

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015

awai より

目次

- 281. 雨の朝、夢のなかのうたた寝
- 282. ترامから見る景色、感じる世界
- 283. 音楽に刻まれた時代
- 284. 晩夏のまどろみの中で
- 285. 心を片付ける
- 286. インプットから離れて分かったこと
- 287. 日常のアップデート、猫と鳩の関係
- 288. 新しい食の影響
- 289. 断つものを決める
- 290. 空を見上げて
- 291. 言葉と光
- 292. 光と影と黒
- 293. アジアの空気を思い出して
- 294. クリスタルボウルと間の世界
- 295. 朝の月を見上げて
- 296. 味噌汁を眺めながら考える人間のこと
- 297. リコーダーとピアノとの出会い
- 298. 朝の月、朝の心
- 299. 美しいさえずり
- 300. 流れゆく音楽の中に

281. 雨の朝、夢のなかのうたた寝

白湯を冷ましている間に身支度をし、ベランダの窓を開けて外に出ようとして足を踏み出したところ、足の裏に冷たさを感じた。窓を開けるまでは分からなかったが、霧のように細かい雨が中庭を濡らしている。雨が降っていたから、静かで、その分なかなか目が覚めなかったのだろうか。と、昨晚早く眠りについたのに随分と長く寝ていた理由を天気に求めてみる。今朝、一度目が覚めて微睡んでいる間に夢を見た。長い夢の最後の部分だけ少し記憶にかかっている。強い海風の吹くビーチのような場所で、私はパイプの枠組みでできた建物のような場所に向かっていた。パイプを組み合わせて、その間には風除けの布が張ってあるので、テントと言う方が近いかもしれない。その中は布で仕切りがしてあり、何組かのグループが宿泊できるようになっていた。「ここで寝袋に入るとあたたかい」と、そこに宿泊することに慣れている知人が教えてくれる。説明をひとしきり聞き、部屋の入り口のようなところに腰掛けて仲間が来るのを待つが、とにかく眠い。あまりに眠くて、しゃがむように座ったまま、うたた寝を始めた。しばらくして、他の人が到着する音がし、夢の中の私が起き出すとともに布団の中の私も意識が戻ってきた。

眠る夢は疲れているときに見ることもあるという。今週は比較的ゆっくり過ごしているが、普段「やること」が目の前にたくさんあるときよりも選択的にならざるを得ないことから実はエネルギーを使っているのかもしれない。もしくは、頭の中や体の中など見えない部分で変化が起きていて、それにエネルギーが必要なかもしれない。

身体が目覚め始め、脳も栄養を必要としていたと感じたので、朝のドリンクを作ろうとキッチンに足を運んだ。今日は寒いので、先ほど白湯をつくるために沸かした湯を入れようと、マグカップに、カカオパウダー、ヘンプパウダー、蜂蜜、アマニ油を入れたが、その流れで、水を入れてしまった。ほんの数十秒前に考えていたことを忘れ、無意識の習慣に手が動いていたことに驚く。人の話を聞くことや、自分が言葉を発することもそうなのだろう。習慣になって自動化されていることがたくさんある。自分が使っている言葉の意味に人は意外と無頓着だし、人が使っている言葉の意味にも無頓着だ。いつもいつも微細なものをキャッチするアンテナを立てるのは大変だけれども、自分が自動人形になっていないだろうかと思省することは、自分自身や人とより良い関係を築いていくことにつながるだろう。

風に揺れる葡萄の蔓の中に、鳩が体をうずめている。春先にはスカスカだった蔓を巻きつけるための棚は、今はもう、生い茂る蔓で見えなくなった。成っていた葡萄の実の上にさらに、どんとと蔓が伸びている。あの蔓の中にはまた別の世界が広がっているのかもしれない。最近、鳩がその中に身を置いている姿をよく見かける。

そういえば先日、突然雨が降り出したときにガーデンハウスの屋根の上に一羽の鳩が止まっていた。雨に濡れながら、動かずその場に佇んでいる。強い雨の中では飛ぶことができないのだろうか。飛ばないでおくことを選んだのだろうか。その、何気ない、でもどこかに芯があるような姿に人間の生きる姿を重ねた。

静かな一週間も残すは明日までとなった。今日は午後には出かけようかと思っていたが、雨が続けば、家の中で過ごすことになるだろう。2019.8.17 Sat 9:21 Den Haag

282. ترامから見る景色、感じる世界

19時半を過ぎて、眠気がやってきている。今日は思った以上に動き、エネルギーを使った一日になったからだろうか。しっかりと大切なものに繋がったという実感がある。

昼過ぎに ترامで街の中心部に出かけた。 ترامに乗るときはできるだけ窓際に立つか窓際の席に座って外を眺めるようにしている。新しい季節の花、颯爽と自転車をこぐ人、誰かを待つ人。世界にある小さな奇跡と出会いたくて、ときには窓ガラスに張り付くようにして目を見張っている。

会社を辞めた後、知人たちと会社を作って、事業の立ち上げをしたことがあった。速く、効率よく、たくさんの人に使ってもらうために。気づけば移動中もスマートフォンの画面から顔を上げず、毎日があつという間に過ぎていった。見晴らしのいい会議室でのミーティングも、豪華なレストランでの食事会も、私が本当に手に入れたいものではなかった。経済的なメリットはたくさんあっても、誰が本当に喜んでくれるのか分からなかった。心を置き去りにして物事だけを進めていくことに、心がついて行かなくなった。

今は、ひとりひとり、顔は合わせない人も多いけれど、大切なものと向き合っているという

実感がある。小さな書齋から中庭をながめ、トラムで街に出かける。アンティークショップやポテト屋さんに寄り道しながら家まで帰ってくる。静かに食事をして、静かに本を読み、また窓から鳩を追いかける猫を眺める。心とちゃんと繋がっていると感じられる。心と繋がって生きるということは、ただ楽をしていられるということではない。何かに所属することから得られる安心感を手放し、心が望まないことを手放す勇気がある。その根底には孤独がある。絶対的な孤独があるから、人と心を交わす喜び、人とともに生きる喜びを感じられるのだと思う。

街の中心部でトラムを降りて、すぐ近くの電気屋さんに入った。1階のイヤホンやヘッドホンが並ぶコーナーと、2階のゲーム用のヘッドセットが並ぶコーナーを行き来する。今使っているイヤホンがどうやら中で一部断線しているようで触れると音が揺らいでしまうことがある。私は自分自身の身体が仕事道具と言っても過言ではないが、その次にパソコンと並んで重要なのがイヤホンだろう。言葉と言葉にならないもの、音と音にならないものを受け取っていることを考えると、イヤホンから聞こえてくる音はその一部にすぎないとも言えるが、落ち着いて話をし、私の中に浮かんできた言葉と言葉にならないものをスムーズに届けるには、安定した通信と音声を伝えるツールがあるに越したことはない。最近ではブルートゥースのものも増えているが、電波の関係で遅延が起こる場合があるという情報もあり、様々な環境で通話をするを前提にすると、またブルートゥースのタイプは充電を必要とすることからも、今の私の使い方には向いていない気がしている。立体的な音を再現し、通話のためのマイクもあるとなるとゲーム用のヘッドセットが向いている気もするが、実際につけてみるとなかなか大きく、自分が楽な状態ではやはり向いていないように感じた。また、現在、マイク付きのヘッドセットも持っているが、口元にマイクがあると、声の大きい私としては、息の音まで余計に入ってしまうので、イヤホンのようにケーブルにマイクがついているタイプの方が向いているように思う。

などということを考え、さんざん迷った挙句、ドイツのメーカーの有線のイヤホンを買うことにした。値段に対して音質が良いことや、ケーブルが強く破損しにくいこと、そしてケーブルの差し込み部分がL型になっており、パソコンに差し込んで使用しても差し込み部分に負荷がかかりにくいことが決めてとなった。

今は仕事をするために、スーツもハイヒールもお化粧もいらない。しかし、自分自身の心と

体というのが仕事に欠かせないものそのものであって、その質を高めることは、お金で直接買うことはできない。体に良いものを摂ることはできるが、ただそうすれば良いというものでもないだろう。お金で買うことのできる僅かなものを安心材料としつつ、心と体との対話を続けること、感性を生きさせることが、仕事のための備えであり、そして仕事そのものだと思っている。2019.8.17 Sat 21:00 Den Haag

283. 音楽に刻まれた時代

珍しく中庭にオレンジがかった光が広がっている。カモメが一羽、横からの風を受けながら向かいの家の屋根の向こうに消えていった。

先ほど、今日購入したイヤホンで音楽を聞いてみようとしてYouTubeを開き、いくつかの曲を渡り歩くうちに、中学生や高校生の頃に聞いていた曲に行き着いていた。1990年代、バブル崩壊と言われながらも、良かったときを知らず、そこにある時代をただそのままに感じていた頃だ。その頃の歌は、「いつか訪れる幸せな時間を夢見て、迷いの中に生きる今日から一歩踏み出す」、振り返ればそんな歌が多かったかもしれない。それは、その時代が持つ特有の空気だったのか、それともその世代を感じる特有の感覚だったのか。あの頃聞いていた曲を聞くと、あの頃の自分を、日本を取り巻いていた空気のようなものを感じるように思う。

今私は日常的に流行りの歌に触れる機会というのがない。おそらく、ヒットチャートと呼ばれるものを賑わせる歌に触れていたのは20代前半までだっただろう。それまでは、そのときそのときの思い出と流行りの歌が強く結びついている。それ以降は自分の感覚を純粹に覚えているかというそうではない。歌は、そのときそのときの、言葉にならない感覚や感情を代弁してくれているのかもしれない。中学生のときにオーストラリアにホームステイした際に流れていた曲と会社を辞めた後にフィリピンのセブ島に行ったときに流行っていた曲は、そのときの思い出以上に身体の中に残っている。

今はその頃に比べると、自分が感じていることや考えていることを言葉にできるようになった。しかし、言葉になることは体験のほんの一部に過ぎないし、どんなに言葉にしても、言葉にならないことの方がずっと多い。よく聞く歌というのがない中で、今過ごしている時間を後になって思い出したときに、何が思い出されるのだろうか。もしかしたら、自分の中に

生まれる音楽というのがあるのだろうか。私がこのところ、詩を書きたいと思っているのは、こうして文章にするのとは違った形で、感じているものを何かに染み込ませておきたいと思っているからかもしれない。今感じること、見る世界を写し込みながらも、もっともっと広い、自分がまだ気づいていない世界も織り込んで、読み返す度に違った景色が見えてくるような、そんな言葉を置いていきたいのだろう。

中庭は黒と青に混ざった透明の空気に包まれている。向かいの家のいくつかには、赤みがかった明かりが灯っている。懐かしい歌を聞くのはキリがない。顔を上げて、一步一步、目の前にある音や色、言葉を感じて、音楽の中に残すことのできない時間を味わっていきたい。2019.8.17 Sat 21:29 Den Haag

284. 晩夏のまどろみの中で

今日も空には雲が広がり、階下の屋根に溜まった水に、ぽつぽつと丸い波紋が広がっている。昨夜は早い時間に眠気が訪れたのにも関わらず、ベッドに入るとすっかり眠気がなくなっていた。上の階からはアナさんと訪問者の大きな笑い声が聞こえてくる。こんな夜中に賑やかだなあと思いつつ、賑やかでなければすぐに寝付くのかと思うとそうでもないからか腹立たしい気持ちは全く起こらず、むしろこんな夜中にあんなにずっと笑っていられるなんてよっぽど楽しいのだろうかと、微笑ましくさえ感じた。

先日読み始めた『平行植物』を一区切り分だけ読み、そして、眠くならないならと、なんとなく気になっていることの考え事を始めた。考え事をするとおそらく脳は活性化してしまうだろう。しかし「眠れない」ということを思い悩んだりスマートフォンでネットサーフィンを始めたりするよりはずっといいのではないかと思う。しかし、できればコテッと眠りに落ちたいものだ。朝の活動時間を増やしたいと思っているので、夜ぐっすり寝て、朝早く起きることにつながることに、もっと意識を向けて取り組んでもいいのかもしれない。昨日は外出もしたし、いつもに比べると体を動かしたつもりだったが、食事として摂取したのも関係しているのかもしれない。考え事をしながら眠りについたせいか、朝も気づけば、考え事をしていて。夢を見ることと考え事をすることが混ざっていたような感じだ。ただでさえ静かな夏の週末が、雨に音が吸い込まれて輪をかけて静かになり、そんな中ずっと、微睡みを続けていたように思う。

今日は日本のお盆休みに合わせゆったりと過ごした週の最後の一日だ。セッション以外の打ち合わせを入れず、途中、受けた連絡の返事も休暇中を理由に基本的には来週まで持ち越しとさせてもらっていた。読書や情報のインプットを極力控え、自分の中で生まれる感覚や言葉をつかまえ、考えを巡らせることに時間をあてていた。この時間、何か大きな外的変化があったわけではないが、内側の、土台の部分に耕す時間になったのではないかと思う。いくつかの自分の心と繋がる言葉も手に入れることができた。日々小さな、そしてときに大きな選択をしていく中で、自分が何者かを表現した言葉を持っていることは、きっと大切なものを選ぶ指針となるだろう。言葉と世界は影響を与えあっている。言葉は世界をつくり、世界が言葉をつくる。言葉の力を信じながら、言葉にならないものと向き合い続けること。それが明日からも変わらず取り組んでいくことになるだろう。2019.8.18 Sun 9:28 Den Haag

285. 心を片付ける

洗い物をし、洗濯機を回し、食べきれないままになっていた小さな玉ねぎを刻み、火にかけ、その間に掃除機をかけた。昨日あちこちに置いたままになっていたお湯のみやコップが計6個、スプーンが計6本あった。中学生・高校生の頃に先生が「制服の乱れは心の乱れ！」と言っていて、そのときは「何のこっちゃ」と思っていたけれど、家の中の状態と心の中の状態はリンクしているのだと今になって思う。お客様が訪れる店で、一日のはじめに掃除をしないことはないだろう。一日を終えた後、どんなに疲れていても片付けを怠ることもない。片付けと支度が一日の質を決めると言っても過言ではない。たとえ相手に見えなくとも、家の中、心の中を整えておくことは大切なのだと、静かに澄んだ空気の中で深呼吸をして、自分に言い聞かせている。

来週に向けて、今日はいくつかやっておきたいことがある。自分の内側に向かっていた今週と、外との関わりが増える来週を繋ぐのが今日という日の位置付けになるだろう。今日のうちにやっておきたいことは、過去の日記の編集、来週の打ち合わせに向けた準備、金曜日のインテグラル理論のゼミナールに向けた録音を聞くこと、そしてゼミナールに関する金曜までの取り組みを決めること、書籍の企画のブラッシュアップ、サービスの整理とサイトのブラッシュアップ、現在食に取り入れているものの適切な量の確認と、今後取り入れるものの検討などだ。色々なことが並んでいるが、こうしてみるとどれも心からやりたいと思っていることで、そう思えることに取り組めることはとても幸せだと感じる。今、自分が今後提供

するものは、自分自身がより高いパフォーマンスを発揮し、長期的な人間の変容に関わっていく部分に絞ろうと考えている。絞ることは、時に勇気がいることだ。必要とされることには少しでも力になりたいという想いもある。どこかに正解が転がっているわけではない。しかし、今取り組んでいることの中で感じる光に確信がある。天と地、宇宙と地球の間を貫く光が呼ぶものに気づいたとき、それに取り組まない理由というのは、自分の中の恐れしかない。

まずは今日も、声を出し、そして日記の編集をすることから進めていくことにする。

2019.8.18 Sun 10:31 Den Haag

286. インプットから離れて分かったこと

過去の日記の編集とアップを終え、午前中作ったオニオンスープとフムスという豆のペーストをクラッカーに塗ったものを食べた。オニオンスープは薄切りにした玉ねぎをギーというバターのようなもので炒め、野菜出汁を入れて煮込んだだけだが、ギーの持ち味なのか、コクのある味わいが身体にじんわりと染み込んでいっている。

過去の日記の編集をして、大切なことにはちゃんと気づいているのだということ、そして今週は日記を書くことが多少散漫になってしまっていたかもしれないと考えた。今週は自分と向きあう時間があった分、その時間の中で何か完結したような感覚があり、それをもう一度日記を通して言葉にすることが少なくなっていたように思う。その結果、取り組んだことからの学びをさらに深めることが減ってしまったのではないか。

また、自分の中から出てくるものをつかまえるにはインプットを控えるのがいいかもしれないという仮説を持ち実行してみたが、結果として、ある程度の刺激がある方が、生まれるものにもいろどりが出てくることを感じた。外的な刺激に頼りすぎるのも注意が必要だが、ちょっとした刺激があるからこそ、心の深いところに眠っているものが起き出し、現れてくることもある。私にとって読書は釣りのようなものかもしれない。釣り糸を垂らすと、水の中にあるものが引っかかって浮かび上がってくる。ただ知識や情報を鵜呑みにするのではなく、自分とは違う誰かの考えたことや綴られた言葉に向き合うというのは、結局は自分の中の深いところとつながることになるのだろう。人との対話もそうだ。

今週は、打ち合わせはなかったが、セッションや自分のコーチとの対話の時間を持った。その中から生まれたものというのは、読書とも、一人での考え事や内省、日記を書くこともまた違った世界の扉を開ける時間となっている。ここに加わると良いのは芸術活動だろう。せっかくなら今週、書の時間をもっと持てばよかったと今になって思うし、詩や短歌をつくることも力を入れて取り組んでいきたい。できればピアノも弾きたいと今ふと思った。宇宙と一体になり、自分の指先から音や色をつくることは普段行なっていることとは違った刺激を脳や心身にもたらしてくれるだろう。

このあとはインテグラル理論のゼミナールに向けた録音を聞いていく。取り組まない時間を持ち、それからまた取り組みを行うことは、その取り組みの意味を改めて教えてくれることになるということを実感している。2019.8.18 Sun 12:32 Den Haag

287. 日常のアップデート、猫と鳩の関係

葡萄の蔓の間から一羽の鳩が飛び出した。あの場所はすっかり鳩が休憩をする場所になっているようだ。外はまだ明るい、木々の色、葉の揺れから、真夏とは違う涼しさを越えた冷たい風が吹いていることを想像する。欧州に渡って3年目にして「夏」という季節の感覚が更新されつつある。

午後には予定していた通りインテグラル理論のゼミナールの録音を聞いた。約1週間ぶりに取り入れる外からの刺激はとても新鮮で、思考や心の内側を刺激してくれるように感じた。それは主催者である加藤さんがそのような投げかけをしてくれているというのも大きいだろう。そして加藤さんが無事オランダでの起業家ビザの申請をできたという話にもホッとしたというか、安堵する気持ちを感じた。手続きというのは、「手続きさえすれば大丈夫」と分かっている、どこかで気持ちが落ち着かないところがあったりもする。自分も含めて、オランダで、海外で暮らす日本人が、まずは健康で、そしてそれぞれの想いを向ける活動に打ち込むことができる状態であってほしいというのは、心からの願いだ。

今日聞いたインテグラル理論における統合的実践のデザインというテーマの録音の中で印象的だったのは「今行なっている実践の中で不足しているモジュール（領域）を見出す」ということだった。統合的実践と言うと、ついつい「今行なっていないことをもっとやら

ないと」と思ってしまうが、何かを簡単に取り入れられるほどの時間があるのであればきっとすぐに実践をしているだろうから、今行なっていることの質を変えるというのは、限られた時間の中でさらに統合的な実践を行うためにシンプルかつ有効な提案だと感じた。早速自分の暮らしを振り返ってみると、食の実践は、もっとメディテーションに近いような取り組みにすることができるだろう。ここ最近、食の内容に気を使っただけなのに、そのことが優先して、食の時間が何か味気ないものになってしまっていた。食を含めて「一人だから」ということを理由にしてしまっていることがあるが、一人でも、もっとその時間そのものを味わい、楽しみ、喜びとするような向き合い方をすることはできるだろうし、そうしていきたい。今は食事の準備にはできるだけ手間と時間をかけないようにしているが、少しだけ手を加える時間を持つことで、食をもっと総合的な（場合によっては芸術的な）時間として楽しむことができるかもしれない。ドイツで学んだ「Enjoy Kitchen」という言葉を一人でも実践していきたい。

そんなことを考えながら買い物に行き、帰ってくると、家の中にいい匂いが広がっていた。焼いたバターの香ばしい匂い。上の階のアナさんが何か作っているのかと思い、家の扉を開けた瞬間、それが今朝作ったオニオンスープの匂いであることに気づく。こんなに美味しく幸せな匂いの中にいたことを、自分では気づいていなかったのだと喜びと驚きに包まれた。

昼間にはバナナを焼いてみたが、これがまた、バナナの甘みが増しまろやかさが加わったように美味しかった。これから寒くなってくるし、一日一回か二回は火を使って調理したものを食べるのがいいだろう。と言っても、数ヶ月前に我が家のガスコンロはIHコンロに変わったので、厳密には火は使わないのだが。

こうして日中の食について書いている間に、隣の家の屋根の上を黒猫がトコトコと歩いてきた。葡萄の蔓の茂みの中にいる鳩を狙っているようだ。2mくらいまで距離を詰め、そこでじっと鳩のいる茂みの方を見ている。私からは鳩も猫も見ることができるが、猫からは鳩の姿は直接見えないだろう。すると、もう一羽鳩が飛んできて、今度は明らかに猫から見える位置に留まった。なぜわざわざ猫から見える位置に留まるのか。猫に捕まらないという自信があるのだろうか。そうしているうちに、葡萄の蔓の茂みの中にいた鳩が飛び立ち、そして、後から来た鳩も飛び立った。猫は、体を少しかがめ、もと来た方にまたト

コトコと帰っていった。

これまで猫が鳩を狙っている様子は何度も目にしたことがある。枝に留まる鳩を目がけて、猫が木に登って降りられなくなることもある。しかしまだ猫が鳩を捕らえるのを見たことはない。猫は鳩を捕らえようとしていると思っていたが、もしかしたらそうではないのかもしれない。鳩も猫には追いかかけられない空中に逃げられることを分かっているからか、猫が近くにきても生命の危機が迫っているという切迫した感じはない。猫と鳩の関係というのは、私が端から見て想像しているのと全く違った関係なのかもしれない。

少しずつ、夜が空に混じってきた。明日からはまたいつもの日々が始まる。いつもの日々だが、この一週間の時間を過ごして迎える日々というのは、それまでとはまた違ったものになるだろう。静かに変化の波を作り出していく。そんな一週間になりそうな予感を感じながら、夜が自分の中にも染み込んでいくこのときを味わうことにする。2019.8.18 Sun
21:05 Den Haag

288. 新しい食の影響

庭の大きな木が、東から差す陽の光を浴びて飴色に輝いている。欧州に来て一度目の秋、木々の葉の色が一気に変わっていく様子を見て、美しいと感じた。そのときに、ロシアには「黄金の秋」という言葉があることを知った。ドイツの秋も美しかったが、ロシアの秋もいつか見てみたいと思った。

猫の声ともカモメの声ともつかない鳴き声が聞こえてくる。風の音だと思っているのは、遠くを走る車の音かもしれない。私の心や体とは違って、今日もこの中庭には静かに朝が訪れている。

私はといえば、昨晚眠りにつくことができず、体にこわばりがあり、体の中に熱が籠っていることを感じる。昨晚は寝る前にヘンププロテインパウダーとマカパウダーと蜂蜜を湯で溶かしたものを飲んだ。どうもこれがいけなかったのだと思う。その前までは眠気の予感があったものの、ベッドに入って横になり、『平行植物』の本を読み進めているうちに頭と体が、通常の夜の状態とは明らかに違った状態になったことを感じた。マカパウダーは、成長

ホルモンが出るのを促進するため22時から2時の間に摂取するのも良いという情報をネットで見たが、改めて色々な情報を見ると、覚醒作用があるということが分かった。同時に、心を落ち着ける鎮静作用もあるらしい。そんなことがあるのか？と思うけれど、緑茶も、覚醒作用のあるカフェインと、ストレスを和らげるテアニンが含まれているので、そういうこともあるのだという実感はある。マカの場合はカフェインは含まれていないようだが、飽食ではない今の私にとって、色々な成分が効きやすいのかもしれない。そういえば一昨日の夜も温めた豆乳にヘンププロテインパウダーとマカパウダーと蜂蜜を入れて飲んだ。そしてその日もなかなか眠ることができなかった。翌日仕事になかったから良かったが、そのとき、覚醒作用があるということに気づいておけば良かった。食べたものがどのくらいで体に影響を与えるかはものによってまちまちだが、今は影響を受けやすいということを考慮して、新しいものを摂り入れるときは、仕事や自分の状態に余裕があるときとし、少なくとも寝る前は避け、そのものの単体で取り入れたときにどのような作用があるかを見極めた上で、何と組み合わせるかをいつ摂るかを見極めるようにしたい。

眠れないのは仕方ないからと、また、考え事をはじめ、やっと明け方に眠りについたのだと思う。目が覚める前に見ていた夢を少しだけ覚えている。覚えているのは二匹の犬が出てきたことだ。大きな、パグのようなブルドックのような茶色がかった毛の犬と、もう一匹おそらく同じ種類の黒い毛の犬を外出する家族に預けられ、散歩に出かけようとしたものの、二匹が勝手に外に出て行ってしまった。二匹を追いかけて外に出ようかとしていたところで家の中が遠浅の海のようなものになり、その中で何人かの人と話しをした。何かについて意見が合わずに困惑のようなものを感じたことを覚えている。

先日大学生が滞在していたときに寝室の枕元に置いていた夢を書き留めるためのノートを書斎の棚に移動してしまっていた。夢は、起きてすぐに書き留めないとあっという間に遠ざかってしまう。夢を見ているときはあんなに臨場感のようなものがあるのに、覚えていられないというのは不思議だ。以前、オランダに住むドイツ人の友人が「夢が夢であると気づくために、夢の中にしか出てこない人物や夢の中のシーンの特徴を見つける訓練している」と話していた。夢が夢であると気づくために普段から現実世界を注意して見るのだという話に聞こえたが、それは「夢が夢であると気づく」ということを通じた、現実世界に注意を向ける活動なのかもしれないと思った。そのどちらもだろう。

体の強張りが少し良くなってきたが、胃のあたりにはまだ鈍い塊のようなものがある。今日は打ち合わせとセッションが続く。その前にしっかりと体を整え、空間を整え、心を整えておきたい。心が、新しい一週間を描きはじめている。2019.8.19 Mon 8:07 Den Haag

289. 断つものを決める

突然、リビングに夜が訪れた気がしたが、もうとっくに周囲は暗くなっていたのだろう。それに気づかずに、目の前の作業に随分集中していたようだ。そのままりビングで日記を書くこともできたがパソコンを持って書斎にやってきた。ここで日記を書けば、まだ眠気が来ていないが一日を終えることができそうだという予感がしている。そういえば昨晩はなかなか寝付けなかったはずなのに今日は日中全く眠くならなかった。ありがたいけれども、不自然でもある気がする。

今日もたくさんの対話の時間を持った。その一つ一つが、濃く、そしてできるだけ自分に正直であれたのではないかと振り返る。ときに伝えづらいこと、言葉にしなければその場に引っかかりが生まれないと思われることもあるが、そこに正直であるというのが、今自分が貫きたい姿勢でもある。正直さを器用に隠すことを身につけてしまったら、それは無意識で様々な場面で出てくることになり、自分の存在意義をも脅かすことになるだろう。

今日は、その正直さの中で、大きな一步を踏み出す一日となった。自分自身がより、高い質で相手に提供できるものに特化していくことになるための一步。それは自分自身の中では決断と言ってもいいものだ。決断というのは、断つことを決めるということだ。何を手にするかを決めることは、何を手放すかを決めること。人は生きていくとだんだんと色々なものを手放せなくなる。物や暮らし、人間関係。そうしていくうちに物理的にも精神的にも余白がなくなってしまう。大切なものにゆらぎの幅をもたせるためにその周りには余白が必要で、そのためには手に入れたものを手放していく必要がある。家の中を見回すと、自分が手放せないものが一目瞭然で分かる。全てを完全に手放す必要はない。しかし、全てを持ち続ける必要があるだろうか。

そんなことを考えているのは、今日、人が生きるために大切なことは何かというテーマに出会ったからだろうか。

こうして考えながら、どこか心が浮き上がっていることを感じる。仕事のスケジュールとエネルギー配分から、夕食を食べる時間が遅くなり、それに加えて、アーモンドミルクに浸したチアシードを一日飲まないままにしていたことに先ほど気づき、急いで胃の中に流し込んだからかもしれない。食との向き合い方というのは、その後の思考やエネルギーの状態に顕著に影響を与えるように感じる。エネルギーが胃より少し上に、どこか定まらない状態である。

日記を書き始めたときは、何を書くつもりかも定まっていなかったし、果たして今日は眠気が来るのだろうかという状態でもあった。しかし不思議と、気づけば指はキーボードの上を踊り、指先はあたたかくなり、瞼は重たくなってきている。闇には今様色（いまよういろ）が流れ込んできた。一日の終わりとともに、一日を終える。2019.8.19 Mon 22:35 Den Haag

290. 空を見上げて

中庭に色々な種類の鳥の声がこだましている。葡萄の蔓についた雨粒が朝日を浴びて輝く。庭の木から垂れ下がった枝の先には洋梨をイメージさせるような果実が成っている。一羽のかもめが中庭の上を旋回し、南の空に戻っていった。

いつ眠りにつき、いつ目覚めたのか分からない。それは当たり前のことなのだけれど、そう思うのは、昨晚もすぐに眠りにつけなかったという感覚、ぐっすりと眠れていないという感覚があるからだ。それは、後頭部や首、背中が強張りのようなものから生まれる。睡眠の質とともに、寝姿勢のようなものが体に影響を与えているのだろうか。なかなか合う枕を見つけられなかったためか、大人になるまで質の良い睡眠を取れているという満足感を持ったことはあまりなかった。ぐっすりと眠れていると心底感じられたのは、東京で最後に暮らした、下北沢の近くの代田（だいた）というところにある家に住んだときが初めてかもしれない。

古いコーポがリノベーションされた家だったが、西向きに大きな窓があり、小さなベッドスペースがあり、白い箱が中空に浮いたような不思議な感覚の中、コテッと深い眠りにつくことができていた。会社員を辞め、想いの方向に向かっていく中で身体が自然と解放されていたというのもあるかもしれない。今と同じように部屋の電気はほとんどつけず、明るくなる

空を見て起き出し、空が暗くなるのとともにベッドに入り本を読む。そんな毎日を過ごしていた。その間大変なこともたくさんあったし、不安もたくさんあった。それでもその部屋の小さなベッドにいるとき、無であり宙である自分自身を感じられた。

今でもたまにあの部屋のこと、あの部屋から見ていた夕焼けのこと、真夜中に見た赤い満月のことを思い出す。心が小さく揺れることを感じて、そこにとても大切なものがあったのだと気づく。戻れない場所があると分かっているから、今日という日、今というときを大切に生きられるのかもしれない。

先ほどベランダに出たときに、西の空に左側の欠け始めた虧月（きげつ）が見えた。月はいつも変わらず、ゆっくりと変化を続けている。動き出せば、身体の風通しも良くなるだろう。今日も、場を整え、自分を整えることから、一日をはじめていく。2019.8.20 8:04 Tue

Den Haag

291. 言葉と光

隣の保育所の庭では女の子が二人遊んでいる。先ほど、ベランダを囲うビニールの風除けに、周囲のどこかの家の人が洗濯物を干す影が映っていた。向かいの家では一日、工事が行われていたようだ。

ハーグでは今、どこを散歩しても、リノベーションをしている家を多くみかける。貸家を探していた昨年とは違うアンテナが今は立っているからかもしれないけれど、それにしても最近、売家やリノベーション中の家を以前より多く見かけるように思う。オランダは今、ブリグジットの影響もあり、移住してくる人が増えているはずだ。オランダの不動産は基本的に上がり続けていると聞く。日本とは違って、綺麗にリノベーションや手入れがされていれば築年数とは関係なく値がつけられており、新築のマンションの方が基本的には価格が安い。古いものが手直しされ使われ続ける分、街として見かけの上での変化は大きくはないが、実は中心部のテナントは比較的早いペースで入れ替わっているというのはここ一年ハーグの街を見て気づいたことだ。ずっとこうなのか、今だからこうなのか。今はテレビを付けることはほとんどないが（というか、福岡から東京に行って以降、7年くらいテレビを持っていなかったが）、世の中の変化や政治の影響というのは肌身で感じていることがたくさんあるの

ではないかと思う。

と、家の話しを書いている途中に、今度は光と言葉のことが頭に浮かんだ。「言葉と光はもともと一つだった」というのは、先日浮かんできたことだ。「どんな言葉であっても、それはその人の心の中にある光を教えてくれているものだ」ということに気づいたとき、何か色々なものが繋がった感じがする瞬間があった。光は影とセットだ。光があるということは影があるということで、影があるということは光があるということ。世界に絶対的な秩序があるとすると、光と影が一体だということなのだと思う。今なぜそんなことを考えているのかは分からないが、言葉の先に光と影があるとすると、その言葉がどんなものであっても尊いものだと感じる。宇宙空間には音はない。正確には、音は伝わらないと言ったほうがいいだろうか。音を伝えるものがないと言ったほうがいいだろうか。でもきっと、音が存在しているのではないかと思う。そして、もとは一体だった音から分かれた光だけが宇宙空間を静かに進んでいくのかもしれない。この世界が、誰かに聞いてほしい言葉が宙に浮いた世界だと気づいたとき、宇宙空間にもまた孤独な音が浮かんでいるのだということに気づく。

こんな風に考えているのは、先日友人の日記の中に「音色」という言葉を見たことも関係しているだろう。それはちょうど、言葉と光が一体だったということを考えていたときに重なる。なぜ、「音」が「色」と表現されるのか。声についても、「声色」という表現がある。ここで言う「色」というのは、どうやら質感のことを表しているようだ。確かに音には高低とは違った、質感と表現できるものがある。楽器によって、その演奏の仕方によって、演奏者によって、異なった質感が奏でられる。だとすると、私がいつも聴いているものも、音というより色に近いのだろうか。同じ言葉を発したとしても、その言葉に込められた意味、その言葉の後ろに広がる世界は人によって全く違う。その質感が声という音に乗ってやってきて、その質感から、その質感を創り出す世界のことを私は想像しているように思う。言葉にも色がある（言葉は色である）と思うと、光でもあるということになる。

音と色のことについてなんとなく調べていると、「クリスタルボウル」という楽器に出会った。倍音の響きを持つというクリスタルボウルの演奏会は「サウンドバス (Sound Bath)」とも呼ばれるようだ。見ると、サウンドバスはハーグでも開かれている。その、音色や音圧の中に身を委ねたらどんな感じがするのだろうか。演奏者の心の状態がダイレクトに影響をするというその楽器を奏でてみたいという興味が今湧いてきている。

思い返せば、書もそうだが、どうも私は自分自身が道具や楽器の一部になるような取り組みに興味を持ってきた。日本にいたときは弓道や、流鏑馬をやってみたいと思ったこともある。弓と（馬と）自分が一体となり、大きなものの一部となり、無になる。お茶を淹れるという行為もそれに近い。水と気と器と一体になり、その全体の一部になる。ここのところ芸術領域で何か自分が打ち込める活動を探していたが、これはそのヒントになりそうだ。

音を体全体で聴くことの意味というのも、クリスタルボウルについての記事を読む中でわかってきた。もしかするとオンラインで行うコーチングセッションも、（プライバシーが守られ安心して話せる環境が必要だが）イヤホンではなく、音が全身で聴こえる状態にするとまた違った体験になるのかもしれない。そもそも、イヤホンをしていても自分の声は必然的に自分の体全体で聴いているだろうから、そこには何らか生まれているものがあるだろう。そして同じ空間を共にして同じ揺れを感じるというのも、特別な体験となるのだということはオランダで直接話しをしてきた知人や友人の様子から実感するものがある。オンラインに加えて、自然な揺らぎの中で過ごし、ゆるやかな対話ができる実際のある場をつくりたいと思ってきたが、そこにサウンドバスのような時間を過ごせる機会を設けてもいいかもしれない。食を含めた身体的なアプローチと対話と創造の場。今後のオランダでの活動のイメージがどんどん膨らんでいく。2019.8.20 Tue 18:49 Den Haag

292. 光と影と黒

中庭の木々のつくりだす影が、先ほどより長くなっている。朝には東側が黄金色に輝いていた木が、今度はその西側を眩しく輝かせている。

先ほど色のことを調べている途中に、「ヴァンタブラック」（ベンタブラック）と呼ばれる色があることを知った。99.96%もの光を吸収するその物質で塗ったものはまるで穴が空いているかのように見えるという。凹凸があるものに塗ると、その凹凸さえわからなくなる。まさにそれは「色」（質感）のない世界だ。

影は黒いが、黒が影とは限らない。影は光とセットだが、ヴァンタブラックやブラックホールのようなものは光を吸収して、その存在をかき消してしまう。人の心にも、光と影と、黒が存在しているのだろうか。

そしてヴァンタブラックはハッブル宇宙望遠鏡の塗料にも使われているということも知った。先日、私は「人という宇宙の中に微かな光を見つける宇宙望遠鏡のようなものだ」と思い、大気圏の外に出るからこそ見つけられる光があるということに後から自分で合点がいったのだが、微かな光を見つけるには、その機器そのものには光を反射せずに吸い込む黒が必要ということを知り、これをどう解釈したらいいのかとまた頭が悩み出す。どうやら微かな光を見つけるものというのは、大気圏の外に出るだけでなく、思ったよりもずっと孤独な存在のようだ。

ヴァンタブラックやブラックホールに吸収された光はどこに行くのだろう。黒は光とはセットではないけれど、でも黒が黒である必要性があつて黒なのだ。

「光あれ」祖父母の墓石に刻まれた言葉の意味をこれまでも何度も考えてきた。これからもずっと考えていくことになるだろう。2019.8.20 Tue 19:12 Den Haag

293. アジアの空気を思い出して

書斎に入ると、窓ガラスが曇っていた。窓を触ってみてはじめて、それが二重窓だったことに気づく。古い家にも関わらず、今年の冬、思ったよりもずっとあたたかく快適に過ごすことができたのはこの窓のおかげというのもあったかもしれない。

書斎に来る前、白湯を冷ましている間にベランダに出ると、なぜだかその瞬間にセブ島にいたときのことを思い出した。いつもより湿気を含んだ空気が、アジアの空気を思い出させたのかもしれない。セブ島にある語学学校に滞在したのは、会社を辞めた年の12月23日から、1月下旬までだった。年末年始には学校が一週間休みになるということで、休養も兼ねてと（むしろ休養がメインで）その期間を選んだ。最終入社日の翌日に早速フィリピンに向けて飛び立った。

フィリピンの人々はオランダの人々とは見かけが全く違う。身長が低く小柄なので、語学学校の先生たちも、街にいる人たちもみんな子どものようにも見える。人に対する好奇心を率直に表現するその様子は、一見オランダの人たちとは大きく違うように見えるが、そ

の奥にあるあたたかさのようなものは共通しているように思う。肺炎になって入院していたときに先生たちがお見舞いに来て「私たちは何かをあげることはできないけれど」と、着替えを手伝ってくれたその気持ちを思い出すと、やはり、物質的なものではなく人と人との関わりや時間そのものを大切にすオランダの人と共通するところがある。国として急速な発展をする中で、それを追いかけるも追いつかない人々の暮らし。フィリピンとオランダ。国の状況は全く違う中で感じる人の心の共通点があるということを今、不思議に思うし、それは人間として誰しもが持っているものなのかもしれないとも思う。上海、香港、台湾、カンボジア、タイ、フィリピン、ベトナム。30代前半まではアジアの国々を訪れてきた。今あの国は、あの場所は、そこにいる人々はどうなっているだろうか。

語学学校が入っているコンドミニアムの窓からセブの街を見ていたときも、私は一人だった。今も一人だが、その質は少し違っているように思う。あの頃は、自分という存在をどうにかこうにか確認したかったのかもしれない。「自分」という存在に、一生懸命、色を塗ろうとしていたような感じだ。今は、無理に自分に色を塗ろうとする必要はないと感じるようになった。むしろ、世界と自分の境目は曖昧で動的で、そこにはっきりとした線を引くことなどできず、見えること、聞こえることと、感じるものが繋がって、一つの世界を作っている。宇宙の中の絶対的な孤独を感じるけれど、自分が宇宙の一部なのだという 것도感じる。

変わったこともあるが、変わらないこともある。その日その日、目の前にあるものに向き合い、それを味わうことを大切にしたい。それは、福岡で祖父母が入院をした姿を見たとき、東京の真ん中の公園で金色に光るイチョウの木を見たとき、フィリピンの海で沈む夕日の中で遊ぶ人たちを見たとき、ドイツで雪についたウサギの足跡を見たとき、福岡で何万光年も離れた星の光を見た時、そしてオランダで中庭を見ているときに、いつも思うことだ。変わらないように見えて、そこに感じるもの、その奥にある世界の質は変わっているのかもしれない。

窓についていた曇りが晴れていた。今日もここに訪れた時間に感謝をして、喜びとともに生きられたらと思う。2019.8.21 Wed 8:10 Den Haag

294. クリスタルボウルと間の世界

暗闇はいつも、外からやってきて、家の中を満たす。それから、空も闇で満ちてくる。

1ヶ月前ならまだ明るかったこの時間の空を見ながら、そんな言葉が降りてきた。

南西の空、低いところに明るい星が一つ。夏前にはもっと南の空にあった星だ。

16時頃にソファでうたた寝をし、散歩に出た。いつもの運河沿いの散歩道ともオーガニックスーパーとも違う商店街に向かった。途中、トラムの線路を通りながら、先日滞在していった大学生が線路の上を歩けることに感動していたことを思い出した。「ジブリみたい！」と喜ぶ彼女と一緒に、草が茂り花が咲く線路の道を二駅分歩いた。日本にも路面電車はあるが、こんな風に芝に埋もれているような線路は珍しいのかもしれない。確か、以前、（といってももうだいぶ昔のことになってしまったが）大学の研究で訪れた熊本の路面電車の線路には芝が植えてあった気がする。

パーストーンなどが置いてある小さな店に入り、店内をゆっくりと見て回る。店主らしい女性は、フランス語なまりのような英語を話す客の女性と話し込んでいる。初対面だが何かで意気投合した、そんな盛り上がりだ。昨晚知ったクリスタルボウルという楽器を探していたが、店内にそれらしきものはなかった。一つ、見たこともない楽器のようなもので気になったものはあった。金属の板のようなものだが、説明を見ると、それをハーモニカのように吹いて使うようだ。吹く楽器というのは自然に深い呼吸をすることになる。芸術活動と身体活動、瞑想的な活動を一緒に行うのにちょうどいいかもしれない。もう一つ気になる楽器のようなものがあったが、またゆっくり来ようと店を出ようとしたら、客と話していた店の女性が話を中断し、何か探していたかと声をかけてきた。「クリスタルボウルという楽器を探している」と伝えると、先日まで置いていたが売ってしまったこと、また10月か11月に入荷するかもしれないということを教えてくれた。「ちょうど、あなたの他にもクリスタルボウルを探しにきた人がいたのよ」と言われ、その存在さえ知っている人がさほど多くないであろう楽器を同じように探して同じ場所に来た人がいるということに何か縁のようなものを感じた。

昨晚、クリスタルボウルのことを知り、早速日本人の奏者の演奏をYouTubeで鳴らしなが

ら寝てみたところ、不思議な感覚を体験した。あれは、1時間近い演奏の途中だったか、ちょうど終わりのときだったのか、音と音がないこと、起きているのと寝ていることの間、自分がいることを感じた。起きている感覚とも、夢を見ている感覚とも違う、明確に認知をしたのははじめての感覚であり、はじめてだけれどもなぜかそれが「間の世界」だとはっきりと分かった。それは、一瞬よりも少しだけ長い時間だった。そして、眠りの世界に落ちた。その一連は、幽体離脱のような、体の存在がなく、世界だけを認知している、そんな体験だった。

私が今興味があるのは、その体験そのものというより、その体験が日常に与える影響だ。より、繊細なもの、深いものをキャッチすることのできる状態でいたいと思っている。しかしそれができるほどに何のために活用するのかということも重要になってくる。倫理観やポリシーなく力だけを持つことは危険も伴うだろう。自分の日々の在り方や行いが、誰かの心に穏やかさや静けさを届け、それがまた誰かに届いていくということが今願っていることだ。

クリスタルボウルのことを教えてくれた女性にまた来ることをつげて、店を出た。

この一連の出来事を書いている間に、ふと、日本を離れるときに友人にもらったお香のことを思い出し、どこに閉まっていたかと、クローゼットや戸棚をひとしきり探した。以前、寝つきが悪いことを話題にしたときに彼女がくれて気にいっていたものを覚えていて、また贈ってくれたものだった。しかし、どこに閉まったのか全く記憶がない。記憶というのは恐ろしいものだと思いながら、ここにはさすがにないだろうとキッチンのお茶を閉まっている引き出しをあさっている途中に、キッチンのシンクの上の棚に、別のお香を入れたことを思い出し、そこを探すと、目当てのものも入っていた。早速火をつけると、想像していたよりもさわやかな花のような、瑞々しい香りが、ふわりと空気に溶け出した。

空にもすっかり闇が満ちた。南の空高いところにまた一つ、星が現れた。今日はこの香りと、そしてまたクリスタルボウルの音に包まれて眠りの世界に向かうことにする。

2019.8.21 Thu 22:24 Den Haag

295. 朝の月を見上げて

ベランダの窓を開けると、南の空から南東の空に進んでいく飛行機が白い線を描いていた。見上げると、半月に近づこうとする月が一つ。その左側の輪郭がたくさんの光を抱えて輝いている。月がもう一つあったならば、地球の辿る道は、生命の進化の様子は変わったのだろうかということがふと頭に浮かんでくる。

今朝はここ最近の中では少し早めに目が覚めた。いつもより早い時間に始まる打ち合わせを意識が捕まえていたのかもしれない。シャワーを浴び、オイルプリングをしながら太陽礼拝の動きを繰り返し、身支度をして白湯を飲む。いつもと変わらない朝。このあと、部屋の片付けをして発声をして、打ち合わせまでの時間はこれまでの日記の編集をしようかと思う。打ち合わせ前も、セッションの前も、あまり強く考え事をしてしまうと、どうしても意識がそちらに引っ張られてしまう。情報としての刺激は少なく、心静かに、ほどよく感覚を発揮して言葉に向き合い、ほどよくルーティンの作業をするというのがちょうどいい。限られた時間の中で、体と心をつなぎその声を聞くには、自分にもエネルギーが必要だし、そこにクライアント自らの心構えのようなものがあるとなお良いのだろう。コーチの力量にもよるが、共同作業であるということとをきちんと伝えるということが、結果的にクライアント自身にとって良い時間になるのだと最近、改めて感じている。

階下から口笛の音が聞こえてくる。昨日の夕方、散歩から戻ると、1階の扉の一つが開いているのが見えた。オーナーのヤンさんがバケーションから帰ってきたようだ。口笛というのは一番身近な楽器なのだということに気づく。自分自身の体からあんなに美しい音を奏でられるのだ。「無人島に何か一つだけ物を持っていくとしたら？」という問いに、これまでは「楽器」という答えを持ってきたけれど、口笛があれば楽器さえいらぬ。音楽という創造を楽しむことはいつでもどこでも誰でもできるのだ。

向かいの家のリビングにも久しぶりに人影が見える。夏休みも終わりの時期なのかもしれない。今日も変わらず、変わりゆく今日を味わっていきたい。2019.8.22 Wed 7:18 Den Haag

296. 味噌汁を眺めながら考える人間のこと

ベランダへと繋がる窓を開けると、にぎやかな声が飛び込んできた。隣の保育所でトランポリンで遊んでいる子どもたちがいる。オランダの小学校は4歳からなので、保育所には4歳以下の子どもがいると思っていたが、背格好からもう少し（だいぶ）年上の子どもに見える。小学校が夏休み中のために、少し大きな子どもも来ているのかもしれない。

そんなことを考えている間に、リビングの電気コンロの上のケトルで湯が湧いた音が聞こえてきた。出汁と味噌、そして日本の友人が贈ってくれた海藻類の乾物を入れた味噌汁椀に湯を注ぐ。味噌が溶けて、中の具が見えづらくなった味噌汁を眺めていると「客観視」という言葉が浮かんできた。

人は、味噌汁の中にいるようなのかもしれない。中にいると、どんな具が入っているのか、全体の量はどのくらいなのか、どんな器に入っているのかさらにその外側にどんな世界があるのか分からない。自分自身がどんな感情を持っているのか、どんなコミュニケーションパターンを持っているのか、どんな思考プロセスを持っているのか、どんな組織の特徴が染み付いているのか、どんな社会の枠組みの中にいるのか、そして人から見るとどんな見かけでどんな味がするように思われているのか。これらをリアルタイムで捉えることは難しいだろう。しかし、お椀に入った味噌汁をぼーっと眺めるように、自分から少し距離を持って自分を眺めてくると色々なことが見えてくる。あー、こんな具が入っていたんだなあ、こんな味がするんだなあ。そうやって味わっていると、「そうかそうか」と自分のことがなんだか愛おしくなってきたりもする。じっくりじっくり味わっていると、「今度はこんな具も入れてみようかな」「今度はあんな器に入れてみようかな」という気が起きてきたりもする。「客観視」というと難しい言葉にも見えるけども、自分という存在を、そっと自分の目の前に置いてみる、誰かに分かってほしいと思っていることを、自分自身が受け止める、そしてまた、最後の一滴まで自分の中に戻していく。自分を見つめることは、そんな、優しく愛に満ちた行為なのだと思う。

そうやって考えていると、日記というのは、今日という日の中で感じたこと、味わったことを目の前に置いてまた身体の中に取り込んでいく行為でもあることに気づく。2019.8.22

Thu 16:55 Den Haag

297. リコーダーとピアノとの出会い

今日は午前中早い時間にあった打ち合わせとセッションの間に近くの楽器店に足を運んだ。昨日、パワーストーンなどを扱う店で見た薄い金属の板のような楽器が気になって調べてみるとそれは口琴（こうきん）と呼ばれる楽器で、私が見たのはベトナムのダンモイと呼ばれるものだということが分かった。昨日はクリスタルボウルと呼ばれる水晶やシリカで作られ、叩いたりこすったりして音を出す楽器に興味を持ったが、口で吹く楽器を見て「息を吹き込んで音を出す楽器も面白いかもしれない」という考えが浮かんできた。息を使う楽器を演奏すると、自然と深い呼吸をすることになる。芸術的かつ身体的・瞑想的な活動として、何より純粋な楽しみとしても取り入れることができるのではないかと思ひ、はじめはオカリナに興味を持ったが、オカリナはその構造から倍音ではなく純音が出るということから、まずは倍音が出る縦笛のようなものを選んでみるのはどうかと考えた。そんなこともあって、近くに楽器店があることを思い出し、足を運ぶことにした。

いくつかのアコーディオンがウィンドウに並ぶ楽器店に足を踏み入れると、「キンコーン」と、人が入ったことを知らせる電子音が鳴り、店の奥から老齢の男性が顔を出した。挨拶を交わし、「自分で楽しむために何か簡単に演奏をすることができる楽器を探している」と伝えたところ、男性はにこにことうなづき、まずはリコーダーを取り出してくれた。リコーダーは音色が美しいものもあり、選択肢として考えていたものの一つだ。男性は、非常に手頃な値段のものから、順番にいくつかのリコーダーを机の上に広げた。最後の一つは、1つめの3倍の値段がしたが（それでも30ユーロもしないものだが）木の質感と柔らかいラインが美しく、「リコーダーにするならこれがいいな」と目にした瞬間に思った。「それと」と男性が続ける。「ハーモニカもおすすめだよ」という声についていき、別のガラスケースに向かうと、そこには数え切れないほどのハーモニカが並んでいた。「初心者にはCがおすすめだ」というが、「C」が何を表しているかが分からず、話を聞いているとそれがどうやら日本語で言うハ長調のことを表しており、ハーモニカは様々な調のものがあるということが分かった。さらに「合奏をするときはこれがいい。ソロのときはこれがいい」など様々なことを嬉しそうに教えてくれる。「ハーモニカはイメージしていなかったので、音を聞かせてもらうことはできるか」と聞くと、「もちろんだ」とカウンターに向かい、本の表表紙と裏表紙の間にじゃばらのようなものがついた見たこともない道具を取り出し、その一部にハーモニカをあてた。男性がじゃばらを動かすと、ハーモ

ニカの音が鳴った。びっくりした私に男性は嬉しそうな顔を向ける。そして、いくつかの音を出した後、今度はカウンターの向こう側の引き出しからマッチ箱ほどの小さなハーモニカを取り出し、慣れた手つきで口元に運んだ。その大きさから出たとは思えないほどの重なり合った美しい音が店を包み、私は息を飲んだ。ジブリの映画に出てくる子どものように、まん丸に目を見開いていたに違いない。

一人でも重なり合った音を出せるハーモニカに魅力を感じたが、高い金属の質感の音よりも、落ち着いた木の質感の音の方が今求めているものには合っているだろうと思い、結局は、はじめに見せてもらったリコーダーの中で特に美しいと思ったものを購入することにした。それを伝えさらに、「そういえば、ベルのようなものはあるか」と聞くと、男性は、ドラムセットにつけるベルのようなものを見せてくれた。それから、改めて一緒に、店内の棚を巡る。見たこともない楽器、楽器かどうかさえ分からないものもある。途中で男性が、カエルのような形をした木製の彫り物を手にした。口の部分にくわえるように置かれていた木製の棒を取り出し、背中に掘られたギザギザをなぞると、コロコロコロ、とかわいらしい音がする。そしてさらに一回り大きなものを手にすると、今度は少し低い音でケロケロという音がする。驚く私の顔を見ながら、男性は「カエルにお姫様がキスをする話があるでしょう？あのカエルだよ」と教えてくれた。

さらに店の奥に目をやると、木のピアノが目に入った。久しく弾いていないが、機会があればピアノを弾きたいと思っていたことを思い出す。オランダの大きな駅にはピアノが置いてあることが多いが、今のところ楽譜を見ながら弾いている人は見たことがなく（腕前は関係なく弾いている人はそれぞれ好きに弾いているのだが）、さすがにそこでいきなり演奏をすることは気が引けていたため、ここにピアノがあるということは、何か貸しピアノのような感じで演奏させてもらうことができるだろうかということが頭に浮かんだ。しかし、ピアノには何か、オランダ語が書かれた紙が載せてある。「あのピアノは壊れているのか」と聞くと、男性は「これは買いたいと言った人がいたが、結局お金を払わなかったので今はまた売っているところだ」と言いながら、ピアノの上に乗せた紙を脇に置いた。どうやらその紙には「売約済み」と買ってあったようだ。そうするとその下からいくつかの単語と「1,500→1,000」と書かれた紙が出てきた。それを見ながら、男性は、自分でピアノを運べば1,000ユーロであること、今は調律はしていないが、家に運んだ後に調律をすることなどを教えてくれた。日本では見かけたことがない、木の色がそのままに活か

されたそのピアノは、長い時を経てここに来たことが分かる、静かな佇まいでそこにある。そういえば、散歩の途中で通るいくつかの家にはピアノが置いてあるのが見えるが、中にはこんな風に、年季が入って味のあるピアノもあったように思う。先日訪れたデルフトでは、草花の茂った庭に向かってピアノが置いてある部屋が見え、そこにある時間の美しさに涙が出そうになった。いつか、庭のある家に住んで、古い木のピアノを買うのもいいかもしれない。自分が演奏そのもの、音そのものになりそれが自分を包む。そんな時間は、きつととても幸せなものになるだろう。

そんなことを考えながら、リコーダーの会計を済ませ、また来ることと楽器のことを教えてくれたお礼を伝え店を出た。帰り道、いつも通る通りの、いつもとは反対側の道を通ると、建物の一角に、小さなパン屋があることに気づいた。通りがかりに中を覗くと、カウンターの脇でパンを並べていた男性が顔をあげ、にこりと微笑んだ。2019.8.22 Thu 17:42
Den Haag

298. 朝の月、朝の心

ベランダに出て空を見上げると、南の空高く半月にほぼ近い月が見下ろしていた。今日もその東側の淵を静かに輝かせている。その光だけ見ると、三日月のようにも見える。

白湯を飲み、書齋に来てもう一度空を見上げると、月の上に一本の雲の線が伸びていた。雲をつくった飛行機の姿は見えないが、東西の空をまたぐその線を見て、西から東に向かう時間が流れたことを思う。

昨晚も寝付くのに時間はかかった。そして、何かの音で目が覚め、枕元に置きっ放したスマートフォンを見るとちょうど2:00と表示されていた。夜中に目覚めてそのまま眠れなくなることもあるが、昨晚（今朝）はそのまますぐに眠りについた。その次に目覚めたときに見た時刻は5:30だった。昨晚からの睡眠時間の長さで言うと、長時間睡眠の私としては短いようにも思ったが、それくらい思考が働くということは必要な睡眠は十分にとったのだろうという気がした。もう少しだけ眠ろうか、どうしようかと考え、目を閉じ、再び目を開けたら6:12になっていた。瞬きをしている間に時間が駆け抜けたようだった。

昨晩から、今朝を楽しみにしていた。最近、夜眠りにつくときは翌日が楽しみで、朝目覚めるとその日一日が楽しみで、夜寝る前は寝ることが楽しみだ。中でも今日は、2週間ぶりにインテグラル理論のゼミナールが開催される。録り貯められた補助教材の中で聞けていないものもたくさんある。全てを聞くには時間が足りないだろうから、自分自身の日々の取り組みを行うことと、そして録音の中から本日の内容に深そうなもの自分自身の関心が高いものを選んで聞くことをして今日の午前中を過ごしていきたい。

また一つ、ちょうど書斎の窓の右上から左下に向かう線を引く飛行機が遠ざかっていく。薄い雲の纏っていた真朱（まそお）は空の中にすっかり溶け出したようだ。自分の中にある微かな色に出会う、今日もそんな旅になりそうだ。2019.8.23 Fri 7:06 Den Haag

299. 美しいさえずり

身支度を整え、部屋の片付けを終えた。まだ発声をするのには早い。開け放った窓からは、夜の間冷え込んだ少しの湿気を含んだ空気が吹き込んでくる。長袖のシャツ一枚ではくしゃみが出るほどの、涼しさというより寒さだ。それでも澄んだ空気と聞こえてくる鳥の声が気持ち良くて、窓を閉める代わりに、パーカーを羽織った。

昨日、近くの楽器店でリコーダーを購入し、帰ってきて早速、入れてある布袋から取り出した。布袋とリコーダーには「Belcanto」と書かれている。Belcantoとは、イタリア語で「美しい歌」という意味であり、belは「美しい」cantoは「さえずり」という意味があることを知る。イタリアのオペラの歌唱テクニックを示し、母音が主となるイタリア語において、流れる母音の川の上に子音の小舟をそっと乗せるような歌唱法だと言う。バロック時代にはリコーダーのためのソナタや協奏曲が数多く作曲され、リコーダーが華やかに活躍したということを知った。特にドイツ出身のG.F.ヘンデルはリコーダーのための曲を作曲したということだが、子音が主となるドイツ語とは大きく違った発声体系を持ったイギリス語の名前がついているリコーダーを手に入れたというのは何か不思議な巡り合わせを感じる。G.F.ヘンデルの作った曲を吹いてみたいが、せっかくイタリア語の名前がついているので、イタリアの作曲家が作った曲や、イタリア語で歌われている曲も吹いてみたい。モーツァルトやベートーヴェンの作品が有名な古典派期頃からオーケストラが発達

し、リコーダーは人気がなくなっていってしまいそれからリコーダーのための作品はほとんど書かれていないという。

誰かが作った音楽を演奏するというのは、時空を超え、その人の生きた人生を感じることもある。そう思うと、書いた人の息遣いを感じる書にも近いのかもしれない。これから、演奏を通して、また様々な人の物語に出会っていこう。2019.8.23 Fri 7:54 Den Haag

300. 流れゆく音楽の中に

時刻は8時に近づこうとしている。中庭はすっかり光と鳥の音で満ちているが、そこに人の気配はない。ハーグの片隅の晩夏の朝は、静かに賑やかに始まっている。

先ほどリコーダーの話を書いているときにふと、祖父の書いた絵に添えられた詩の中に、笛に関するものがあったことを思い出した。書斎の書棚から小さな画集を取り出してページをめくる。祖父の自画像と、バイオリンの絵にはさまれて、笛を持った人の絵と、詩があった。

「ずっと長い間 美しい音の笛を 吹きたいと 思っているのです」

そこに書かれた言葉を声に出して読むと、言葉になるのを待てないものたちが溢れてきた。

自分がオランダに住んでいる理由、リコーダーを手にした理由。分かっていたつもりだったし、自分で選んだつもりだったけれど、今それが、何かもっと大きな流れの中での必然であった気がしてきている。祖父の生きた時間は、そのもっと前に生きた誰かの時間と繋がっていて、私の生きる時間は祖父の生きた時間とつながっていて、そしてまた、誰かの生きる時間と私の生きる時間が繋がっている。それらはすべて、川のような音楽の上にある。いつかその音楽をこのリコーダーで奏でるだろう。私は、リコーダーを吹き抜ける風になり、リコーダーを抱きしめる風になり、そこにある音楽を世界につないでいくのだろう。

アルトリコーダーやオカリナ、サウンドボウルなどを使って、地球と宇宙をつなぐ音をつくってみたいという意欲が湧いてきている。2019.8.23 Fri 8:15 Den Haag