ある日彼女はいなくなった。中庭の木の枝についた蕾たちはどんどん開いてゆき、白い花になり、そして散り始めた。嵐のような風が吹き、細い枝たちがガーデンハウスの屋根の上に打ち上げられ、中庭の木々には太陽の光をふんだんに含んだ黄緑色の葉っぱが茂った。あたたかな日が増え、ガーデンハウスの屋根の上で猫たちが遊ぶ時間も増えた。季節がすっかり変わろうとしている中、書斎の中はからっぽだった。

中庭の木の枝についた白い花が散りかけたとき、彼女は書斎に戻ってきた。そしてまた、書斎で仕事をし、1日に数度、何かを書き留めるようになった。やっていることは以前と変わらない。身体を中心に光が集まり、そして呼吸をするように光が広がっていく様子も変わらない。でも、何かが違う。ここにいることを決めたのか。いや、それはもう、前から決めていたのだと思う。しかし、ここにある暮らしと、彼女が提供したいものが強くつながっていて、今ここにあるものを感じ続けることが、彼女の先にいる誰かのためにもなるのだということを強く確信しているのかもしれない。根はぐんぐんと伸びていこう。葉はどんどん茂っていこう。この場所を離れたからこそ、この場所で感じるものの意味、それを書き留めることの意味が、彼女には分かったのだ。

今日も彼女は書き留めている。この一瞬の世界に生きる生命の美しさを、この永遠の宇宙を駆け抜ける静かな音の輝きを。カモメの形をした黒い凧が舞い上がり、彼女が顔を上げた。2019.04.10 16:44 Den Haag

039. 自然（じねん）

今日は日本で買ってきたいくつかの本を読んでいる。今までは書いてあることをそのまま自分自身の地肉にしようという向き合いかただったように思うが、新しい学びを求めるとともに、建設的批判とともに特にメソッドに向き合い、自分自身が大切にしている価値観を確認するとともにそれを融解させ更新しようという自分がいるように思う。

日本で感じた感覚が駆け抜けるように薄れようとしているが、そのうちの一つについて、思考の途中だったものについて続きを考えてみようと思う。

まばたきをしているうちに2日が過ぎてしまった。そんな時間を過ごしていた。東京のホ

テルから移動をし、昨日から福岡の実家に滞在している。5階建ての建物の上にポコンと
のった部屋はどの面も他の部屋や建物と接していない。南の窓からは飯盛山と呼ばれる、
お茶碗をひっくり返したような山を中心とした連なる峰が、北の窓からはなだらかで大き
な丘のように見える能古島が見え、南側からの方が微かな鳥の声が、僅かに大きく聞こえ
てくる。いつも春先には調子外れの声で鳴き始める鶯が、今年のはじめからホーホケキョ
と綺麗に鳴いているらしい。

振り返ってみると東京での時間は、外的刺激に対して反応をすることに時間とエネルギー
を使い、というか、それをしていることに無自覚になり、自分自分の深いところを見つめ
ることがほとんどないまま過ぎてしまったように思う。これまで私はずっと、日本でそん
な時間を過ごしてきたのかもしれない。

細かい事象を見ていくとそれぞれで起こっていたプロセスについては理解できるはずだが、
今はその事象が起こる構造について紐解いてみたい。

自分の外側にある物理的世界およびそれに対する認識が存在するというのは（物理的世界
が存在しないかもしれないという可能性を除くと）オランダであろうと日本であろうと変
わらない。外的な物理的世界を環境と呼ぶとすると、環境の質は大きく違うように思う。
大きくは、自然か、不自然かだ。ここで言う自然というのは山や海など、人工物との対比
としての自然ではなく、ものごとが、無理に力をかけられているのではなく

福岡にいた私はここで書くのをやめ、そのままになっていた。この先に書いていきたく
たのは自然（じねん）のことだ。人工物との対比としての自然ではなく、ものごとの在り
方として自然かどうかという視点に行き着き、自然という言葉の意味を調べていたら「じ
ねん」という概念に出会ったのだった。「じねん」とはもともと仏教用語で「はからいの
ない」という意味だったという。それを見て、ああそうか、何か環境や人に対してエネ
ルギーを消耗する感じは「じねんではない」という状態から起こるのだなと思った。多くの
場合、社会の中にある「はからい」は、何かを奪おうとするもののように思う。人より多
くを持っているほうが優れているという相対的価値観の中で起こる無意識の、でもとても
強いエネルギーの流れ。もしくは今の日本においてはそんな中でエネルギーを失い、本来

持っている生命としての輝きを失ってしまった「じねんではない」状態。ただそこにあり、人が営みをおくっていくことを目的とするのではなく、権威の象徴や競争の中で建てられた建造物たち。そんな「じねんではない」ものたちに私はエネルギーを吸い取られていたのだ。それは、本来ではない姿を保とうとするにはエネルギーがいるということなのかもしれない。オランダに来て身体が楽になったのは人やものが、より「じねん」に近い状態でいられているからかもしれない。

「はからいのない」本来の姿とは決してのんびんだらりと楽に過ごすということではないのだと思う。人間が本来持っている生命力や想像力を発揮し、共同体としてより良い環境を作っていこうとするのが人間が本来持っている力であり姿なのではないか。現代社会では経済的な成長や経済活動が優先されがちだけでも、美術や音楽などの芸術活動、探究活動も人間の心を豊かにしていくことに寄与しているのだと思う。速く効率よく成長することを追わず、今見えている世界を味わいつくすことと、静かにともにある。それが今の私が在りたい姿であり、「じねん」という言葉で表現されていることと重なるように思う。

040. 夢と時間と音に関する小さなメモ

目が覚めて時計を見ると4時半だった。薄いレースのカーテンだけひいた窓の外はまだ薄暗い。もう少し寝ようと目を閉じた後、ずっと夢を見ていたように思う。起きているという意識とともに、夢だと自覚している夢が進行する。起きているという意識さえ夢の中のものだったのだろうか。

夢の中で私は両親、妹、妹の息子と娘、そして父方の叔父叔母とともにいた。妹の娘である姪は妹に抱かれていて、妹が車の中のベビーシートに寝かせようとしていた。大きなバンのような車だった。車の助手席には甥がいたのでいつものように名前を呼び両手を開くと、同じように私の名前を呼び両手を開いてハグをした。先日福岡の実家に帰ったときに足を骨折していると聞いていたので「足は大丈夫？」と聞くと「うん」とうなづいた。車に乗ろうとしていたものの、そこで場面が変わったところまで覚えている。

7時前に目が覚め、シャワーを浴び、ヨガをした。昨晚、ごはんに加えてパンを食べたせいか身体の中がまだ澄み渡ってはいない感じだったが、ヨガをしているうちに空腹感を感じ

じてきた。洗濯機に洗濯物を入れ、書斎の席についた。

東の空には今日も太陽が昇りつつある。最近夜ぐっすり眠れているのは朝こうやって太陽の光を浴びているからだだろうか。少し前にすれ違ったのであろう2機の飛行機が飛行機雲を作りながら遠ざかっていく。鳩の鳴き声が聞こえ、向かいの家のリビングでは誰かが掃除を始めたようだ。

オランダの家に帰ってきてからまだ3日しか経っていない。しかしもうここで、長い時間が過ぎているように感じる。時間の感じ方というのは、この日記を書くという行為とも関係している気がする。時間というのは何か自分の外側にあるもの（自分自身がアウトプットしたものを含めて）と触れ合う頻度によって感じ方が変わるものなのだろうか。東京でビルの中、人混みの中、電車の中にいるときは、自分の外側も内側も感じないようにしていたように思う。今は外的刺激が少ない環境の中でその環境に対して自分を開き、常に外界との交感が行われているように思う。頑なに引かれていた外界との境界線がゆるやかに空間と混じり合っている感じとも言える。

気づけば、耳の奥で微かな音が聞こえている。耳鳴りとは違う、夏の夜道を歩いたときに聞こえる、あの、うすぼんやり明るい暗闇と息をひそめる生物の気配が混じり合ったような音だ。そういえば昨日、セッションのときに聞こえたノイズを「白」だと思った。その前に、私は、ラベンダーの香りを流れ星の音を聞いたときの感覚を体内に再現するトリガーにするワークをしていた。音と体感覚と色、私の中に何かが起こり始めているのか、それとも取り戻し始めているのか。最近、セッションでは相手が発している声や言葉以外の音が聞こえているような気がしていたが、きっとそうなのだろうと思う。この感覚をもっと磨いていきたいと思うが、そのためには直接的に感覚を強化するというよりも、身体全体、生きるということ全体で、昨日考えた自然（じねん）に取り組んでいくことが必要なのだろう。残り少なくなった庭の木の枝に咲く白い花の花びらがひとひら、はらはらと宙を舞い、落ちていった。2019.04.11 8:20 Den Haag