

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016

awai より

目次

- 301. いつも音楽がそこにあったということに気づいたならば
- 302. 体の目覚めとともに起き出す土曜の朝に
- 303. 瞑想中に聞こえてきた音のこと
- 304. 小さな怪我とオランダの人々と自分の心
- 305. 割れた蛍光灯
- 306. 再びやってきた夏の朝に
- 307. 海へ
- 308. ビーチでの時間
- 309. 夢が教えてくれること
- 310. 猫と訪問者
- 311. 母の誕生日を前に
- 312. 言葉と言葉にならないもののあいだ
- 313. ボルダリング鑑賞という楽しみを手に入れて
- 314. 音楽に溶け込み終わる一日
- 315. 分かり合えるという幻想を手放したなら
- 316. とうもろこしの味わい
- 317. 表現への恐れ
- 318. 朝に溶けたオリオン座
- 319. 静けさに降る星の音
- 320. 生きる音に出会った一日を終えて

301. いつも音楽がそこにあったということに気づいたならば

日記を書くために書斎にパソコンを持って行こうとしたときに、今朝やろうと思っていた洗濯をしていなかったことに気づく。19時すぎ、この家で洗濯をするには遅いかもしれない。伝統的なオランダの家である我が家は、煉瓦造りで見かけは頑丈そうに見えるが、上下に音がかかり響く。それに加えて、キッチンの脇に置かれた洗濯機は、その上にさらに乾燥機が乗っているせいか、脱水のときにバタバタと激しく揺れる。この家に何人かの日本人の友人が滞在していったが、人が来ると、自分が今当たり前のようにやっている「洗濯機を昼間に回す」ということが日本では当たり前ではないことに気づく。せっかく海外に観光に来ているので昼間は散歩が多いかとは思いますが、我が家に滞在していく人たちはどちらかというところのんびり暮らすように過ごしていくので、その中で洗濯機を夜に回すというのは、頑丈に作られていて洗濯機の音が周囲に影響を与えない家に住んでいる中で無意識に習慣になっていることなのかもしれないと思う。（昼間に洗濯をしようと思っても今日の私のようにすっかり忘れていたということもあるだろうけれど。）

今日は昼過ぎにインテグラル理論のオンラインセミナーに参加していたが、その途中から額に不思議な感覚を感じていた。昨晚、伸びてきている前髪を今後伸ばし続けようか、いつものように眉毛にかかるくらいで切ろうかと考えていた。額を出した方がエネルギーの通りが良くなりそうだが、面長の私としては、前髪を完全に上げるスタイルは顔の長さを強調するようで抵抗がある。と言っても、普段、音声のみでセッションや打ち合わせの多くを行なっているので人からの見た目を気にする必要はあまりないのだが、「自分の中でのしっとり感というのが大事」という観点から考えると、前髪を全て上げることは、自分の中ではイマイチしっとりこない。結局、ほどよく眉間と額が出るようにと、前髪を斜めにザクザクと切った。その効果があつてか、セミナーの参加者の方の発する強い気が飛んできたのか、とにかく途中から眉間がむずむずというか、「何かを強く感じている」という状態になった。そしてそれは今も続いている。

16時半すぎ、明日の日本時間の朝のセッションに向けて今のうちに仮眠を取っておこうとソファに横になると、寝ている本人が驚くほど深い眠りに入っていた。3日間くらい寝ていたのではないかという眠りから覚め時計をみると、ちょうど18時になったところだった。ゼミ

ナールでは、知識はもちろんのことながら、それ以外の、何か内的なものに関する刺激や通信が起きているようだ。それを処理するには大きなエネルギーを使う。

今日もまた心にくつもの細い糸が垂らされた。そこにまた、ゆっくりと結晶ができて、そこからさらに、光や言葉が生まれていくことになるだろう。

昨日、リコーダーを吹き始めてから、鼻歌や歌を歌っていることが多くなった。音楽と呼んでいかかわからないが、自分の中にこんなにも音楽があったことに驚く。買い物に行く途中でも気づけばなんの歌とも言えない鼻歌を口ずさんでいる。近所ですれ違う人はみな機嫌が良く、鼻歌を歌っている人も珍しくない（気がする）ので、気兼ねなく機嫌よく歌うことができる。帰ってきて家の扉を開けたときも鼻歌を歌っていた。1階に住むオーナーのヤンさんがいつも口笛を吹きながら帰ってくる気持ちが少し分かった気がした。

そういえば、私の中にいつも音楽は流れていたように思う。しかし、あるとき自作の鼻歌を歌っていたら一緒にいた人に「音程が変だよ」と言われてしまった。我が家は父が音楽関係の仕事をしており子ども3人ともピアノを習っていたいにも関わらず、家族で誰かの誕生日を祝うときに「ハッピーバースデー」を歌う際、お互いに音程を探り合って歌い出すほど音程を外す名手ばかりだ。その中でへんてこな鼻歌っても、誰も気にしなかったが、外ではそうもいかなかった。

出てくる音をそのままに鼻歌を歌わなくなって久しく経っていたはずだが、その間もずっと、私の中に音楽は流れていたのだろう。外は明るいものの、洗濯機と同じく、リコーダーを吹くにはもう遅い時間になってしまった。せつかなので、今後、多重録音をしてアンサンブルのような音の重なりを楽しんでみたいと思っているが、まずはそのためにソプラノリコーダーの音域とじっくりとくる雰囲気曲を探したい。

今日の夜から明日の夜にかけて、セッションが続く。体力を温存するために、このあとは優しい言葉や音の世界に揺られながら夜が家の中に染み込んでくるのを味わうことにする。

2019.8.23 Fri 19:47 Den Haag

302. 体の目覚めとともに起き出す土曜の朝に

いつもなら、日本時間の朝、オランダ時間の深夜のセッションがあった場合は翌日お昼近くまで寝ていることも多いのだが、今日は「いい加減体が痛くなってきたしもう起きよう」という感覚を待たずしてベッドから起き出た。部屋が明るくなるのを抑えるために、いつもは閉めない少しだけ遮光をするカーテンを閉めて寝たのがよかったのかもしれない。いつもであれば身体が望むよりも早く部屋が明るくなり目覚めてしまう感覚があるが、今日は明るさに起こされるというよりも身体の流れの中で目が覚めたような感覚だ。頭や身体が完全にクリアなわけではないが、これ以上寝てもそれが良くなるかというところでもないだろう。

「平日忙しくて、休みの日はずっと寝ている」という話を聞くことがある。私も、「大好きな仕事をしているけれど、毎日終電よりも遅く帰り、週末は寝ているかマッサージ屋さんに行くだけ」ということがあったから、その状況や、まずは何より休息が必要なことについてはよく理解ができる。しかし、寝ることだけでは満たされないものというものもあるのではないか。心の栄養や、余白というのは、心を働かせる活動の中で生まれてくるのではと最近感じるようになった。そしてそんな体験を日々の暮らしの中で作りだせるようになれば、自分を癒すために特別な時間を取ったりお金を使ったりする必要はなくなるだろう。

30歳をはさんで過ごした2年間の東京生活の中で、お金を使ったのはスーツを買うことと自分を癒すことだった。もちろんそれ以外で得た経験もたくさんある。しかし、そのせつかくのその経験を十分に味わい切れていたかといえばそうではないし、健全に時間とお金を使っていたかというところでもないように思う。それも含めて経験だと言えばそうなのかもしれないが、やはりあの時間をずっと続けることはできなかつただろう。

今も身体の疲れを感じることはあるが、暮らしの中でゆるやかに回復させていく時間さえ楽しめるようになっていく自分に気づく。あの頃も今も、楽なだけではないがこれに取り組んでいたのだと思うことに向き合えているというのは幸せなことだ。しかし、その、「取り組んでいたい」という欲求がどこから出てくるか、その文脈は以前とは異なるものに思う。背中に少し張りを感じ、グルルとなるお腹の音を聞きながら、そんなことを考えている。

今日は久しぶりに暑い一日になりそうだ。2019.8.24 Sat 9:04 Den Haag

303. 瞑想中に聞こえてきた音のこと

今しがた、オンラインで受けることのできるヨガの体験を終えた。先日、インテグラル理論のゼミナールの録音でヨガについて触れられていたものがあり、ピンときて早速まずは体験してみようと思い立ったものだった。積み重ねてこそ実践と呼べるものになるだろうから、今の時点で言葉になろうとしていることは少ないが、その中でも、これまでにない体験をしたので、今の自分にとってどのような体験だったのか、そしてそれが後から見るとどう読み取れるのかを確認できるよう、書き残していくことにする。

体験の最後に瞑想をした。イメージのレクチャーがあり、その後瞑想に入ったが、目を閉じて呼吸をしていると、いくつかの音が聞こえてきた。はじめに聞こえたのは金属の縁をなぞるような音、そして、スレイベルと呼ばれる、鈴がたくさんついた楽器を振るような音。瞑想の誘導のために画面の向こうの講師の方が演奏しているのかと途中まで思っていたが、それが、何か、空気中から生まれてくるような音で、人が演奏している気配を感じなかったため、不思議に思ってこっそり薄眼を開けると、やはり講師の方は何もしていなかった。しかしそれから、聞こえたり、聞こえなかったりだが、鈴を振る音が聞こえてくる。CDでもかけているのだろうか。そう思い、瞑想を終え、体験の感想を話した後、先ほど何か楽器を演奏していたかと尋ねると、それはチャクラの音だとのことだった。

少し前にチャクラに関する本を読んでいたが、そこに音に関する記述はなく、チャクラに関する知識自体も私の中でまだ乏しいものだったので、チャクラの音があること、そしてそれが聞こえていたということに驚いた。そういえば、今朝、目覚めに入るときも、頭の向こう側で耳鳴りとも違う音が鳴っていたことを覚えている。昨晚と一昨晚、寝るときにクリスタルボウルの演奏をかけて眠りについていたのである。

狐につままれたような感じで体験を終え、Zoomを切った後、もう一度一人で、先ほどと同じように瞑想をしてみた。そのときは「画面の向こう側から聞こえているはずだ」と思っていたので、それが自分の側で鳴っている音だという実感がなかった。ゆっくりと呼吸をしながら、自分を取り巻くものが呼吸に合わせて、縦に、横に広がる様子をイメージしていると、やはり、先ほどと同じ音が聞こえてきた。

あえて説明をすると、それはチャクラの音と言われるのだろうけれど、私にはまだこれが何かは分からない。でも何か自分とともにある大切な存在なのだという気がしている。7年前、福岡を出て東京に来る前に、大分の山の中の真っ暗な道で、大きな流れ星を見たことがあった。生まれてはじめて見る流れ星とともに、シャララと鈴を振るような音が聞こえた。

前回福岡に行ったときに星野村という場所の天体望遠鏡のある宿泊施設に宿泊し、星を見たが、そのときに説明員の方に流れ星の音を聞いたことがあると伝えると、「流れ星の音を聞いたという話は確かに聞く、自分も一度でいいからその音を聞いてみたいのだ」と、興奮しながら話してくれた。流れ星の音は確かにあるのかもしれないし、それはチャクラの音と呼ばれるものなのかもしれない。

リビングの机に座り、チャクラの音について調べはじめていたときに、ふと手元にある有田焼のそばちょこを見て、陶器の湯のみの縁をなぞると、先ほど聞いたような音が出るのかもしれないと思った。早速、煎茶用の小さな湯のみに少し水を入れ、縁をなぞる。音は聞こえない。リビングでは隣接した道を走る車の音が入ってくるために小さい音が聞こえにくいかもしれないと思い、寝室の机にお盆乗せた湯のみを運び、もう一度湯のみの縁をなぞると、高い、澄んだ音が聞こえてきた。中に入れた水の量や湯のみの形・大きさが音が変わる。その中で高い音のものは、先ほど瞑想のときに聞いた音に近いようにも思う。身近にこんなに美しい音が、そして、どこまでを自分と呼んでいいのか分からないが、自分の中もしくは自分を取り巻く空間にもいつも美しい音があったということに今、驚きと喜びを感じている。

チャクラの音に限らず、自分が体験し、解釈したことは、すでに色々な説明がなされていることがほとんどだ。しかし、すでに誰かが気づいていることだとしても、自らの体験から何かを感じ言葉にしていくというのは、何にも代え難い、自分の中の細胞に埋め込まれた光のようなものをつくっていくだろう。その先にさらに大きな光があるのかは分からない。光と影はセットでもある。そして、何より、神秘体験のようなものをする事自体が目的ではない。しかしまずは、体験に自分なりの言葉をあてがい、そして言葉にならないものを味わうということが続けていきたい。2019.8.24 Sat 12:38 Den Haag

304. 小さな怪我とオランダの人々と自分の心

目を開けると、静けさの中にいた。空間の静けさと心の静けさが溶け合っている。横になっていたソファのある寝室には、夜が染み込んできている。時計を見ると21時を過ぎている。どのくらい眠っていたのだろう。まだ起き切らない意識とともに書斎に座り、窓を開けると、大人の話し声が飛び込んできた。どこかの住人が、庭かベランダでバーベキューでもしているようだ。体の内側に熱が籠っていることを感じながら、今日の記憶を辿る。

お昼過ぎ、散歩がてら中心部にほど近いアンティークショップの並ぶ商店街に行き、パワーストーンなどを置いている店を覗き、帰ってくる途中、左足のかかとに軽く刺すような痛みを感じた。サンダルの間隙から小石でも入って踏んだのかと思い、立ち止まり左足をあげると、かかとの先から血が出ていた。血と言っても待ち針のおしりについてある小さな丸くらいに出ている程度だ。しかし、このままではサンダルに血がついてしまうだろう。だが、持ち歩いている小さなポシェットの中にはティッシュは入れていなかったはずだ。そんなことを考えながら何か血を拭くものはないかとポシェットを除くと、中に絆創膏が2枚入っていた。最近、絆創膏を入れた覚えはない。6月頃に新しい靴で靴擦れをしたことがあったが、そのときに入れたものだったかもしれない。絆創膏があったということにラッキーと思いながら、早速左足のかかとに絆創膏を貼り、歩き出そうと左足を出した瞬間、足の裏にぬるりとした感触を感じた。もう一度足をあげ、サンダルとの隙間から足の裏を覗くと、なんと、足の裏とサンダルの表面に血が広がっている。絆創膏を貼る際には出ていなかった、たぐさんの血が出ているように見える。一瞬足を下ろした間にそれほどの血が出ていることに驚き、急いでサンダルを脱ぐと、やはり足の裏にもサンダルにもベッタリと血がついていた。ティッシュを持っていないことはすでに知っているのだから、何か拭くものはないかと周りを見るが、すぐそばのカフェの前に出ている席にペーパーナプキンなどは置かれていない。カフェに入ればきっと何かあるだろうと考えるものの、足をつくとも地面に血の跡がつくほど血が出てしまっていたので、その状態で店内に入るのは憚られる。どうしようかと、永遠に近い一瞬の中で途方に暮れていると、中年の女性が通りかかったので、「ティッシュを持っていないか」と声をかけてみた。私も以前、トラムの中か何かで、「ティッシュを持っていないか」と声をかけられたことがある（持っていたティッシュを渡すと、相手はその場で鼻をかんだ）。この国では道を聞いたり、電車で隣に座った人と雑談をしたりと知らない人に声

をかけることはさして珍しいことではないということもあり、日本にいるときよりも思い切りよく声をかけたと思う。足から血が出ていることを見せると、驚いた女性は早速カバンからティッシュを取り出し、袋ごと手渡してくれるとともに、道の少し先を指して、あの看板の店に行くといいと教えてくれる。さらに、ウェットティッシュも持っていたわともう一つ袋を取り出し、ウェットティッシュを渡しながらか、その先には薬局もあると教えてくれる。

お礼を伝え、もらったティッシュとウェットティッシュで足の裏を拭いていると、今度はカフェの外の席の食器を片付けにきた男性が大丈夫かと聞いてくる。血が出てしまったけど今は大丈夫だと答えると、もう一人女性が来て、やはり大丈夫かと聞いてくる。そして、店のトイレの手洗いを使って拭くといいと店に入ることを促してくれる。先ほどよりも血が落ちていて店の中を汚さなそうだったので二人についてカフェに入り、女性が案内してくれたトイレの手洗いでティッシュに水をつけ、足の裏とサンダルを拭く。しばらくすると女性がやってきて、絆創膏はあるかと聞くので、すでに貼っていることを伝え、もう一枚あった方がいいだろうと言い、姿を消し、ほどなくしてどつてきて絆創膏を渡してくる。絆創膏を貼ってトイレから出ると、先ほどの女性は出口の横の窓側の席にもう一人の別の女性と一緒に座って話をしていた。店の人かと思ったらお客さんだったようだ。店のカウンターにいる男性に声をかけ、お礼を言い、窓側の席に座る女性にもお礼を言うと、家はこの近くかと聞いてくる。歩いて15分くらいだと言うと、トラムに乗って帰ったらいいんじゃないかと言う。確かに歩いて痛みがあるようならそうするほうがいいかもしれないと思い、改めて感謝を告げて店を出た。

商店街に戻り、もと来た道をゆっくりと歩く。かかとをつく痛みは感じるが、思ったほどひどくはない。少し切り傷が入ったくらいで、大した怪我ではないと思っていたし、実際にそうだったと思うけれども、思った以上に私は顔面蒼白になっていたのかもしれない。それにしても、オランダの人は驚くほど、気軽に親身になってくれる。東京では想像がつかないが、人口40万人くらいの都市であれば、日本でも意外と変わらないのかもしれない。自分も同じ状況で同じようにしているかもしれない。しかし驚くのは、人々が「外国人」ということを気にしている様子を感じないことだ。多国籍なオランダにおいてはそれが自然なことなのかもしれない。そんな中、人に優しくされるとその垣根のなさに感動することから、自分は未だに「外国人だ」という意識を持っていて、そこには小さな不安や孤独があるということに気づく。

結局、家の近くの商店街のオーガニックスーパーまで歩き、買い物をし、思った以上に重くなった荷物を抱えて、帰ってきた。2019.8.24 Sat 21:49 Den Haag

305. 割れた蛍光灯

本来ならこの時間、固形物を口にしないどころか、ベッドに入っているくらいだが、今日は深夜のセッションがあるため、食事を摂った。と言っても、夜遅いことには違いないし、消化にエネルギーを使うと思考や感覚が発揮できなくなってしまうため、まずはピーツを、そしてふかしたじゃがいもを食べ食べた。「食べる輸血」と言われるほど鉄分が豊富に含まれるピーツを先日はじめて食べたところ、思いの外甘みもあり美味しく感じたので、今日は皮がすでに剥かれているピーツが4つ入ったパックを購入した。赤い果汁に使ったピーツの入ったパックは、まさに輸血パックのようだ。パックから出したピーツをそのまままるごと皿に乗せ、ナイフで切りながら食べると、この間自分で皮をむいて食べたものよりも更に甘く感じた。自分で皮をむいたほうが新鮮な感じはするが、すぐに美味しく食べられるパックのタイプはなかなか使い勝手がいい。夕食の定番の一つに加えてもいいかもしれない。ピーツを食べ終わる頃に電子レンジでじゃがいもを蒸し終わる。こちらには、ギーというバターのようなものを塗って、焼き塩を少し振るのがこのところのお気に入りになっている。もっちりした粘りのあるじゃがいもは、甘さのしっかりしたさつまいもとはまた違った、素朴でかつ奥行きのある味わいで、口にすると身体が喜んでるのが分かる。

今日は買い物から帰ってきて、セッションをした後、ベランダに出てKindleで新しく購入した本を読んだ。その途中、カカオパウダーとヘンプパウダーを溶かした飲み物をつくろうとキッチンに行き、マグカップにカカオパウダーを入れ、続いてヘンプパウダーをシンクの上の棚から取り出そうとしたところ、袋の端がシンクの上に取り付けられた蛍光灯にあたり、蛍光灯が落ちてしまった。シンクの上の作業台、そしてその上に置いた皿やコンロの上のフライパンの上、さらには床にも蛍光灯の破片が飛び散る。

今日はどうも、いつもは起こらないようなことが起こる。何かへの警鐘なのか、変化の狭間にいることの知らせなのか。そんなことを考えながら、キッチンの床に掃除機をかけ、作業台の上に散った大きめの破片を拾い、台拭きで拭き上げた。蛍光灯が割れたことよりも、広

い範囲にその破片が散っていることに驚く。普段、何か自分が無意識にしていることの影響もこんな風に色々なところに散らばっていつているのだろうか。目に見えない世界は目に見えない世界の鏡であって、目に見えない世界は目に見える世界の鏡であるということが今、割れた蛍光灯のことを思い出しながら浮かんできている。できるだけ心と同じように、自分が身を置く空間も片付けておきたいと思っているが、気づけばすぐに、あれこれと使ったものを置きっぱなしにしてしまう。その中に飛び散った破片は、やはり心の状態への示唆だったのかもしれない。今日はこのあと、先ほど洗った食器を拭き上げて棚にしまい、静かに過ごすことにする。2019.8.24 Sat 22:36 Den Haag

306. 再びやってきた夏の朝に

窓の外から聞こえる鳥の声、柔らかくなっているココナッツオイル、白湯の味、日差しの強さ、心に流れる音楽。その一つ一つが、今日が昨日とは違う一日だということを教えてくれる。

昨夜、セッションを終えベッドに入ったのは26時半を過ぎた頃だった。思考や感覚の鮮明さはあるが、過度な高揚はなく、いつもよりすぐに眠りに就ける予感がした。感じることはそのままに、受け取るエネルギーを調節するようなイメージをしたからだろうか。ハーブティーを飲もうか迷ったが、静かな身体をそのままに横たえ、iPhoneでクリスタルボウルの演奏をかけた。音を全身で浴びられるようにと、Bluetoothで枕元の棚に置いたスピーカーに接続をしようとしたが、スピーカーをつけると音楽とは違う微かなノイズのようなものが聞こえてきた。数日前にも別のクリスタルボウルの演奏をかけるためにスピーカーを使用しており、そのときは、そのノイズは聞こえなかったように思う。何度かスピーカーの電源を入り切りしたが、やはりノイズがおさまらず結局iPhoneから直接音楽を出した。いつもなら眠りに就くまで「眠れないなあ」という考えが浮かぶが、その時間を過ごした記憶はないから、すぐに眠ったのだろう。

今日も、寝室の窓の天井から吊ってあるカーテンを閉めて寝たので、外の明るさではなく、身体のリズムの中で目覚めを迎えたように思う。今日は29度まで気温が上がるようだ。美術館に行こうかと思っていたが、せっかくだからビーチに行ってもいいかもしれない。きつ

と、人は多いだろうけれど、ハーグの海岸線は長く砂浜の部分も広いので、中心部から少し離れるとのんびりと静かに砂浜に横になって過ごせるはずだ。昨年この時期にビーチに行ったときも、海で遊んでいる人よりも砂の上に寝転がっている人の方が多かった。おしゃれなカフェのようなものもあるが、音楽は流れておらず静かだ。その前に日記の編集やいくつかの振り返りなどをしていたら、出かけるのは13時すぎになるだろうか。水曜まで気温が高く天気の良い日が続くようなので、再びやってきた夏をほどよく、でも存分に味わいたい。

2019.8.25 Sun 10:48 Den Haag

307. 海へ

リビングで過去の日記の編集を終えた。読み返すたびにそれが、自分の書いたものであって自分の書いたものでないという気がしてくる。物理的に日々細胞は入れ替わっているし、そのときの環境や心境にも大きく影響を受けている。借り物ではないけれど、でもどこから降ってきたのか分からない言葉が置かれているときもある。それはきっと、これまで過ごした時間の中で心に積もったものが発酵し、気泡となったもの、そしてその瞬間に流れ星のように宙から降りてきたものなのだろう。

家の中でも北側に位置し普段は比較的涼しいリビングも、体の中に体温を閉じ込めるほどに気温が上がっていることを感じる。さて、今日はどこで何をしようか。何もしなくてもいい。でもどこか気持ちのいい場所に身を置きたいという欲求がある。

ビーチで本を読むのは本当に気持ちがいいが、おそらくかなり暑いだろう。日焼けをすることは構わないが、思った以上に早く根をあげてしまうかもしれない。ビーチにカフェやレストランが多く並ぶエリアもあるが、そのあたりは人が多く、少し落ち着かないように思う。

さて、どうしたものかと地図を眺めていると、家の前の通りを西の方に行った先もビーチがつながっており、そこにもいくつかのカフェがあることが分かる。自転車では20分ほど、トラムに乗ると、家の前を通るトラムの終点まで乗り、少し歩くことになる。家の前を通るトラムがどんな場所に行くのか一度行ってみたかったのでちょうどいいかもしれない。歩いていける距離にあるハーグ市立美術館に行こうかとも考えていたが、せっかくの天気なのでビーチまで自転車で出かけてみるのがいいように思えてきた。果物と飲み物、本とノートと

シート代りに敷く大きめのタオルを持って出かけよう。ハーグの街は広い。まだ見ぬ景色を見ること、まだ知らぬ場所を訪れることに心も体も喜んでいる。2019.8.25 Sun 14:43 Den Haag

308. ビーチでの時間

目を閉じると、何層にも重なる音の世界が自分を取り巻いていることを感じる。目で見るとはまた違った、窓の外の世界を感じる。ほどよく体はあたたかく、思考は落ちついている。今日はきつとぐっすり眠れるだろう。

昼間の日記を書いた後、自転車で海まで出かけた。家の近くのビーチには10分ほどで出られるが、行ったことがないところに行ってみたく、西に向かった。ペダルを漕ぐ一步一步が心地いい。こんなに心地いいのにどうして私は普段自転車で出かけないのだろうか、まっすぐな道を進みながら考える。そうだ、まっすぐはいいのだ。しかし道を曲がる時はなかなか気を遣う。オランダの人は、自転車を漕ぐのが早い。ほとんどの場合自転車が最優先ということもあり、かなり強気で自転車を漕いでいるようにも見える。そんな中で、進路変更、特に左折をする場合などはとてもドキドキする。今進んでいるレーンの中で追い越し側にあたる左側に自転車を寄せ、その後、道路を渡り、左に方向を変え、直進してくる自転車の波に乗る。車の免許取り立てのときに車線変更をするときにドキドキするような、そんな感覚を、オランダで自転車に乗っていると多々味わうことになる。我が家の前は自転車レーンが一方通行なので、その方向に合わせて帰ってこないといけないし、自転車レーンから家の前の歩道に乗り上げる時も、後続の自転車の妨げにならないかとドキドキしながら手でサインを出し、減速し、縁石の段差を乗り越えなければならない。普段、のんびりマイペースに暮らしている私としてはとにかく終始心が落ち着かない。上手く左折ができずに思った道とは違う道を進むことになったことも何度もある。

そんなわけで最近、あまり自転車に乗っていなかったのだが、久しぶりに乗った自転車、そしてひたすらまっすぐ進む道のりは、30度近い暑さをもろともしないくらい気分を爽やかにしてくれた。20分近くまっすぐ進み、大きな公園をすぎて右折をし住宅地を通り抜けると、老若男女、多くの歩行者や自転車、車が北の方向に向かう道に出た。水着を着ている人を見る前からそれが海に向かう道であることを確信する。しかし、いかんせん、思った以上に人

が多い。中心部から離れれば人が減るかと思ったけれど、見る限り、ハーグの中心部の海に向かう人の量とさほど変わらないのではないかと思う。オランダには珍しい、自転車を漕ぐのが少しきついくらいの坂道を登りきると、まっすぐ進む大きな道と、少し細い道がある。前を行く自転車が細い道の方に進んでいくのでその後をついていくと、砂地に草木が生えたような道に出た。先ほどの車通りがある道よりもずっと気持ちがいい。さらに進むと、道がまた二股に分かれる。少し先にたくさんの自転車が止まっているのが見える左の道に進み、ほどよい隙間を見つけて自転車を停めた。

緩やかな坂道をのぼりきると、そこは、思った以上に賑わった海だった。しかしすぐに、パラソルやテントで視覚的には賑わっているが、人々は静かにのんびりとした時間を過ごしていることに気づく。小さな子どもや若者もいるが、大人の方が圧倒的に多く、それぞれがほどよい距離感の中、敷物を敷き、その上に寝転がっている。本を読んでいる人もいるが、何をするでもなく、ただ寝転がっている人がまた圧倒的に多い。あえて「何かをしている」と言うなら、「日光浴をしている」と言えばいいだろうか。「日に焼くために体を横たえている」と言ってもいいか。とにかくゴロゴロと過ごす人の中で、私も砂浜の端に持ってきたタオルを広げ、その上に横になる。多少日に焼けるくらいがちょうどいいかと思うものの、昨年、ビーチに横向きになり本を読んでいたら、体の左側半分だけ焼けてしまったことを思い出し、持ってきた紫外線カットのパーカーを左肩にかけ、iPadでKindleを開く。しばらくして、うつ伏せに向きを変え、それに合わせてパーカーも両肩と腕にかけ、パーカーの帽子も被ってKindleを読んでいるうちに、眠気がやってきた。おなかの側の砂のあたたかさ、背中側から照る日差しが身体と頭をぼーっとさせるのにちょうどいいようだ。Kindleを閉じてそのまま目も閉じた。

寝ていたのは数十分だっただろう。喉の乾きで目が覚めた。起き出して、水筒に入れてきた水出しの玉露を飲み、持ってきたリンゴをかじる。そしてまた、横になる。読んでいる本の内容はあまり頭に入って来ないが、それでいいだろう。本を読みに来たのではなく、ビーチでゴロゴロしてきたのだ。そんなことを考えていると、にわかに、背中の方から拍手の音が聞こえてきた。何かのグループが盛り上がっているのかもしれないと、振り向かずにいると、近くのカップルも拍手を始めた。振り返ると、砂浜の真ん中に木の柵にレースのカーテンのようなものをつけ区切ったスペースが作られており、その向こう側で男女が話をしてい

るように見えた。その近くに、机と椅子、そして机の上に赤いバラが飾ってあるのが見える。さらに横にはビキニを着てカメラを構えた女性がいる。そして周囲の人は彼らの姿を見て拍手をしている。どうやらそこでプロポーズのようなものが行われたようだ。特別だけれども、過度に飾り立てていないその空間が、なんだかとても素敵なものに思え、そこに居合わせたことがまたとても幸せなことに思えた。

少し本を読み進め、うたた寝をし、自転車に乗った。今度は来た道ではなく、ビーチにほど近い、砂地に緑が生えたようなエリアの中を進む。おそらくこれは家の近くまで続いているはずだ。来るときのまっすぐな道も気持ち良かったが、軽い起伏があり、自然を感じるサイクリングロードは、帰り道の億劫さのようなものを吹き飛ばしてくれる。広い砂丘に緑があるような景色は、日本では見たことがない。ウェアを着てロードバイクで走る人もいる。あまりスピードをあげずに道を進みながら「帰って食べる、蒸したじゃがいもはさぞかし美味しいだろう」と考える。そう考え始めたせいか、空腹感が増していく。

家に帰り着き、シャワーを浴び、生のピーツと、蒸してギーを塗り塩をかけたじゃがいもを食べた。あっという間に走り去ってしまったと思っていた夏を味わった。そんな一日だった。2019.8.25 Sun 20:26 Den Haag

309. 夢が教えてくれること

キッチンに置いたココナッツオイルの蓋を開けると、中身が液体状になっていた。融点が約25度のココナッツオイルが個体から液体になったということは、昨日この部屋の温度が25度を超えたということだ。ビーチは暑かったが、部屋の中も暑かったのであれば出かけて良かったということを改めて思った。今と同じく、昨晩はすっかり涼しく、自転車を漕ぎ、太陽の光を浴び疲れていたこともあり、早い時間に眠りについた。そして明け方、随分長いこと夢を見ていたように思う。

覚えているのはその中でも最後、目覚ましの音が聞こえるまで見ていた部分だ。夢の中で私は何かの会社に今よりもだいぶ若く、新卒に近いくらいで就職したようだった。新入社員研修のようなものが福岡で開催され、その会場が、福岡で最後に就いていた仕事のオフィスにほど近い場所だったため、研修会場から見える福岡の街の景色を懐かしく思っていた。しか

し、心の中では「この仕事はすぐに辞めよう」と思っていた。そんな中、新しい家を借り、家具などを買うための費用を会社が負担してくれるという説明があった。ありがたいことだが、辞めようと思っている身としては、「家を借りて家具を買ったらすぐに辞められなくなるだろう」という悩みが湧いてくる。説明をする人が、近くにある不動産仲介業者の場所を教えてくれるが、それを聞いている私は上の空だ。「家を探すこと自体は好きだが、今この立場で家を決めるのは…」ということであれこれ考えているうちに、アラームの音楽が鳴り、すでに夢と現実を行き来し始めていた私は、現実の側に着地をすることにした。

シャワーを浴び、オイルプリングをしながら太陽礼拝のポーズを繰り返して、白湯を冷ましている間に、「現実には、口にしたことに即して起こる」「言葉にしたことが現実として返ってくる」ということが浮かんできた。そのときにはなぜ突然その言葉が浮かんできたのかは分からなかったが、夢のことを思い出しているうちに、それは、夢の世界の私に起こったことだったということに気づく。

言葉を越えたものや言葉にならないものの力、心やそれを越えたものが周囲や世界に影響を与えることはあると思っている。しかし、多くの場合、人は、相手の発した言葉を言葉のまま、もしくは、相手の発した言葉を自分にとって都合のいいように受け取っている。自分にとって都合のいいようにというと独善的にも聞こえるけれど、基本的にそこには、相手に対する純粋な、その人なりの善意が含まれているのではないかと思っている。現実で起こることが自分の心が本当に望んでいることと違う場合、心と繋がっていない言葉を口にしていないか疑ってみることが必要だろう。何より、自分自身が自分の言葉を聞いている。心と裏腹な言葉は、いつしか自分の心さえ飲み込み、感覚を失わせていく。

今日の夢は、心にもないことを言葉にするとそれが現実に立ち上がるということに対する示唆と、同時に、心と関係をしている自分自身のものの見方が偏ったものになっていないかという警鐘だったように思う。今の意識では捉えていない、もっと深い、もっと違った心でできた影とのつながりもあるかもしれない。

午前中に行われる打ち合わせが、思っていたよりも1時間遅く始まることに、この日記を書いている途中で気づいた。ぽつと空いた時間ができたが、特別なことはせず、いつも通り、空間と心、声を整えることに取り組んでいきたい。2019.8.26 Mon 7:55 Den Haag

310. 猫と訪問者

打ち合わせを終える頃から、にゃあにゃあという声が聞こえてきていた。最近、中庭で遊ぶ猫の中でよく鳴いている猫がいるが、いつもとは違う場所から鳴き声が聞こえる。不思議に思って寝室から廊下へ続く扉を開けると、樺茶（かばちゃ）色をした小さな猫が、階段の脇から下を見下ろしていた。こちらに気づき、臆することなく部屋に入ってくる。どうやらついに、上の階のアナさんの家に子猫がやってきたようだ。猫には冷静な素振りを見せてみるが、心は飛び上がるほど嬉しい。

上の階からは話し声が聞こえる。1階から3階までが内階段でつながった建物の中を猫が動き回ることに抵抗はないようだ。うちに来るのは大歓迎だ。赤ちゃんと呼ぶのにはすっかり大きいその猫は、ベッドの下を通り窓際まで行き、また戻ってくる。猫と遊びたいが、猫との遊び方を知らない自分に気づく。猫と言えば猫じゃらしが思い浮かぶが、それに類するものはうちにはなく、先ほどまで使っていたケーブルのついたイヤホンなどは形状としてはちょうど良いのだろうけれど、実際に遊び物になってしまっただけでは困る。猫は私が着ているスカートの裾が揺れるのに視線を向けている。やはり揺れるものは気になるようだ。寝室の中をもう一周する猫についてまわる。この猫には今、どんな世界が見えているのだろうか。数日前に目にしたYouTubeの中で、家の猫が毛布が好きで、ベッドの上に毛布を置いておくと猫がやってきてそこで寝るという話が出てきていたことを思い出す。毛布はないが、ひざ掛けに使っているウールの織物は、端にピラピラとした耳のような部分がある。もしかしたらそれなら遊ぶかもしれないと思い、ひざ掛けを置きひらひらと揺らすと、案の定、興味を示し、遊び始めた。部屋に入ってきたときから鳴らしていたごろごろという音（声？）が一層大きくなる。

猫がこんなにも知らない場所や人に警戒心を示さないのは、これまで怖い体験のようなものをしたことがないからだろうか。それとも、そもそも、常に見る景色は知らないものであって、それに対して人間から見た「好奇心」のような感情しか抱かないのだろうか。人間とは全く違う生き物と暮らすというのは、人間や、もっと大きな世界に対する洞察を深めることに繋がるのかもしれない。そして、そんな難しいことなしに、単純に猫は可愛い。もし自分の家に猫がいたら、ただでさえ出不精なのがますます出不精になってしまうだろう。

そんなことを考えながら猫と遊んでいたら（私はひざかけと遊ぶ猫を見ていただけだが、十分猫と遊んでいる気持ちである）、上の階からオーナーのヤンさんが降りてくる。「ソウは猫を見つけたんだね」と笑っている。そして、さらに続ける。「アナが引っ越しをすることは知っているよね。今アナの部屋を見に来ていた人がいるんだ。あなたの部屋も見せてもらえる？」

もちろんだ、と、寝室からリビングに続く扉を開き、ヤンさんとその後に降りてくる若い女性、そして老齢の夫婦を招き入れる。ヤンさんには、パートナーと住むことになるだろうから今年の秋以降にこの部屋を出ていく可能性があるということを伝えてある。今の部屋は二人で住むにも十分な広さがあるし、本当に気に入っているけれど、1人しか住民登録をできないことになっている。現在の書斎は居室にはみなされないようで、もう一人住民登録ができるようにするためには工事をしなければならないと言う。入ってきた3人は、部屋の明るさやリビングのステンドグラスの美しさについて次々と感想を表現していく。リビングにつながるキッチンの後に、バス・トイレと書斎も見て回り、バルコニーにも案内すると、ちょうど階下のヤンさんの庭の黄色い睡蓮が花開いているところで、若い女性が「私、睡蓮好きなの」と声を上げる。そしてまたリビングに戻り、窓を開けてもいいのかと聞くので、窓を開ける。トラムの通る通りに面しているので、どのくらい音が聞こえるか気になるようだ。トラムや車の音が、リビングには聞こえるが寝室には聞こえてこないことを伝える。そして、リビングの暖炉形の台の上には大きな鏡がかかっていたが今は外していること、部屋の中の絵のうち3枚の絵は祖父の描いた絵に取り替えていること、しかし、階段や廊下に飾ってある絵がとても気に入っていることを話すと、「あなたはあの絵が気に入っているんだね」と、ヤンさんの、澄んだ青い目がさらに透明さを増す。

「あれは、妻が描いたんだ」

これまで何度か、ヤンさんの目が同じような色になるのを見たことがある。それは心の奥にある思い出を映した色なのだろう。ヤンさんの奥さんは数年前に亡くなったと聞く。ヤンさんは既に、老齢の新しいパートナーと時間を共にしていることも多いが、亡くなった奥さんのこと、奥さんと過ごした時間を今でも大切に思っていることが、家の中に飾られ

た絵やヤンさんの瞳の奥に広がる空間から伝わってくる。

部屋を見に来た女性は、入居者を募集している部屋を見に行っているけれども自分の前に10人すでに人がいるということもあったと話す。どうやらハーグの住宅事情は昨年この時期とさほど変わっていないようだ。この部屋をととても気に入ったようで、部屋の壁を自分で塗り替えていいかとヤンさんに聞くが、ヤンさんは、この家全体を妻が亡くなったときのままにしているので、それを変更するには話し合う必要があると答える。ヤンさんは壁を塗り替えることを望んでいないだろう。これまで好んで日本人に貸してきたというが、壁を塗り替えたいとは言わず物を丁寧に使う日本人は、亡くなった奥さんの思い出をそのままに部屋を貸したいというヤンさんにはちょうどよかったのかもしれない。

3人が出ていく際に、ヤンさんが「あなたはいつ頃引っ越しをすることになりそうか」と聞いてくるので、「デルフトに引っ越しことを検討しているが、デルフトも家を見つけるのは難しそうだ」と伝えると、ヤンさんはそうだろうとうなずき、自分は10月から12月にかけてバケーションで不在にするから、分かったら早めに教えてほしいと言ってきた。家に戻るのは1月になってからということだ。バケーションの長さをはじめ、色々な感覚が違うことに驚く。「3ヶ月間も何をするのだろうか」と思うけれど、そもそも休暇で「何かをする」という感じでもないのだろう。

デルフトに引っ越しを検討しているのは、デルフト工科大学で、関係性に関連するようなデザインの研究を行なっている部門があることや、デルフトがオランダらしい伝統的な街並みを味わうことのできる街で、今後立ち上げを検討している「日本から来る人と対話と創造ができるラボのようなもの」をつくるのに適しているのではないかという仮説からだが、改めて他の街も検討に入れてもいいかもしれない。先日見に言ったアイントフォーヘンにも有名なデザインスクールがありスタートアップの街としても知られているが、見た限りでは現代的な都市という印象が強く、また運河がないためか、オランダらしさというのがあまり感じるができなかった。アイントフォーヘンよりも少し北東にあるティルブルフという街も、かつて紡績産業が栄え、衰退したところからまた新しい街の形ができつつあり、面白い場所ではあるが、やはりどちらかという新しい街という感じだ。運河があり、自然もあり、四季の移り変わりを感じてかつて哲学者たちが散歩をしたような、

伝統と歴史と、新しい風が吹き込む余白のある街で日々静かに暮らし、ときに日本からの滞在者が自然な揺らぎの中で様々なことに思いを巡らせて過ごすことができるような場所をつくりたい。今のところ街のイメージに近いのは、デルフト以外にはライデンかゴウダかフローニンゲンが浮かぶが、まだ知らない素敵な街もきっとあるだろう。ハーグの街も大好きだ。引き続きこの街に暮らすことになるかもしれない。今の家もそうだったが、日々できることに取り組み、純粹に想いを伝えていけば、良いタイミングで良い場所に出会えるのではないかと思っている。

アナさんはいつ引っ越しをするのだろうか。また猫が遊びに来ることを楽しみにしている自分がいる。2019.8.26 Mon 12:36 Den Haag

311. 母の誕生日を前に

作業のために開いていたパソコン上のウィンドウを次々と閉じていった。家の中と同じく、パソコンの状態は自分の内面を映し出す鏡となっている。

少し前に上の階のアナさんが友人を引き連れて帰ってきたようだ。賑やかな話し声は聞こえるが、猫の声は聞こえない。今日出会った猫は、もう新居に行ってしまったのだろうか。あのくたくたした愛らしい生き物をまたひと目でも見たい、願わくばまた遊びたい。オランダに来て、窓際に座る猫を見るたびに、猫と暮らしたいという気持ちは大きくなってきていた。一方で、色々な場所に出かけるのに留守番をさせては可哀想だという考えもある。飼い主や居場所が変わることは猫にとっては大きなストレスになると聞いた。実際にどうなのかは猫に聞いてみないと分からないが、きっとそうなのだろう。少なくとも留守番をさせる側が「留守番をさせて可哀想」と思っていたらその気持ちは伝わるだろう。そんなことを考えながら窓から中庭を除くと、隣の家の一階の屋根の上に黒い塊が見える。いつも中庭で遊んでいる黒猫がそこにいるようだ。あの猫は、いつ、どうやって家に帰るのだろうか。車が入って来ず、ガーデンハウスや木々の立ち並ぶ中庭は猫にとって格好の遊び場だろう。この中庭が家で、帰っていく家は寝床くらいな位置付けなのかもしれない。

以前、小さな犬を飼っていたことがあった。飛行機で運ばれてきたカゴを抱えて家に帰っ

たときのこと、家に置いていたゲージの隙間から気づかぬうちに出て驚いたときのこと、目覚めるとおそ松くんのイヤミさんがする「シェー」のポーズのようになった私の足の中で寝ていたのを見つけたときのこと、夜の公園で光るおもちゃを追いかけて遊ぶ姿。もう忘れたと思っていたことが今、次々に蘇ってきている。そのとき一緒に住んでいた相手が持って出て行ってしまったその日から、気づけばもう10年以上が経っている。動物と暮らすということは、たくさんの幸せな時間を過ごすとともに、その最期を見届けるということでもある。最期を見届けることと、最期を見届けられなかったこと、どちらが辛いかは分からない。色々なことが思い出されるが、時が解決してくれたこともあるのだと、感じている。

今日は突然の猫と見学者の訪問の後、いくつかの作業をしてオーガニックスーパーに買い物に行った。もうすぐ誕生日を迎える母に送るポストカードに良さそうなものを先日見つけていた。外に出ると、昨日同様、真夏と呼んでいい暑さがそこにある。いつもの道を行くと、途中、自動車修理をしている店の前に二匹のブルドックがいた。そのうち一匹、座っている方が、こちらを向いて、笑った。犬が笑った！と思ったら、よく見ると、息を吸うのに合わせて両方の口角が引き上がっている。息をする様子が笑い顔に見えていたようだ。犬が息をする様子を見て、幸せな気持ちになれるとは、なんとも幸せなものだ。そんなことを考えながらスーパーに行き、改めて母に送るカードを選んだ。ハーグの象徴のようなカモメの絵が描かれたものにしようかと思っていたが、結局はオランダらしい、自転車の絵が描かれたものにした。どこか、祖父の描いた絵にタッチが似ているものだ。

9月のはじめが誕生日の母は、私が欧州に来てからというもの（もしかしたらその前からかもしれない）、誕生日にメールを送ると必ずその返事に「帰ってきたら一緒に誕生日のお祝いをしましょう」と書いてくる。夏の真っ盛りの私の誕生日に日本に帰ることはこの先ほとんどないかもしれないが、そのうち、9月の母の誕生日に合わせて日本に帰ってもいいかもしれない。巡る季節を感じることに限りがあるように、親の誕生日を祝うことにも限りがある。それは確実に、限りあるものとしてその存在が大きくなりつつある。もしかすると、親にとっての自分の誕生日もそうなのだろうか。先日電話したときに「今年、草ちゃんは年女のはずだから、今年は亥年よねって話していたのよ」と言われ、順繰りに巡ってくる干支の並びよりも私の生まれた年としての干支の方が基準になっていることに

驚いた。あらゆることに限りがあることを考えると、自分の心に対して、向き合う相手に対して、向き合うものごとに対して正直でありたいという気持ちが強くなっていく。それは時に勇気がいることもある。自分に対する驕りや、よく見せたいという虚栄心のものではないかという疑いも持つ。しかし、そこにあるものが自分に対する恐れだとすると、それに従うことにどんな意味があるだろうか。

精神と身体というのは繋がっているだろうという考えが降りてきた。ありきたりだが、強く、そしてしなやかに、どんな大風にも身を任せその歌を聴く我が身でありたいと思う。

2019.8.26 Mon 21:52 Den Haag

312. ボルダリング鑑賞という楽しみを手に入れて

体の中に熱気がこもっている感じがするのは、夜の間も気温が高かったからだろうか、それともまだ睡眠が十分でないからだろうか。昨晩は友人の日記からボルダリングの動画に興味を持ち、すっかり見入ってしまった。第14回ボルダリングジャパンカップ女子決勝のYouTubeだったが、競技のはじめに、決勝に進んだ選手たちがこれから登る壁を前に、登っていくルートを確認しながら他の選手と話していることに驚いた。同じクラブチームに所属し普段から話している人もいるのかもしれないし、大会上位の常連は顔見知りになっているのかもしれないけれど、それにしても、ただ挨拶程度に声をかけるといった感じではなく、ルートを一緒に確認しているという感じだ。これから戦おうという相手とあんなにフランクに話せるものなのかと思ったが、競技が始まりすぐにそれが腑に落ちた。ボルダリングは人と戦うスポーツなのではなく、自分と戦うスポーツなのだ。進むべきルートが分かることと、それを実際に進めることは全く違う。体格や得意なことが違う一人一人の選手は、結局のところ壁を前に、自分自身と向き合うことになる。ボルダリングは東京にいたときに何度かジムに行ったことがあったが、過不足なく配置されたホールド（壁についた石）に挑んでいく選手たちがやっているのは自分が知っているものとは全く違う競技に見えた。

詳しいルールなど分からないが魅入ってしまう。なぜだろうと思うと、鑑賞者からするととてもシンプルなのだということが分かる。他の大会等は違う場合もあるのかもしれないが、ジャパンカップ決勝のルールは至ってシンプルだった。極論を言うと、登りきれぬか

どうか。私はフィギアスケートを観るのが好きだったが、フィギアスケートには現在では技術点と構成点があり、競技が終わり、審査員がつけた点数が集計され、電光掲示板に表示されるまでその得点や順位が分からない。現在は競技から主観性を極力排除される採点方法になっていると言うが、観ている側としては、技の種類や難易度の判断は厳密には難しく、解説を聞きながら、何となく分かった気になりつつ、結局表示される得点を見て「あーこの人の方が点数が高かったかー」とその結果に受動的に一喜一憂するという感じだ。モーグルやスノーボードなども、繰り出される技のダイナミックさやその速さに驚きながら、数字がたくさん出てくる技の名前にわけが分からなくなり、やはり最後に表示される得点を見て「なるほど」と思う感じだ。そんななので、昨晚、ジャパンカップの映像を見ながら、「技術や体力・気力があるかは壁を進んでいけるかにそのまま表れる。なんと分かりやすいんだ」と思った。手足の長さや柔軟性などは人によって違う。自分のスタイルに合わせて、当初イメージしたものとは違うルートを進むことが必要になる場合もあるし、小柄な選手がその体型を補うために、ダイナミックに動くことは芸術的にさえ見える。先に進めない理由があるとすると、それは他の誰かが阻んでいるのではなく、自分自身の限界なのだ。ルールのシンプルさとともに、「壁に登る」「失敗しても果敢に挑戦し続ける」という姿が、観る人の心を惹きつけるのだろう。その競技の特性からか、今回の解説者の特徴なのかは分からないが、技の名前を連ねていくのではなく、個々の選手の特徴や、今行なっているチャレンジについて話す解説にも好感を持った。

これまで、サッカー以外のスポーツ鑑賞にはあまり興味がなかったが、一つ、観る楽しみを味わうものができた。自分でボルダリングをする際にも、目の前の壁が、これまでに見たものとは違ったものに見えてきそう。そして、自分が体験を重ねると、さらに競技も違ったものに見えてくるだろう。まずは今為している日々の活動の中、自分の取り組んでいる領域で、静かな鍛錬を続けたい。2019.8.27 Tue 8:16 Den Haag

313. 言葉と言葉にならないもののあいだ

過去に書いた日記の編集をしていると、ふと「言葉と言葉にならないもののあいだには何があるのだろう」という疑問がわいてきた。屋号でもあり、取り組みのコンセプトでもある「あわい」は「あいだ」という意味だ。人と人のあいだ、気持ちと形のあいだなど、何かのあいだに関わることや、明確に文節されていないあいまいなものに関わりたいとその

名をつけた。サイト上にも「ことばとことばにならないもののあいだに」というサブタイトルを出している。しかしこれまで「言葉と言葉にならないもののあいだ」について、しっかりと向き合ったことはなかった。もしかするとあったかもしれないけれど、今この瞬間の最新の感覚に更新をしてみたい。

私は今、日々こうして日記を綴っている。「これを書こう」という意識と、パソコンのキーボードをタイプする指が動くのと、どちらが速いかと考えると、原理としては意識の方が先に起こるように思うが、体感覚としては、指が動く方が速い。文字になっているものを見てはじめて「こんなことを考えていたのか」と気づくこともあるし、文章を書いてその内容に驚くこともある。意識的に認知していない脳の中にあるものが直接体を動かす信号となって、指を動かしているという感覚に近いかもしれない。信号としては脳から出ているのだろうけれど、それは体中に張り巡らされた感覚と繋がっている。

そうして言葉が置かれていくわけだが、全てのことが言葉になっているかというところではない。少なくとも意識の上で湧いてきたことを「これを書くべきか書かざるべきか」と迷うようなことはないが、その手前で、自分の中にある言葉の粒と結びついていないものもたくさんある。それは形容詞的に〇〇な感じと感覚的に表現することはできるが、その言葉が、その根底にあるものを表現しきれているかというところではない。感覚とも感情とも想いともつかないものが物理的な体の中とそれを取り巻く空間に浮かんでいる。それは、無限の宇宙空間に浮かぶ数えきれない星のようだ。

今こうして書きながら、「言葉になっていないもの」はこんなにあるのかと、その広大さ、深遠さに驚いている。どこまで行っても人と分かり合えず、どこまで行っても孤独なはずだ。方角も、その端も分からない宇宙の海の中を、一人静かに泳ぎ続ける。

言葉はそこに浮かぶものの中の僅か一部。何かのきっかけで差した光が当たった部分なのかもしれない。「氷山の一角」のように、その向こう側には、無限の世界が広がっている。いくら聞いても人のことなど分からないはずだ。分かるのは、相手も自分も広大な宇宙の旅人であるということ。

言葉は一筋の光であり、その向こう側には深い深い闇の世界が広がっている。その間に、

自分がある。小さな希望に胸踊らせ、壮大な絶望に途方に暮れる。

言葉と言葉にならないもののあいだには、何かがあるのではなく自分がある。

書き始めたときには想像もしなかった言葉がここに置かれ、驚いている。2019.8.27 Tue
10:17 Den Haag

314. 音楽に溶け込み終わる一日

今しがた、書き始めた日記を続けようとしたところ、突然ワードのエラーが現れ、開いていたウィンドウが消えてしまった。と、その直後に、自動保存されていたデータが次々と開く。画面いっぱいウィンドウが重なるほどに開く。次々と現れる四角に困惑し、しばし手を止めていると、やっとのこと動きがおさまった。数えきれないほどワードのウィンドウが開いている。数えきれないほど開いているが、どれが最新のものに近いのか分からない。一つ一つ確認をし、古いと思われるものは閉じていったが、それでは埒が明かないので、結局、昼間に書いたものが最後まで記載されているものを最新版として保存し、それ以外を中身を見ずに閉じていった。

先ほど、今書いたくらいの量を既に書いていたが、私の中では既に言葉になったものだったので、記録がなくなったとしてもそれでいいと言えればいいのだろう。

少し前に隣の家の1階の屋根の上にいる黒猫は今は正面のガーデンハウスの屋根に移っている。私がウィンドウと格闘している間、階下に住むオーナーのヤンさんが庭に出てきて、伸びた草と格闘していた。そのときには黒猫がヤンさんの様子を覗き込んでいた。パソコンの中の世界というのは、いともかんたんに人の視線や視線を引きつける。この世界に行き交う言葉も同じだ。一見力があるように見えるが、その奥で、人々はどのくらい心を交わしているのだろうか。

改めて、今日一日のことを思い返してみる。今朝は日記を書いた後、洗濯機を回し、部屋の片付けをして掃除機をかけた。それからいくつかの書きものをし、発声をし、笛を吹き、本を読み、瞑想をし、セッションに参加する。いつもと変わらず、静かに目の前のことに向き合う。いつもと変わらないけれど、どこかで小さな奇跡が起こっていることを感

じる。そんな一日だった。

今日は、人の見る世界のことを考えていた。人間関係についてセッションの時間に話しをした後、気にしている相手の態度が突然変わって驚いたという話を聞くことは珍しくない。相手ではなく、自分自身が変わったのか、相手を見る自分のレンズのようなものが変わったのか、それともそれらによって相手が変わったのか、それらが組み合わさっているのか。いずれにせよ、人の心の変化が周囲との関係性の変化を作り出し、その起点になるのが言葉にすることだということを実感する。心の中にある言葉には力があるし、声に出した言葉にも力がある。どちらも大切な言葉だが、どちらかと言うと、心の中にある言葉は、今自分自身が見ている世界を強化することを後押しし、声に出した言葉は、自分自身が見ている世界を再構成することを後押しするように思う。

そんなことを考えていたら、中庭にトランペットのような音が聞こえてきた。空気を揺らすその音は、今演奏がなされているようにも思わせる。しかしそれにしても上手い。音楽には詳しくないが、ブルースのような、ジャズのような心地いい音楽が、人の声に混じって届く。その音が、今という瞬間は未だ知らぬ時間だったこと、そんな時間の積み重ねだった今日が終わろうとしていることを教えてくれる。音楽の中に、心が溶け出してゆく。このまま、言葉にならないものを味わっていたい。こんな風に人々が夏の夕暮れを楽しむオランダに、これからも住み続けていたい。2019.8.27 Tue 21:08 Den Haag

315. 分かり合えるという幻想を手放したなら

白湯を飲み、ベランダに出ると、中庭にはもやがかかっているようだった。今思えばそれにどうやって気づいたのだろうか。向こうの茂みが薄ぼんやり白みがかってみえたのだろうか。それとも、いつもより多い湿気を含んだ空気を体が感じたのだろうか。人は、「見ている」と思っているもののうち、実際に網膜から来る情報なのは20%にすぎず、大半は脳の記憶や感情を司る部分から送られてくる情報だということだけれど、感じるもの、聞こえてくるものについても、同様なのだろうか。言葉については、受け取る人の解釈がなされるということを考えると、ほぼその人の記憶や感情で受け取っていると言ってもいいように思う。ある意味、それが言葉というものなのかもしれない。そうすると、会話や対話というのは一体なんなんだという気になってくるし、だからこそ、何かを交そうとするこ

とは尊いことなのかもしれないと思う。

20代前半頃、日本語と英語以外の話者と結婚することになぜだか憧れていた時期があった。お互いに母国語でない英語でどうにかこうにかコミュニケーションを交わそうとすることが何かとても素敵なことに思えたのだ。今思うとそれは本当に大変なことなのだけど、ある意味、日本語話者同士で話をしていても大して変わらないのだろう。「同じ言語を話せば分かり合える」という幻想を外せば、「外国語でコミュニケーションを取るって素敵」という幻想もなくなる。誰かと何かを交わそうとすることは、一様に難しく、一様に尊い。

そんなことを考えていると、自分の「仕事」の意味も、よく分からなくなっている。専門家として何かを提供しつつも、自分自身が贈られているものもある。インターネットを介し、音声のみでやりとりをしていると何だかとてもドライなようにも思えるが、よく考えると、店に、約束の時間に来てくれて、また来ますと言って帰ってくれる。商売がどうこうではなく、人と人の関わりとして、これほどありがたいことがあるだろうか。日々、忙しく、孤独に、でも想いを持って戦い、道無き道を行く人たちが立ち寄る峠の茶屋で、心が体に戻り、その人が持っている力を発揮していくようなお茶を出すように、私は日々、火を起こし、湯を沸かしている。そう思うと、自然と背筋が伸びてくる。

今日は、長いこと夢を見ていたように思う。朝起きるとまた万歳をして寝ているような状態になっていた。その分、肩や腰も凝る。どこか、睡眠が十分に満ちる地点があって、それ以降は、万歳寝をして余計に体が疲れるということが起こっているかもしれない。睡眠にはまだまだ改善の余地があることを感じる。しかし、一旦は、あれこれと考えごとを続けずに眠れるというだけでもありがたい。

夢の終わり頃、私は遠方に住む知人に電話をしていたようだ。相手は突然の連絡と私の異様に高いテンションに驚いていたようだったが、それに合わせてくれたのか、相手も高いテンションだったのか、会話は盛り上がり、今度会おうということになって電話を切った。機嫌良く電話をしていた場所からもといた建物に戻ろうとしたところ、同じ方向に向かう別の知人を見つける。しかし私はそちらの知人とは特段話したいという気分ではなく、さっとしゃがみ、建物の陰にでも身をひそめようとしているところに、私に気づいた

知人がこちらに向かってきた。バツの悪い思いをしながらも立ち上がり話をする。結局、一緒に建物に入り、そのあといくつかのシーンがあつて目が覚めた。二人の知人は何かを象徴しているのだろうか。

中庭の木々の葉は初夏のそれよりも黄色やオレンジがかつてきている。新しい季節が始まろうとしている。2019.8.28 Wed 7:37 Den Haag

316. とうもろこしの味わい

夕食を終え、参加しているインテグラル理論のゼミナールの、先週の日曜日分の録音を聞き終えた。録音を聞きながら浮かんできたことがあり、それについても書き留めておきたいが、まずは今の身体の状態、そして見える景色について感じていきたい。

体の中、物理的に言うとなんか胃の中なのだろうけれど、感覚としては、もっと広い体全体が、今、何かに満たされ、あたたかい感じがしている。これは今日夕食に食べたものの影響が大きいだろう。今日は、夕方オーガニックスーパーに行くと、入ってすぐの野菜のコーナーの一番手前にとうもろこしが置かれていた。そのときは、これまではとうもろこしはなかったように思ったが、今思い返せばいつもは違うところに置かれていたかもしれない。いずれにせよ、1本1ユーロという価格が、その新鮮そうな見かけに対してとてもお得に見え、何より、過去のとうもろこしを食べたときの感覚が、とうもろこしを呼んでいた。あれは東京で代田（だいた）の家に住んでいたときだ。あるときから、農家からの直送野菜の詰め合わせの通信販売の会社の手伝いをしている友人が、毎月一箱の野菜を送ってくれるようになった。送られてくるダンボールを開けるたびに、ワクワクして、その贈り物を一人で味わうにはもったいなくて（そしてそれぞれの野菜の持ち味を存分に生かすほどの料理の腕前が私にはなくて）、野菜の到着に合わせて、料理家をしている友人にごはんをつくってもらうとともに、それを食べたい人を募って食べるという食事会を家で開いていた。新鮮な野菜で美味しいごはんをつくってもらえる上に、様々なバックグラウンドを持つ人たちが偶然に集まり語り合う時間を味わえるという、一石二鳥でも三鳥でもある幸せな場だった。そんな中、あるとき、届いたダンボール箱の中に白いとうもろこしが入っていた。白いとうもろこしは見るのも食べるのも初めてで、そのとき「ピュアホワイト」と呼ばれる品種であり、生でも食べられるものであることを知った。今書きながら気

づいたが、「とうもろこしをそのまま蒸して食べたら美味しかった」という体験を書こうとしていたのだが、そういえばそのときの白いとうもろこしは生で食べたのだった。そのとき食べた白いとうもろこしは、とにかく甘くて美味しくて、鮮度が大事ということを理由に、普段なら翌日の食事会に来た人と食べるところを一人でむしゃむしゃと食べ尽くしてしまったほどだ。それまでも、蒸したとうもろこしは食べたことがあったが、「とうもろこしってこんなに美味しいんだ！」と感動したのはそのときが初めてだった。それをきっかけにとうもろこしに興味を持ち、一般的な黄色のとうもろこしの簡単な食べ方を調べたところ、皮付きとうもろこしはそのまま電子レンジで蒸すことができるという情報を見つけ、試してみると確かに甘く美味しい蒸しとうもろこしができあがった。そんなこともあって今日オーガニックスーパーで皮付きかつひげつきのとうもろこしを見た瞬間に「これは電子レンジで蒸して食べるのもってこいだ！」と心が躍った。早速夕飯のときにとうもろこしをそのまま電子レンジで5分ほど蒸し、皿の上に乗せた。外側の皮は思った以上に簡単に、ほどけるように外れ、中から、おなじみの黄色いとうもろこしが現れる。その実（と呼んでいいのか？）の一つ一つが、生命力がはちきれんばかりにパンと張っている。そっと端の方をかじると、蒸気とともに、ほのかな甘さが口の中に広がった。

今日はそれに加えて、レタスと豆腐を蒸しヘンプシードとごま油、醤油をかけたものと、蒸したじゃがいもにギーを塗り塩をかけたものを食べた。今もまだ、おなかの中、そしてその周りの、見えている体、さらにはその周りを取り囲む部分もあたたかい。おなかは満ちているが、食べ過ぎた感じやもたれている感じはない。野菜そのものの味わいをこんなに美味しくありがたく幸せに感じられるというのは、食の実践を行なったことで得られた恩恵の一つかもしれない。

昨日の昼間は、これまでヘンプパウダーと蜂蜜と一緒に豆乳に入れて飲んでいたクロレラパウダーを味噌汁に入れてみると、これがとても美味しく、今日もその味わいを楽しんだ。緑藻類の一種だというクロレラは、その見た目以上に「藻」のような味わいがするが、思い返せばそれは、好きな「あおさ」とも似た味わいだ。これもまたなぜ今まで気づかなかっただろうと思うが、試してみても本当によかった。食実践の多くは実践の提案をしてくれた友人の日記を参考にし、自分なりのアレンジを加えているが、考えてみると普段、人が何をどのように食べているかは意外と知る機会がない。食は、自分のタンスの中

身を披露するような（なぜ今この例えが浮かんできたのだろうか）、はたまた、内臓を開いて見せるような、とても個人的なことでもあるのだろう。会社員をしていると同僚と一緒にランチや夕食を摂る機会というのは少なくなかったのですが、人の食生活のことは知った気になっているが、実はその真相は全く分からず、普段わざわざ触れる機会もない。しかし、他のあらゆるものと同じく、自分が当たり前にならなっていることが、自分の見る世界につながっていて、それでいて、その当たり前にならなっている習慣に自分自身を含めて人は意外と無頓着だ。「他に選択肢がある」ということさえ知らないままになることも多い中で、人の食について知ることができるといえるのはつくづくありがたい。これは、先ほど、セミナーの録音を聞きながら考えていたことにもつながるだろう。2019.8.28 Wed 19:58 Den Haag

317. 表現への恐れ

先ほどの日記を書いている間、中庭のガーデンハウスの上で、足先の白い黒猫が、身をかがめながら何かを見つめていた。ちょうど、小さな小屋のゆるやかに傾斜になった屋根の片側、てっぺんに近いところから逆側の屋根の向こうを眺めるような姿勢になっている。視線の先に何かがあるようで、見つからないようにそろりそろりと身をかがめている感じだが、横から見るとそれが丸見えで、なんだかとても愛らしい。しかし、その視線の先に何かがあるようには見えない。いや、庭の木もあるし、他のガーデンハウスの屋根もあるし、その上に散った木の葉もある。しかし、何があの猫の興味をそんなに引きつけるのか。そんなことを考えていると、どこかの家から子どもの声が聞こえ、猫が動き、それによって子どもが猫の名前を呼んだのだということが分かった。

先ほどセミナーの録音を聞き、浮かんできたのは「自分が表現するものを公開することへの恐れ」についてだ。既に、リフレクションジャーナルと呼ばれる日記を書いている人、そしてこれから書こうと思っている人の話の中に、共通して「それを公開することへの恐れ」のようなものが表現されていた。その正体は何なのだろうと思いつつ聞いていたうちに、「表現が評価の対象にならなっているのかもしれない」ということが思い浮かんだ。私自身はリフレクションジャーナルは、自分自身がその日もしくはその瞬間に考えていることを感じていることを言葉にするものであって、それは性質は違うが芸術活動にも近い、記録でもあり自己表現でもあるのだと捉えている。自己表現でもあるが、「何かを表

現しよう！」と意識している訳ではないので、どちらかという、記録に近いのかもしれない。アナウンサーがニュースを読み上げるように、自分が今日見た景色、今感じていることを詠んでいく。ニュースで読まれるのは、客観的に確認ができる事象だが、自分が詠むことは、自己が体験的に捉えているもしくは体験に基づいて考えている事柄だ。そこにもし正しさがあるとすると、「それを詠んでいる本人がそう思っている」ということでしか確認ができないだろう。そこに、他者が決める正しさや上手さなどと言う客観的な尺度は存在しない。仮に文章の上手さのようなものがあるとしてもそれはあくまで誰かが何かの基準にあてはめたものであって、その人が体験したのや表現したものの本質を示しきれないかというところではないのだと思う。

自己表現も、結果として誰かのためになることはあっても、その表現の中にある揺らがない事実は「表現したい自己がそこにある（いる）」ということであって、自分が自分のために行くというのが根底にあるのではないかと思う。だからそこに他者の評価という基準が持ち込まれる必要はないはずだ。しかし、現在、多くの表現は他者からの評価の対象となり、他者の評価によってその価値が決まるように思える構造の中に私たちは生きている。他者からの評価を気にしてないつもりであっても、結局のところ深層では「他者からの評価を得られているかどうか」が自分自身の評価の基準となっているのではないか。

他者からの評価は強い力を持つ。大学生のときの私は、それまで当たり前やってきた「努力」と呼ばれるものができなくなったときに「他者からの評価を得られない自分には価値がない」と落ち込んだし、身近な人に「音程が変だ」と言われ気ままに吹いていた口笛が吹けなくなったし、親しかった人に感じたことを何気なく言葉にしていたものを「気持ち悪い」と言われ、表現をすることが恐くなった。今思えば、私に向けられた言葉は、その人が見ている世界や感じていること、生きてきた時間の中で発されたものであって、それらの言葉私の感覚や表現をかき消す力はなかったはずなのだが、私自身がその言葉に力を与えてしまっていた。

今日見た景色、今この瞬間に感じていることを表現すること以外にも、私たちが無意識に何かを恐れ、躊躇し、行わなくなってしまうことがあるだろう。それはある意味、かつて傷ついた自分をもう傷つけないようにと守る手段なのかもしれない。しかし、人間はそんなに弱い存在だろうか？ 色々なことを乗り越え、今この瞬間に生きている自分

は、かつての自分と同じように傷つくだろうか？他者が自己の存在を脅かすことは、確かにこの世に存在しているけれど、今こうして浮かんでくることを言葉にし、読んでいくことができる環境においては、自分を脅かすものがあるとすると、それは自分自身が生み出す恐れなのではないか。

こうして書いている自分は、今また一つ、何かに対する恐れから抜け出ようとしているのだろうか。それとも、その恐れをそのままに、恐れを生み出す自己を抱擁しようとしているのだろうか。今書いていることの本当の意味は、きっと後になって分かるだろう。

2019.8.28 Wed 20:35 Den Haag

318. 朝に溶けたオリオン座

吸い込まれるように目が覚めた。枕元から少し離れたところに置いたスマートフォンで時間を確認するとちょうど5:00という表示が出ている。身体はもう起きることができると言っている。昨晚はいつもよりもすごく早く寝たというわけではないが、ぐっすりと眠れたのかもしれない。寝るときにクリスタルボウルの演奏をかけていたのがよかったのだろうか。

古いオランダの家である我が家は水の音も響くので、この時間はシャワーを浴びるのには早いだろう。ベッドから出てすぐに日記を書き始めようかと思ったが、シャワーを浴びないこと以外はいつも通りでいいだろうと思い直し、オイルプリングをしながら太陽礼拝のポーズを繰り返し、その間に湯を沸かし、瞑想をしている間に、湧いた湯を冷まし、白湯を飲み、二杯目の白湯にはクコの実を入れて飲んだ。リビングの大きな窓から外の景色があまり見えないせいか、いつもよりさらに心は静かだ。

パソコンを持って書斎に入り、窓からまだ暗い外に目をこらすと、南東の空、低い位置にいくつかの星が見えた。思ったよりオランダの空にも星が見えるんだなと、光を辿っていると、それがオリオン座であることが分かる。日本では冬の星座に数えられるオリオン座だが、夏にも夜明け前の空に見えるという。オランダでも同じということだろう。しかし今すでに、星は姿を消した。東の空におぼろげに天色（ししいろ）が染み込んできている。一日のはじまりが、一日の終わりを追いかけている。

世界に光が満ちる前というのは、音も影を潜めている。冬の日にしんしんと降り積もった雪のように、音の星屑も、足元に積もっている。この暗闇と静けさを愛することができるなら、これから訪れる長い冬も、幸せな気持ちで過ごすことができるだろう。

さて、何をしようかと考える。やりたいことはたくさんある。しかしこの、静けさの中で取り組むのはもったいないような気もする。少しずつ、リビングの向こうから聞こえる車の音も増えてきた。せっかくだから、静けさが溶けてしまう前に、この間聞いた美しい音を再現してみたい。

今日も色々な予定があるが、宙と地とに繋がった感覚で過ごせそうな気がしている。

2019.8.29 Thu 5:53 Den Haag

319. 静けさに降る星の音

暗い書斎に8つの小さな湯のみと水を入れた湯さましを持ち込んだ。夜はあっという間に明けていく。それでも心は静かにと言い聞かせながら、湯のみに少しずつ水を入れる。グラスハープと呼ばれる、ワイングラスに水を入れて音を出す手法に近い方法で陶器の小さな湯のみから音が出ることに気づいたのは5日前のことだ。瞑想をしている途中に聞こえてきた鈴を振るような音を再現したいと思った。そのときにふと、陶器の湯のみの縁を擦れば音が出るのではないかと思った。早速試してみると、微かな澄んだ音が鳴った。しかし本当に小さい。昼間のリビングではその音が聞こえないほどだ。今思えば今日早く目覚めたのは、静かな時間に演奏をするためだったのかもしれない。

みるみるうちに、外は明るくなり、カモメが鳴き出す。階下に住むオーナーのヤンさんも起き出してきたようだ。スマートフォンで録音してみるも、その小さな音よりも、空気の音のようなものの方が大きく入ってしまうし、カモメの声か、何かの音か、そのどちらもがどンドンと増えていく。カモメの声は音楽の一部と言ってもいいだろうと思いつつ、物音がしないタイミングを探るも、いよいよ難しくなった。先ほどまで窓の外にあった夜は、もう西の空にもない。世界はこんなにもはやく変化していて、静けさはあんなにもあっという間に吹き飛んでしまう。録音したものから、できれば澄んだ音だけを取り出したいが、そんなことができるのだろうか。どうにかできるのではないかと楽しいな気持ちが

あるが、今できそうなことを少しだけ試してみて、シャワーを浴び、いつもの一日を始めることにする。2019.8.29 Thu 6:36 Den Haag

320. 生きる音に出会った一日を終えて

パソコンを持って書斎の机の前に座ろうとすると、久しぶりに向かいの家のリビングに人がいるのが目に入った。大人が4人、大きなテーブルを囲んで食事をしているようだ。向かいの家の庭と外壁には今、足場が組まれているため、専門業者が何か工事をするのかと思っていたら、昼間、足場に腰掛け2階の窓枠にペンキを塗り始めたのは、その家に住む大人の男性だった。子どもたちが何か作業をしている様子も見えた。近所で、老齢の男性が自宅らしき場所の扉のペンキ塗りをしているのは見たことがあるが、あんなことまで自分でしてしまうとは。オランダの人は、暮らしを自分の手で手入れする楽しみというのをよく知っているのだと感じる。

今日もお腹の中はあたたかい。夕食に食べたとうもろこしと、じゃがいもが体の中にちょこんと腰掛けているような感じだ。ペンキ塗りではないが、体の中の手入れをしてくれているのかもしれない。空には鳥の羽を放り投げたような雲が広がり、西の方向から差す光で薄卵色（うすたまごいろ）に染まっている。

今日は、なんだか美しい音がたくさん聴こえた一日だった。体の中で鈴を振るような、そしてそれに呼応してまたどこかで鈴の音が鳴るような。朝一番に、先日聞いた音を再現した音を煎茶碗を使ったグラスハープで拾ったからだろうか。しかしそれよりもずっと美しい一人では奏でることのできない音を聴いた。

最近、いくつかの呼吸法や瞑想法を試しているが、自分が持つイメージによって、身体に起こる反応や感覚が違うのが面白い。意識を向けたところに現実は立ち上がる、そんなことも実感している。

今日の取り組みを終えて、窓を開け、ベランダへ出ると、1階の庭の池に5つの小さな蓮の花が咲いていた。人間がどんなことを考えていようが、思い悩もうが、この花たちはひたすらに、日々太陽の光を感じ、花を咲かせ続ける。そこは私たち人間が生きる世界とは違

うけれど、生けるものとして、その美しさは等しく、そして、私たちが、手にして幸せになると思っているものが幻想であることを教えてくれる。

それにしても、暗いうちに目覚め、開けていく空の下、静かに音と向き合い、その日必要なことにひたすらに取り組んでいく一日というのは何かとても清々しい。何を成したでも成さずでもなく、ただ、為すべきことを為す。こうやって、静けさと祈りの中で生きていたい。それは、嵐の中に身を置くからこそできるのかもしれない。

中庭の真ん中にあるガーデンハウスの上に丸まった猫が、明かりが灯った向かいの家のリビングを見つめている。2019.8.29 Thu 20:37 Den Haag