

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021

awai より

目次

- 401. 私が日記を書く理由
- 402. 朝の書斎、オレンジの空
- 403. フラワーエッセンスと気功、エネルギーの流れを整える
- 404. 夢をみること
- 405. 思考を緩める、感覚を目覚めさせる
- 406. 玉ねぎのスープの香りに包まれて
- 407. 絵を描くということ、絵を見るということ
- 408. 開いたウィンドウを閉じる朝
- 409. 蜂の死、自分の死
- 410. 東へ
- 411. 終わりと始まり
- 412. 回転するエネルギー
- 413. 夕焼けに思う、あの頃の自分のこと
- 414. 死に向かい生きる人の夢
- 415. 静けさが教えてくれること
- 416. 散りゆく秋の中で
- 417. 試み
- 418. 雨の日の訪問者
- 419. 落ち葉時計
- 420. 隙間植物

401. 私が日記を書く理由

南の空の低い位置に、青みがかった光を放ちながら瞬く星が見えた。今はもう、やってきた雲の下にその輝きが薄れている。闇というほどには深くなく、一日は今日も始まろうとしている。

昨夜の日記で、日記の執筆を始めたときからつけている通し番号が400になった。始めの日記を執筆したのが今年の3月12日となっているから、それからちょうど8ヶ月が経とうとしている。通し番号が200番になったときにも書いた「私が日記を書く理由」を言葉にしてみたい。200番の日記をあえて読み返さず、今この瞬間の感覚に向き合ってみる。その結果それは200番のものと変わっているかもしれないし、変わっていないかもしれない。

今の私にとって日記を書くということは、まだ言葉になっていないものたちを言葉にしていくという意味を持っている。それは、今日見た景色であったり今日感じたことであったり。

生け花や煎茶道の稽古をしていると、その静寂の中でたくさんの気づきがある。枝を切り落とす行為から大切なことを思い出したり、跳ねたお湯から自分の心の状態を知ったりする。師がいれば、稽古のときに交わす言葉は人間にとって大切な言葉を教えてくれるものとなる。それはきっと、師もまたその師から、その師もさらにその師から学んできたことを贈ってくれているからだろう。「道」の稽古とは基本的に自分自身と向き合っていくものだが、そこに生まれてきた言葉や感覚にさらに少しの光を当ててくれる師の存在というのが、道を深めることを後押ししてくれるのだと思う。

日記を書くという行為は、花を生けたり、お茶を淹れる行為にも似ていると思う。自分なりの作法の中で降りてくるものを待ち、感覚を感じ、それを言葉にしていく。そこに光を当ててくれる師はいないが宇宙が過ごしてきた長い時間の中で見出された大切な法則のようなものを天と地から教えてもらえることがある。日記を書く主体としての私と、日記を読みそこに降りてきたものを添える私が存在し、後者は限りなく無意識や空間に溶け込んだ存在に近い。

言葉になることを待っている小さな光が、人の心の中にも宇宙にもたくさん浮かんでいる。

そう思うと、私がこの小さな書齋で置いていく言葉は、誰かの心の中に浮かんでいたものなのかもしれない。たくさんではないが、日々、様々な人と言葉と心を交わし、同時に話さなくても人と人を通り抜けるものがあるとすると、私が置く言葉というのはもはや誰から出てきたのか分からない。そこには確かに新しい一日をこれから迎えようとする、もしくは一日を終えようとする私がいるのだけど、そこに他者との明確な境界はない。誰かの想いや、関わり合い、社会の中で「わたし」という存在が生まれているのだ。

この感覚は、これからも持ち続けていきたい感覚だ。「わたし」が、この肉体的な「わたし」というものの中にある意識のようなもの」だと、感覚がすっかり閉じてしまったとき、「わたし」へのこだわりが、感覚を覆い尽くしてしまうかもしれない。

他者や世界との境界線を曖昧なものにしておくため

それが今私が日記を書く理由だ。自分の眼で見て、自分の耳で聴いて、自分の身体で感じたと思っていることを強烈に表現しながらも同時に疑い、感覚を身体を取り巻く空間にまで拡張させるとともに、日記を公開することで、他者に対してもその感覚を解放する。それは、今日という一日を通じて、宙から降ってきたメッセージを届けることなのかもしれない。

「わたしは何者なのか」という問いを抱えながら「何者かであること」を手放し続けるのが、日記を書くということなのだと、今この瞬間に感じている。2019.10.9 Wed 5:28 Den Haag

402. 朝の書齋、オレンジの空

この空をずっと見ているとどうなるのだろうか。ふとそんなことを考えた。今日も南の空の低い位置に透明なオレンジが染み込んでいる。変わっていく空の色をただただぼーっと眺める。ゆったりとしたペースで暮らしながらも、この家でまだそんな時間は過ごしていないように思う。

そう思っているうちに、空の高い位置にかかっている雲が晴れていつている。南西の空に赤い光と青い光を交互に出しながら瞬いている星が見えるが、微かに西の方角に進んでいつているようにも見える。ということはあれは飛行機だろうか。それにしても動きが遅いような気がする。雲の手前を光が横切っているようにも見える。だとしたらやはり飛行機なのだろう

う。しかし、よく考えると、その光が飛行機であるか、星であるかを見分けたところで何が起ころうというのだろう。その正体を知るとほっとするのか。大切なのは、そこにつけられた社会的な名前を探すことではなく、この瞬間に瞬く光を見つめることそのものだ。その光が、思考の中に呼び起こす名前ではなく、光に共振する心を感じるのだ。

昨日はなんだかとてもエネルギーを使った一日だった。関係性というのは相互作用の中でつくられるものだけれど、そこにエネルギーや創造性が生まれないのであれば、消費的・消耗的な活動をしているのと変わらないのではという考えが浮かんでくる。そういった活動からはできるだけ距離を置きたい。一方で、エネルギーがいくらでも生まれてくる活動がある。関係性がある。そこに目を向け、意識を向け、時間を向けていけば、気づけばそういうもので日々が満たされているのだろう。

水が流れるような音が聞こえてくると思ったら、窓際についているヒーターがあたたかくなってきた。オランダの建物には日本で言うオイルヒーターのようなものが暖房として窓際に取り付けられている。あたためられた液体がその中を通る構造になっていて空気が汚れるわけではないので、基本的にはずっと付けっ放しにしておいていい。しかし、何かで制御されているらしく、時折暖房が切れていることがある。基本的に部屋はあたたまっているので多少切れても問題ないのだが、書斎だけは小さなスペースの窓と天井部分が外気に直接触れているので、他の部屋よりも冷えやすくなっている。そして知る限り、このところいつも早朝は書斎の暖房が切れていた。

じんわりと右足があたたまりはじめた。

このところ、どうにか原稿を書こうとしすぎていたかもしれない。早朝は創造的な活動に向いているということで、朝6時頃から8時を執筆の時間にあてていたが、なかなか進まないということは、書こうとしている内容か、心身の状態か、もしくはそのどちらかが万全な状態ではないということだろう。これまで、何かスイッチが入ったように5000字を超える文章を書くことがあったが、私の場合はそれはいずれも昼過ぎから夕方にかけての時間だった。「書こう」とするのではなく、創造エネルギー自体を高めて、「書かずにはいられない」という状態で書くのが理想のように思う。根本的に順番が違っていただけだ。

これは私の中では大きな学びだ。そしてこれは、クライアントに対するコーチングに関しても言えるだろう。その人が本来持っているエネルギーが発揮されているような状態になれば、思考や行動は自ずと必要な方向に向かっていく。エネルギーが発揮されていない状態で無理やり考えたり行動したりすることを一時的にできたとしても長くは続かないだろう。

「それを為している自分自身を整える」というのは、そこだけでは十分とは言えないときもあるが、自分自身が取り組み、呼びかけていく必要性があることだろう。

まだ顔を合わせていない上の階の住人が、動き始めたようだ。今日は一旦、書くことそのものは脇に置いて、エネルギーを高める活動に取り組みたい。2019.10.10 Thu 7:21 Den Haag

403. フラワーエッセンスと気功、エネルギーの流れを整える

見上げると、月白（げっぱく）の空に、まだらな雲が広がっていた。19時を過ぎながらもまだ空が明るいというのはありがたい。ありがたいと思うのは、欧州に来て1年目、ドイツで暮らしているときに、この時期どんどんと日没時間が早くなり、なんだかとても気が滅入ったという記憶があるからだ。あれは、10月頃のことだったと思っていたが、もっと遅い時期だったのだろうか。今より南に位置する場所に住んでいたため、現在感じる体感温度が、11月頃のものなのかもしれない。人間の記憶というのはつくづく曖昧だ。いや、総合的だと言ったほうがいいのか。総合的だけれども、その中の一部だけ切り取って引っ張り出しているのだろう。

今日は午前中の仕事を終え、久しぶりに中心部まで散歩に出かけた。当分雨が降らなさそうな青空を見て「いまだ！」と思い、薄手のコートを手織りして出かけたが、中心部についてみると人々はもうすっかり、ダウンや冬物のコートを手織りしていた。私が今持っている冬物の上着と言えば、ドイツで買った、いかにもドイツの人が着ているようなもわもわとしたファーがフードについたカジュアルな上着か、オランダの古着屋で買ったいかにもオランダの人が着ているような革ジャン風のジャケットか、日本で買ったいかにも日本人が着ているような黒のロングコートなのだが、この時期にどれを手織るべきかというのは迷うところだ。どれも、日本で言うところの「秋」の時期には少し重たい感じがする。しかしオランダは既に日本で言うところの「冬」に近いのだし、近所のスーパーに散歩がてら買い物に行く以外で中

心部に出かけたとしても、誰が見ているわけでもないしと思うのだが、こうして上着のことについて考えているのは、明後日、日本からやってくる知人とハーグで会う約束をしているからだろう。日本から来る人と会うとき、私は無意識に日本の基準に引っ張られる。30年以上染み付いた感覚というのは、簡単には抜けないものだ。

散歩がてら立ち寄ったHolland & Barrettという健康食品などを販売するお店で、少し前に探していたフラワーエッセンスを見つけた。見つけたのはバッチフラワーレメディという名前の、イギリス人の医師であり細菌学者であったエドワード・バッチ博士が完成させたという植物のエネルギーを水に転写させたエキスだ。科学的に分析された成分としては、水と保存剤として使われているアルコール分であるにも関わらず、バッチフラワーレメディは感情や精神のバランスを取り戻す働きをすることで、世界中で用いられているという。先日、体調不良のときにお世話になったヒーラーの方から欧州では日本よりも手頃な価格で手に入るということを教えもらったので使ってみようかと思っていたのだが、近所の薬局などでは見つけることができていなかった。今日、Holland & Barrettに入ったときも、きっと他の商品に紛れて見つけづらいただろうかと思っていたら、思った以上にしっかりとスペースを取って扱われていたの少し驚いた。オランダでは代替医療にも使うことのできる医療保険のプランがあるほど、様々な医療や治療を選択することができる。フラワーレメディも自然療法と呼ばれる分野のものだが、日本よりもずっと一般的というか、珍しいものではないのだろう。

そういえば、昨日は、近くに太極拳の教室があるのを見つけた。これもフラワーレメディと同じく自分自身の状態を整えるのに軽い運動のようなものでかつ、オランダの人と一緒に参加できるようなものがあればと思っていたのだが、調べてみるといくつもの太極拳の教室がハーグにはあった。感覚的にはこれも人口に対して、日本よりも随分と多いのではないかという感じだ。ヨガと同じような感覚で取り入れられているのかもしれない。（むしろ家の周辺ではヨガの教室より太極拳の教室の方が多いのではないかと思うくらいだ。）見つけた教室は家から歩いて10分もかからない場所にあり、呼吸とゆっくりとした動きを中心とした気功のクラスもあり、自分自身の身体で体験することを重視しているということだったので、言葉が通じなくても参加がしやすいのではないかと感じた。この教室には来週の前半にでもまず体験に行ってみようかと思っている。

今興味が向いているのは、エネルギーの流れを整え、エネルギーの量自体を増やすことだ。いかに思考を緩やかな状態にし、身体全体で相手の発する声と言葉と言葉にならないものに込められたものを聴き取るか。これはもう、コーチングスキルと呼ばれるものではない領域なのだと思う。スキルではないが、相手が自分自身の声に耳を傾けることができるかに大きく関わっていると感じるし、何度も日記にも書いてきたように、それがオランダにいるからこそできることでもあるのだと思う。今の自分を企業に所属してコーチングをしていたときの自分が見たら驚くかもしれないけれど、それよりもっとずっと前から、自分がこの場所に来ることを分かっていたような気もしている。

気づけば日が暮れた。パソコンを閉じ、思考も静かに閉じていくことにする。2019.10.10

Thu 19:58 Den Haag

404. 夢をみること

上の階の住人が使うシャワーの水音を聞きながら、頭の先から足の先まで、身体の感覚をなぞった。昨晚ベッドに入ったときよりもエネルギーがわずかに上がっているように感じる。目覚める前、今日も随分長く夢を見ていた。ベッドから起きだしながら、もし夢を見始める前に起き続けたらどうなるのだろうという考えが浮かんだ。一昨日まで、5時に目覚ましをかけて起床していたが、その早く起きた時間が一日のパフォーマンスに良い影響を与えているかと思うほどそうでもなさそうだったので、一旦は目覚ましをかけない起き方に戻すことにしたのだ。起床する時間帯というよりも、静かな鐘の音とは言え、目覚ましの音で半ば無理矢理に意識を目覚めさせるということが負担になっていたのではないかと思う。さらにまどろみながら見る夢も、自分にとって何か必要な整理をしてくれているのではないかとふと思った。

その瞬間だったろうか、ハッと現実と夢の決定的な違いに気づいた。夢は登場人物が多いのだ。普段、私が一日の中で日本語で話す相手は片手で数えるほどだ。そうしているから、誰の言葉の世界にも語彙にも染まらずに、純粹にそのときに向き合う相手の言葉を聴けるのだと思っている。それ以外は買い物に出かけたときにお店の人と二言三言言葉を交わす程度だろうか。それが、夢の中では何倍もの人が登場する。以前、ドイツ人の知り合いが「夢の中だけに起こる出来事や夢の中だけに登場する人が分かれば、夢を見ているときにそれが夢だ

とすぐに分かるようになる」と言っていたが、普段接する人が少ない私としては「人がたくさん登場する」というだけで、それは現実ではないということが分かるということになる。と気づいたところで、夢の中で「これが夢だ」と気付けるかは分からないが、以前、夢の中でユーロの硬貨が出てきたときは「夢の中までユーロが登場するようになった！」とその場で不思議な感覚を味わったことは覚えている。

多くの人とワイワイとした場に行くことは表層意識では特に望んではいないことだが、何か全体的なバランスの中で、そういった環境も必要としており、夢でバランスを取っているのかもしれない。「夢を見始める前に起きれば一日の時間をもっと有効に使えるのでは」と思っていたが、そもそも、一日がそんなにもあくせくしているのであれば一日の時間の使い方を改めた方がいいだろう。

今日の夢の出来事で覚えているのは、小さな定食屋さんのような場所に何人かの人たちと訪れた際に私が注文したのが、海藻などの天ぷらだったということだ。親子丼やかき揚げ丼といったメニューが並ぶ中で比較的ヘルシーに見えたのが海藻の天ぷらだったのかもしれない。夢の世界の私も、一緒に何かに取り組もうとしてくれているのではないかと、今、ふとそんなことを感じた。2019.10.11 Fri 6:46 Den Haag

405. 思考を緩める、感覚を目覚めさせる

日が暮れた。今日も一日の中で、できたこともあるし、できなかったこともある。そう言える一日を、そう言える日々が続くことを、「充実している」と言えるのだろうか。

今月に入って一日の日課に日本にいるパートナーとのミーティングが加わった。オランダ時間の朝8時から、もしくは15時以降など、今後、日本とオランダを繋いで行なっていく事業を行なっていくために、これまでのバラバラの状態で作っていたパズルのピースを組み合わせているような感じだ。私に取り組むことは大きくは変わらない。自分自身の内的なものと向き合うために、身体活動や環境を組み合わせ、大きな揺らぎをつくるようなイメージだ。福岡に既に拠点となる場所があるため、日本ではそこを起点とし、オランダでもオランダならではその街ならではの文脈を生かした場をつくっていきたいと思っている。

そんな新しいリズムの中で、今の私個人のテーマは、いかに思考を緩めるかだ。放っておくと一日中何かしらのことを考えている。いや、考えているのならまだいいだろう。「頭の片隅に何かがある」という状態になる。それはある意味、無意識が何かを処理してくれるのを待っているとも言えるし、無意識にエネルギーを小さく消費していると言える。コーチングセッションの前には心身の状態を切り替える取り組みを行なっているが、理想としては、一日の中でもう少し、思考が緩んだり、感覚を優位にする時間を持ちたい。書や音楽などの芸術活動や、YouTubeチャンネルのアップもこのところ滞ってしまっている。それらに取り組み時間とエネルギーがないという言い方もできるが、それらに取り組んでいないから、時間とエネルギーがなくなっているとも言える。こうして書いていると、改めて自分には、感覚的なものに向き合う時間や、感覚的な表現を存分にすることが必要なのだと分かる。業界の常識を打ち破るようなことにチャレンジしている人の後押しとなるような書籍を書きたいと同時に、詩を描きたいという感じだ。この二つが、相反するものだと感じているのが、今の私の認知の課題なのだろう。

何か、脳をゆらゆらと洗うような、脳が空間に溶けてくような、そんな体験がしたい。それは今、自分の脳機能が限界を迎え、変容・変質を必要としているからだろうか。

明日から二日間、日本から来る知人と過ごすので、それはまた、普段とは違った刺激になるだろう。組織でも社会でもない、自分自身の壁に向き合い続けていく道を選んだのだということが、今ふと湧いてきた。もうすぐ満月を迎えるはずの月が今日はまだ見えていない。月の移ろいが、向かうべきところに向かうことを後押ししてくれるだろう。2019.10.11 Fri

19:58 Den Haag

406. 玉ねぎのスープの香りに包まれて

人と会う前、心はいつも静かだ。それは、「今日」という日に「人と会う」ということ以外の決まった予定が入っていないからかもしれない。時間を気にせず、共にそこにある時間を味わえるということが、私にとってはとても幸せで、それは少なからず、相手にとってもいつもとは違う流れの中で自分自身の鼓動や想いに気づくような、そんな時間になっているのではと思う。そうなることを願っている。

日々のセッションも、こんなふうに時間を持っていきたい。目的もなければゴールもなく、時間を気にすることもなく、今ここに立ち現れる感覚、言葉、言葉にならないものを一緒に味わう。心の中にあるあたたかいものを感じながら、沈黙に耳を澄ますことが共にできたときが、一番幸せなときかもしれない。

それをするには、日本、特に都会に流れる時間は速すぎると感じる。

買ってから少し時間が経っていた玉ねぎたちの皮をむき、薄切りにし、火にかけている。昨年冬の我が家にやってきた黒いル・クルーゼの鍋が、スープづくりで活躍する季節がやってきた。弱火でゆっくりと煮込んだ野菜スープは、身体と心をしっかりとあたためてくれる。もしこの先、毎日同じメニューを食べるとするなら、スープがいいなと思う。できればたまにはスパイスを入れてカレーにしたい。

そんなことを考えていたら、香ばしい匂いがしてきたので、キッチンに行き、鍋の蓋をあけると、蒸気がふわりと上がってきた。玉ねぎの一部が飴色に、ちょうどいい具合に焦げている。これが美味しいスープにならずして何になるだろうか。野菜の出汁を入れようかと思っていたが、このままで十分に味が出ていそうなので、一旦は出汁は入れずに、水を入れ、弱火でさらに煮込むことにした。料理というのは、寒い冬の日に楽しみの明かりを灯してくれるようだ。

明かりといえば、オランダの人たちはあまり家の明かりをつけない。ドイツでもそうだったのだが、昼間だと店舗でも明かりをつけていないところが多いので開いているのか閉まっているのか分からなかったりする。目の色素が薄い人たちは、明かりをつけなくても十分明るく見えているのだろうか。それとも環境意識がそうさせているのだろうか。

そう思いながら今、私は、日本にいたときに電車の窓から見ていた家々の明かりを思い出している。暗くなった中で、明かりの煌々とした電車から見える、立ち並ぶ家々の明かり。この先、もしまたいつか日本に住むことがあったとしても、そんな景色を見る暮らしをすることはもうないだろう。音も光も、自然の中にあるもので十分だ。ハーグの街は静かだが、もっと自然の近くで、自然を感じながら暮らしたいという想いも湧いてきている。今は心と身体を整えることに意識を置いた暮らしをしているが、よくよく考えると、そこに意識をお

かなければならないというのは、どこか、不自然な力がかかっているようにも思う。オランダの街中の商店街のように、人の賑わいのある場所も好きだ。しかしそれは、たまに足を運べば十分だという気もする。

これからやってくる寒い季節に向けて、心が落ち着く支度を整えているのか、それとも、人生としてそういう季節がやってきているのか。

まずは、出来上がったスープを静かに味わおう。そうして今日という一日は満ち足りた感覚から始まっていく。2019.10.12 Sat 9:45 Den Haag

407. 絵を描くということ、絵を見るということ

南西の空の一部を照らしていたオレンジ色の光が、南からさらに東の空へと広がっていく。これは、私の知る「朝焼け」に近いのだろうか。季節の名前と同じように、既に知っている言葉の持つ質感が更新されていく。

昨日、一昨日と、日本から来ていた知人とハーグと隣街のライデンを観光した。観光と言っても、昨日は雨が降り止まず、お茶や食事をしながらゆっくりと話をしていただけだが、昨日は雨が上がり、気温も上がり、歩きながら街の雰囲気を楽しむことができた（はずだ）。これまで何人かの知人や友人たちがハーグを訪ねてくれたが、そういえば一緒にハーグ内を観光することはほとんどなかった。一人で色々なものを見て、感じて、溢れそうな言葉を抱えながら帰ってきた人の話を聞く。そんな時間が結構好きだからかもしれない。そんな中、8月にやってきた大学生が、フェルメールの描いた『真珠の耳飾りの少女』のあるマウリハイス美術館に行ったときに、いたく感動して帰ってきて、そこで見た絵のことを目をキラキラさせながら話してくれたことから、マウリハイス美術館には一度行ってみたいと思っていた。ということもあり、せっかくなので昨日は散歩の途中でハーグの街の中心部にあるマウリハイス美術館を訪れた。

思った以上にたくさんの絵が展示されていた中で印象的だったものはいくつかあるが、それについては今多くを言葉にせずとも、私の感覚器官の一部となって、世界をさらに彩り鮮やかなものにしてくれるだろう。今書き留めておきたいのは、「絵を描く」という行為につい

て考えたことだ。今はいつでもどこでも気軽に目の前にあるものや出来事を写真として残すことができる。しかし絵というのは、ある瞬間を描くのに、その何倍も、時に気が遠くなるほど時間がかかるはずだ。あたかも一瞬の出来事のように見える絵を、画家はどうやって描き出しているのだろうか。そう思うと、絵画というのは、「対象物が描かれたもの」と言うこともできるし「描いた人の時間を描いたもの」だとも言えるのだと思った。目の前にある人や物、シーンと対峙し、そして、キャンバスと対峙する。そうして描かれたものは、画家の心に映し出される情景でもある。絵画というのは画家の、それまで生きてきた時間、そして絵を描いた時間が織り込まれたものなのだ。そう思うと、一枚一枚の絵は、何か、波動のような、エネルギーのようなものを持っているように思えてくるし、画家の人生が語りかけてくるようにも思う。

こう書きながら、これまで私は絵画を非常に左脳的に見ていたかもしれないという考えが浮かんできた。描かれたものの、一層奥くらいまでしか見ていなかったかもしれない。絵画と もっと、感覚的に、身体全体で向き合ったなら、もっと違うものが見えてくるだろうか。

顔を上げると、向かいの家の1階のリビングに灯った明かりで、ダイニングテーブルの上がぼんやりと照らされている。そこには誰もおらず、時間が止まっているようにも見える。と、その上の部屋の明かりがついた。

カモメが連なって南の空に吸い込まれていった。

絵画のような美しい景色が、日々の暮らしの中にある。

鶺鴒（ときいろ）に染まった空を見上げながら、そんなことを考えている。2019.10.14 Mon
7:38 Den Haag

408. 開いたウィンドウを閉じる朝

パソコンを開くと、いつものスタンバイ状態ではなく電源が切れた状態になっていた。このところ電池の減りが早いようにも感じるが、リビングや書斎でパソコンを使う際は充電をしていないことも多いためにそう感じるのだろうか。電源が落ちたときの定番となっている

「日記を書いているワードのファイルが自動保存されていたものが大量に開いている状態」になっていた。数え切れないほどのウィンドウが開く感じは視覚的に心地いいものではないが、最新のファイルがすぐに見つかったことから、以前よりも落ち着いた気持ちで淡々とウィンドウを閉じることができた。

Apple社製のMac Bookを使用しているため、ワードでなくPagesというアプリケーションを用いることもでき、そちらであれば最新のものだけが自動保存されるため、電が落ちたときも大量のウィンドウが開くということがなく、また、見た目もスッキリして気持ちがいいため、日記の執筆をPagesに直接行いたいとこだ。しかしなぜだかPagesは時折動作が遅くなることがあり、タイピングのスピードよりも随分とゆっくり文字が表示されるため、テンポよく執筆を行いたいときにはそのタイムラグがなかなかもどかしい。

今日はこのあと予定が続いているため、気持ちが前に向かっていようだ。一旦はパソコンを閉じ、家の中と声と整えることにする。2019.10.15 Tue 7:27 Den Haag

409. 蜂の死、自分の死

書斎においてある小さな机の向きを変えると、書棚の影になっていた部分に蜂の死骸が転がっていた。空を飛び人間に恐れを感じさせることさえできる蜂だが、ひとたび外界との境目が閉じられてしまうと、そこから出ることはできない。自由とは、今いる世界を飛び回ることができることではなく、自ら今いる世界の扉を開き、外の世界に飛び出すことができることなのだ。

しかし、蜂の命が閉じたかということそうではないのかもしれない。個体としての、一匹の蜂は、もう動かないけれど、種としての蜂は引き続きこの世界を自由に飛び回っている。ここに動かない蜂がいるからと言って、種は何かを失った訳ではない。それとも、どんな種の中にも、絶対的な個との関係性というのが存在しているのだろうか。そんなことを、じわじわと暗闇が染み込む小さな書斎の中で考えている。

今日は何か、エネルギーの流れが変わったことを感じた。それは午前中のコーチングセッションを終えたときのことだった。始まる前よりもエネルギーが増えている。それは、体調

を崩す前に、その手応えを感じていたエネルギーの生成機関としての自分自身の状態にも近い。

何がその転換をもたらしたのだろうかと振り返ってみる。食事やその他の活動など、日々為すことの積み重ねとも言える。しかし敢えてこれだと言うなら、コーチングセッション中のクライアントとの関係やお互いの在り方が引き金になっていたのだと思う。そこには、どちらがコーチでどちらがクライアントというのではない、学び合い、共創するような関係があった。それは、クライアントが私からの質問に頼ることなく、自ら探索をし、そこから共に学ぶという現象だとも言える。そこで行われる、心象風景のキャッチボールのようなものは、何とも小気味良い音を立てる。

いや、それは今回に限ったことではない。私が今まで気づいていなかっただけなのだ。誰もが、その人が持つ、独自の色のボールを投げ、それが独自の音色を奏でる。それに、自分自身が気づくことができるかというそれだけなのだと思う。

では今日、さらにその引き金となったものが何だったかという、その後を読んだ本が大きいだろう。時系列の順番としては、セッションが先で、その後の本を読んだのだが、そこにある言葉や世界観が、読むと決めたときにもう既に意識の中に流れ込んできていたのだと思う。その本は、その時が来るのをずっと待っていたのだ。

こうして考えると、因果関係というのは、あつてないようなものだろう。自分自身の準備が整っているかどうか、その一点に尽きるのではないか。準備が整うということは、一つの生が終わりを迎えることでもある。先ほど転がっていた蜂のように、ある世界から出られなくて終わりを迎えた自分がいて、そして、新たな世界の扉を開く自分がいる。人間には扉を開く自由があるだけでなく、やはりその前には一度死が訪れるのだ。

こうして、一日の終わりに日記を書くことの意味がようやく分かったように思う。今日を終え、今日の世界を終え、生を終え、それで初めて、明日の命が生まれてくるのだろう。きちんと今日の死を迎えるのに、オランダの、小さな書齋の、この静けさはちょうど良い。このまま暗闇に溶けて、今日の命を終えていくことにする。2019.10.15 Tue 19:28 Den Haag

410. 東へ

向かいの家の1階のリビングの明かりが灯されている。頬杖をついてパソコンの画面を眺める女性。暗闇の中に浮かび上がる空間。絵画のようだ。

目覚めてから30分ほどで既に独り言が始まっている頭の中が、外の静けさにつられてまた静かになっていく。

今朝も長い夢を見ていた。覚えているのは最後のシーンだ。食堂のような、天井が高くて広い空間で、そこにいる人たちが順番に挨拶のようなことをしている。人前で大きな声で喋らないといけないのは面倒だなあ、順番が回って来ないといいなあと思っていたら、三番目くらいに喋った女性と目が合い、次に挨拶をすることを促された。なんとなく「前」のような場所に立ってみたが、すぐ近くに柱があるために空間全体を見回すことができない。これでは聞こえづらい人もいるだろうと、柱の間を抜け、より、空間の中央部に近いところに立った。しかし、周囲から話し声が聞こえるので「今挨拶をしても聞かれていないんじゃないだろうか」という気がしてくる。そもそも何を話そうかと考え、いよいよ口を開いた。「私は今年入社2年目、いや、3年目ですが」という言葉が口をついて出てくる。どうやら、2年間だけ勤めたコーチングファームに3年目まで勤めているという設定らしい。声を通らない空間ながらもどうにかこうにか何かを発そうとしている途中で、「もういい加減起きていいだろう」という気分がやってきて目を覚ました。

今日は南の空にいつも広がるオレンジの光は見えない。あれはやはり朝焼けのようなもので、雨が近いときに見える景色なのだろうか。オレンジの光が朝の印だと思っていたので、今、書斎の窓から外を見ても、日が明けようとしているのか、暮れようとしているのか分からない。

リビングの前の通りを、人々は一日のはじまりに西から東へ向かう。自転車も、車も、トラムに乗る人も。中庭に面した書斎からはその様子は見えないが、人々が東へ向かうことは、一日が始まろうとしていることを教えてくれる。

上の階の住人がシャワーを使う音が聞こえ始めた。これも一日の始まりの音だ。

この、ざわざわとした心の中も、一日の始まりを示すものなのだろうか。私の中にもぎつと、一日の始まりを示す音が流れているはずだ。

今日も、愛と敬意を持って、見えないもの、聞こえないことを感じたい。2019.10.16 Wed
6:47 Den Haag

409. 終わりと始まり

ポタポタと、書斎の窓に雨が当たる。

雨が降り出していたことにさえ気づかず
パソコンを閉じる時刻を知らせるアラームを止めた後も
目の前の作業に没頭していた。

この時間までパソコン作業をしていたのは久しぶりだ。
創造エネルギーの循環機関としての心身が、力を取り戻したことを感じる。

明日もやりたいことがあるから、そのために今日はもう休む。
この感覚を充実感と言うのだろうか。

向かいの家の1階のリビングには明かりが灯り、女性がパソコンを覗き込んでいる。

今朝と変わらない景色。

その中で、今が一日の終わりであることを示すものは何だろう。

夜は、どちらに向かっているか分からない。

闇は、どこから来たか分からない。

光は、どこに姿を隠したか分からない。

それでも、今が、始まりではなく終わりだということを、何かが教えてくれているのだろうか。

終わりは始まりであるというそんな囁き声も聞こえてくる。

昼間、庭の大きな木の枝の上の方の葉っぱが赤く染まっていることに気づいた。

緑が終わり、赤が始まる。赤が終われば葉は散るだろう。

それを終わりと呼ぶこともできるし、始まりと呼ぶこともできる。

命はいつも、ゆるやかな螺旋を描き、宙に、地にとその手をのばす。

私に今訪れているのは、始まりか、終わりか。

始まりの中の終わりを見つけ、終わりの中の始まりを見つける。

それが、自然と人間を静かに見つめるものとして、この世界から課せられた役割の一つなのかもしれない。

2019.10.16 Wed 20:58 Den Haag

410. 回転するエネルギー

身体の中心部があたたかいのは、シャワーを浴びたからか、太陽礼拝のポーズで身体を動かしたからか、白湯を飲んだからか、冬物のセーターを着込んでいるからか。いずれにしてもエネルギーの循環が始まって、身体が一日を始めようとしている。

透明なオレンジ色に染まる南の空を眺めながら、エネルギーには回転があるのではないかということをもふと思った。終わりと始まり。それは、それぞれ違う方向への回転に思える。それは単に、昨晚一日を終えようとしているときとエネルギーの流れの方向が違うことを感じるだけなのだが。身体の中もしくは外には常に回転するエネルギーのようなものがあるが、一方向の回転だけがあるのではなく、逆方向の回転も常に存在しながら、それ

ぞれの強さが一日の中、一ヶ月の中、一年の中、一生の中で違うのではないかということ
をイメージしている。生まれたばかりの赤ちゃんと、老齢の人では、エネルギーの回転が
強い方向が違うような気がするのだ。

暗闇の中で屋根の上に飛び出た部分のシルエットしか分からない中庭の木々や草花も、そ
れぞれに独自のエネルギーの回転を持っているのだろうか。もしかしたら、スーパーで野
菜を選ぶときも、その回転の方向と強さのようなものを感じているのかもしれない。そう
思うと買い物も人との出会いと同じだという気がしてくる。目の前にあるものから何を感じ、
何を学ぶか。

そう言えば最近、静かにお茶を淹れる時間を持てていなかった。お客さんが来たときは、
必ず、お茶を淹れてゆっくりと話をする。なのに、自分一人だとどうだろう。客がいな
いとゆっくりとお茶を淹れることはできないのか。そうではない。自分は、主人であり客
人でもある。日々、家の中を整えるのも、まずは自分自身という客人を迎え入れ、さら
に、その先にいる客人を迎え入れるためだ。物理的に人が訪れなくとも、である。自分を
迎え入れることができているからこそ、他者を迎え入れることができるのだろう。

そのために、もう少しだけ南の空を眺めて、去り行く闇と、来たる光の声に耳を傾け、そ
ろそろと一日を始めたい。2019.10.17 Thu 6:40 Den Haag

413. 夕焼けに思う、あの頃の自分のこと

中庭の大きな木を眺めていると、19時を告げる鐘の音のアラームが鳴った。

アラームを止め、書斎に戻る。葡萄の蔓から伸びた、だいぶ茶色くなった葉っぱがふわふ
わと揺れるのを眺める。蔓にはまだ、随分とたくさんの葡萄の房がついている。どうやら
果物は、私が思うよりもずっと、自然に落ちるのには時間がかかるようだ。芽が出るこ
と、葉が茂ること、実がなること。何事も、自然の中では、思ったよりずっとずっと、ゆっ
くりなのかもしれない。

そういえば先日オーガニックスーパーで購入したベビーアボガトの一つは、熟す前にしお
れてしまった。緑色のまだ固いアボガドは、待ちさえすれば勝手に熟して柔らかくなるの
だと思っていた。しかし、緑から黒緑に色が変わることなく、生気を失っていつてしまっ

たのだった。置いておくだけで熟さないものもあるのだろうか。

人間はどうだろう。放っておいてもいつか熟すときがやってくるのだろうか。葡萄の房のように、日々太陽の光を浴び、風を受け、鳥の声を聞き、自然なリズムに任せて、その実が落ちることを待つことができたなら…。アボガドのように、地から切り離されてしまったものは、その時点で、自然の流れからも切り離されてしまうのかもしれない。

そんなことを考えているうちに、庭の木の枝についた葉の色が見えなくなるほどに窓の外は暗くなった。まだ一日が閉じようとしてる実感が薄いのは、上の階から洗濯機を回す音が聞こえてくるからだろう。アナさんの後に入居した上の部屋の住人とはまだ一度も顔を合わせていない。しかし、特段、警戒心のようなものも湧かないのは、オーナーのヤンさんの知り合いだという安心感があるからだろうか。それにしても、洗濯機の音はよく響く。これは、日本から来た友人たちが夜中に洗濯機を回したときに階下に住むヤンさんが苦言を呈しに来たのも納得だ。

どこかで、夕焼けを見ることはできるだろうかということがふと浮かんできた。東京に暮らしていたときは西向きの大きな窓がある家に住んでいたもので、週末はよく、沈む夕日と、オレンジ色に染まる空をぼーっと眺めていた。光が引いていく家の中で、ひとりぼっちで宙に浮かぶような感覚を毎週のように感じていた。もしあの頃の自分が日記を書いていたなら、あのときの感覚を何と表現するだろう。今私が夕焼けを眺めたいのはあの頃とは違う感覚を抱く自分を実感したいのだ。異国に一人。あの頃よりもずっと環境は孤独だけれど、寂しさよりももっとあたたかな何かに包まれていると実感したいのだ。それはもう日々の中で実感をしていることなのだけれど、それでも間違いないと確かめたいのだ。

30代の前半を過ごした東京という場所は、全てがある場所だった。それまで暮らしていた福岡に全てを置いてきたと思ったけれど、両手はすぐにいっぱいになった。それでも心が本当に満ち足りたことはあっただろうか。出会った人と本当に深く心を交わすことができていたのだろうか。

そんな中でも心に静けさを与えてくれたあの部屋に今暮らしている人は、どんなことを感じているのだろうか。

たくさんの分かれ道がある中で偶然たどり着いた場所だとも言えるし、ここに来ることになっていたのだとも言える。全ては一つだったのだと言える日が来るまでは、まだ少し時間がかかりそうだ。2019.10.17 Thu 19:42 Den Haag

414. 死に向かい生きる人の夢

上の階の住人が動き出す音で目が覚めた。それよりずっと前から夢を見ていて、もう意識と身体は起き出すことを待っていたのだと思う。

今朝見た夢は、明らかに、昨晚最後に取り入れた情報が影響しているというのは、夢を見ているそばから薄々気づいていたことかもしれない。

夢の中で、私はかつて文壇を賑わせた女性の作家の家を訪ねていた。訪ねることになった経緯は覚えていない。家に入ると、薄暗い部屋の中で、小柄で線が細く、歳を取っているが、実際の年齢よりも随分幼く見える女性が布団の上に座っており、その周りに小学生くらいの女の子が数人がいた。そのときには私は作家の女性が何らかの病気にかかっており、自宅で闘病生活をしているということを受け取った。女の子たちは、「女性は3年生のときの先生だった」と言う。

それから、何かしらのやりとりがあって女性のために女の子たちと買い出しに行くことにした。真っ白な壁に蛍光灯の眩しいコンビニのような商店のような店に入り、目線の高さくらいの棚の間を歩きながら、女性にはどんな食べ物がいいのかということのをあれこれ考えているうちに、店の中央にあるレジに5,6人の人が列をつくった。

外に出ると、何かお祭りのようなものを行っているようで、アイドルグループの歌うようなポップな歌が商店街に流れていた。音の方に目を向けると、賑わう人々の中に母の姿があることを見つけた。お祭りに合わせてか、なぜかこれまで見たことのない膝上丈のひらひらとしたスカートを履いている。母に声をかけ、一言二言言葉を交わし、作家の女性の家に向かった。

家につくと、玄関の周辺に40代か50代くらいの数人の男性がいた。どうやら女性の書いた

ものの読者であり、女性を訪ねてきたようだ。しかし女性はその人たちと言葉を交わすつもりはないようだ。以前とはすっかり変わってしまった姿を見せることを望む人は少ないだろうと思った。

玄関周辺からそろそろと家の中を覗く訪問者をそのままにして、女の子たちと女性のそばに行った。

その後はなぜか、海に行こうという話になり、家を出たあたりで、もう意識は目覚める準備に入っていた。

昨晚私は、Kindleで読んでいた本を読み終えたものの、胃のあたりが少しもたれている感じを感じ、すぐに寝付くことができなかつたため、kindleで出てきた「おすすめの本」の中から、河合隼雄さんの本を辿り、そこから小川洋子さんという『博士の愛した数式』という本を書いた方と河合隼雄さんの対談に行き着いた。河合隼雄さんと小川洋子さんの対話集『生きるとは、自分の物語をつくること』は、様々な方と対話を行った河合隼雄さんの、最後の対話だと言う。中身は読んでいないが、私の意識と無意識はそこから、死や、人が変化していくことについて考えたのだろう。私が見た女性の姿は、見知らぬどこかの誰かの、生きる姿、死に向かう姿なのかもしれない。起きたときにそれが夢だと分かっているながら、どうもこれはただ頭の中の幻想の世界というだけではないぞという気がしていた。もしかするとそれは自分の未来の姿なのかもしれない。

全てが終息に向かっていることに気づいたとき、その感覚の中でどう生きるか。「あのとき夢が教えていたことはこういうことだったのだ」と、いつか実感を持って感じるようになるだろう。2019.10.18 Fri 8:10 Den Haag

415. 静けさが教えてくれること

ああ、今日も日が暮れた。と思ったが、よく考えると今日はお日さまの姿を見ていないかもしれない。いや、今日に限らず、このところずっと、だろうか。しかし、広がる雲の向こうからも今日も世界を照らす光は降り注ぎ、生命の輝きがそこにあった。

午前中、いくつかの作業を終え、オーガニックスーパーまで買い物に行く途中、いつも通る住宅街の裏道に入ろうとして息を飲んだ。落ち葉が歩道に降り積もっていた。前回その道を通ったときは、こんな様子ではなかった。思ったよりも足早に季節が巡っているのか、それとも私がよっぽど出不精だったのか。

スーパーに並んでいた秋の食材についても書きたいところだが、今私の目には、中庭の向こうに見える家々の明かりが飛び込んできている。向かいの家々の、窓で言うと10枚分以上に、オレンジ色の明かりが灯っている。（そのうちいくつかは、一つの家複数の窓がある場合もある。）こんなにも家々の明かりが灯っていることを見たことがあっただろうか。金曜の夕方はいつもこんな様子だったのを見逃していただけなのか。朝も日中も、オランダの人々は驚くほど明かりをつけない。リビング側のトラムが通る通りの向こうの家々の窓の中で明かりが灯っているのを見たことがあるのは1,2箇所くらいだ。それが今、中庭の向こうのそれぞれの家の窓には明かりが灯りそれぞれに人の気配がしている。

日の長い夏の中庭の雰囲気も好きだったが、寒くなってからのこの、人々の暮らしに明かりが灯る様も好きかもしれない。そこにあるのは、「足るを知る」という空気だ。おのおのが静かに、そこにある自分の暮らしを、そのままに喜び、味わっている。その一つ一つがかけがえのないもので、そこに優劣や貴賤など存在しない。

そんな風に今自分が感じるということは、自分自身が満ち足りているということだろうか。そうだろう。大好きだと思える仕事があり、あたたかい家がある。数は少ないが、心許せる友人がいて、たまに、誰かが訪ねて来て、たまに誰かから手紙が届く。これらは全て、私を満たしてくれているものだが、それに気づかせてくれるのは静けさだ。心の静けさがあること。これ以上に満ち足りた感覚をもたらしてくれることはないかもしれない。そして今なら、どんな状況や環境にあっても、心の静けさを感じることができるかもしれない。

今日、オーガニックスーパーでは柿が売られていた。少し前に喉の調子を崩したときに柿が喉にいいということいくつかのスーパーを見てまわったものを見つけることができなかった。あれはまだ9月だったか。現在、気温はすでに私の知る冬のものだが、この国はまだ秋で、柿は秋の果物ということになるのだろうか。試しに1つと思い、他の野菜とと

もにレジを通そうとすると柿のレジ情報がまだ入力されていなかったようで、レジのスタッフが他のスタッフを呼んだ。やってきたスタッフは、訪ねられた質問に「カキフルーツ」と答えたのが分かった。柿はどうやら、オランダでもカキらしい。結局そのカキは金額を打ち込まれることなく私の手に渡された。

種がなく、ほどよい甘さと硬さ。私にとってこれは、「懐かしい日本の味」の一つだ。これから毎年この時期に柿を食べたら、いつしか柿もオランダの味になるのだろうか。

ふわふわと今ここでないときに手を伸ばすのではなく、しっかりと足の裏の地面の感覚を感じる。

そんな感覚の暮らしが、人生の中で、ようやく始まろうとしている。2019.10.18 Fri 19:41
Den Haag

416. 散りゆく秋の中で

庭の木は、上の方から季節が変わってきている。ところどころ赤銅色（しゃくどういろ）に染まった葉を見ながらそう思った。主人のいない庭の植物たちは、夏のように我先にと空いたスペースに葉や枝を伸ばしたりはしない。秋は、”気“が下の方に降りていく季節だと言うが、植物たちのエネルギーも、地の中へ、下へ下へと蓄えられているのだろう。

鳥の鳴き声も、春から夏にかけて聞こえていたハリのある声ではなく、そっと置かれるように柔らかい。日曜の朝にふさわしい穏やかさだと思うのは人間だけか。そもそも「春」も「夏」も、それが何を示すか、感覚を超える言葉は見つからず、結局のところ「春」や「夏」と、分かったように言うことになる。

にわかには、鐘の音が聞こえてきた。この街で教会の鳴るのは珍しい。

ドイツで暮らしているときは、どこにいても一時間に一度、鐘の音が聞こえていた。それがもう、遠い昔のように思える。あのときはあのときで、「暮らしている実感」というのがあったが、今はそれを、「そういうことがあった」という記憶としてしか思い出せない。

「今この瞬間」として強烈に体験できることは「今この瞬間」のことだけなのだ。

一昨日、昨日と夜中のセッションがあったため、起き出す時間がいつもより随分と遅くなっている。夜中のセッションというのは正直なところ、左脳的思考能力は低下しているが、その分、余計な思考が立ち現れず、外の世界の静けさと暗さも相まって宙のような状態でいられているのではないかと思う。このところ、クライアントさんたちが「セッションで話しをしていると映像が見えてくる」ということを異口同音に言われていた。何か、宙のような状態がその人の中にあるビジョンを明らかにする作用があるのかもしれない。

今、自分自身が目指す方向とその方法は見えてきている。あとは日々の行いを静かに為していくだけだ。もっと、日々言葉を紡ぎたいという思いもある。言葉になることを待っている星の欠片が、たくさん浮かんでいるのだ。それを引き寄せようとする、自分自身の言葉の世界観が、それらの本来の世界観に及ばなくて、なんだかとても、そっけなく、もしくは世俗的なものになってしまう感じがして、悔しさやもどかしさも覚える。しかし、言葉の世界というのは自分で育てていくしかないだろう。拙くも言葉にし、言葉の限界を思い知ることで、言葉の世界はきめ細かく深遠なものになっていくのだ

今日は、見慣れない黒くて小さな鳥が、庭の葡萄の実を啄んでいる。2019.10.20 Sun 10:35

Den Haag

417. 試み

書斎に来ると、昼前に開けた窓がそのままになっていた。日本の窓とは違う斜めに窓の一部を開けるタイプなので、そう大きくは開いていないものの、一日開けっ放していたので冷たい外気が吹き込んでいたかもしれない。しかしそれ以上に窓の下についた暖房が効いていたのか、小さな書斎で寒さを感じることはない。

窓の外に見える、暮れかけた空は何やら不穏な色をしている。広がる雲に紅のような色が薄く混ざっているからだろうか。それとも、自覚はないが、心の中に何かしらのざわめきがあるのだろうか。

今日はパソコンを使った作業を長くしていたが、いい具合の身体の疲れを感じる。それは作業のほとんどを立って行っていたことに由来するだろう。改めて言葉にするまでもなく、私は寒さに弱く、かなりの出不精だ。少しでも冷たい風が吹こうものならそれを理由に家にこもる。そのこと自体はもう、「そういうものだ」と開き直ってはいるものの、もう少し運動をした方がいいのだろうということはずっとテーマになっている。今日のように多少曇っている日も、少しだけ足を伸ばして近くの森を散歩すれば気持ちいいだろうと思うものの、そこまでの行き道と帰り道を思うと、やはり足は近所の商店街より外にはなかなか向かない。であれば、家の中で、天気や気温に左右されず取り組めることをすればいいだろうというのが今のところの結論だ。というわけで、それがなぜ今日からなのかは分からないけれど、今日から（「今日から」というほど続くかは分からないけれど）、立って仕事をすることにした。

以前、東京で企業に勤めていたときも、座りっぱなしは身体によくないという情報に出会い、立って仕事をしていたことがある。そういえば、コーチングセッションのときも、セッションブースの中で立ってコーチングを行っていたことがあったように思う。会社だと、立って仕事をしていると奇怪な目で見られてしまうが、自宅だとそういう心配もない。暖炉風の室内の装飾を机がわりにすると、これが思った以上にちょうど良い高さで、苦もなく、むしろ集中して作業を続けることができた。

そして今、ふくらはぎと太ももには少し疲労を感じる。これが「ほどよい」具合なのかはまだ分からないが、思考の疲労だけでなく身体的な疲労をほどほどに感じるのは良いことなのではという気はしている。

そこまでして私が今、自分自身をより良い状態にしたいのは、もっと言葉を積み重ねていきたいからだ。まだ、自分の言葉が降りてきているという感覚はない。表現したいことは、宙のあちこちに散らばっている。それらを繋ぎ合わせて、どうにかこうにか布をつくらうとしているという感じだが、それが与えられた感覚を十分に表現できているという感じではない。それでも、書き続けたいという気持ちはある。だから、どうにかこうにか、時には長く、時には短く、時には固く、時には柔らかく、とにかく表現することを続けている。どんなやり方が正しいのかは分からないが、とにかく、書き続けるのだ。

考えたいことはたくさんある。読みたいものもたくさんある。

しかし、何よりも、澄んだ自分になること、そして感じることを大切にしていきたい。

2019.10.20 Sun 19:32 Den Haag

418. 雨の日の訪問者

目が覚める随分前から、夢を見ていることは分かっていた。「ああ、今はこういう夢を見る時なのだな」と、そんなことを思っていた気がする。

そしてそんな、思考とも言えないゆらゆらした感覚が、気づけば雨の音になっていた。雨の音がただそこにあって、しばらくして、雨の音を感じている自分が現れた。身体も、感覚さえもそこになくて、ただ雨がそこにある。心地よい微睡みの時間だった。

今日という一日の中で、何ができるだろうと考える。

日本から遠く離れたオランダの、北海に面した小さな街。

そこで私にできることは言葉を繋ぐこと、紡ぐこと。

降りてくる言葉は、誰かの想いであり、宇宙を漂う孤独な星屑の破片だ。

それを掬い取って、じっと見つめ、真っ白な紙の上に置く。

そこから聞こえてくる声から感じることを伝えてみる。

それが、誰かのためになるかは分からない。

だけでも言葉が降りてくるから、私はそれを受け取ろうと、そっと手を差し出さずにはいられないのだ。

今日みたいな雨の日は、いつもよりは少し憂いを含んだいつもはなかなかやってこない人

見知りの言葉たちがやってくる。

まずは一緒にお茶を飲んで、静かな時間を過ごすことから始めよう。2019.10.21 Mon 7:50

Den Haag

419. 落ち葉時計

中庭のガーデンハウスの屋根に落ち葉が降り積もっている。木の枝から、屋根へ、地面へ。あ、これは、ゆっくりとした砂時計なのだと思った。いや、砂時計が、木の葉が落ちていく様子を模したのか。こうして見ている間にも、時折葉が落ちる。自然の姿を眺めていれば、時計も、カレンダーもいらぬのかもしれない。

これは、昨日までは見ていなかった景色、感じていなかった感覚だ。

昨日の午前中に以前の日記を編集していたとき、ほんの1,2ヶ月前は朝7時台でも外が明るく、中庭の景色がよく見えていたのだということに気づいた。私はそれを頼りに、内なる感覚にアクセスしていたのだ。外の景色を見ていると、気づけばそれが内なる景色になっている。内なる景色だと思っていたものが、外の景色となっていることもある。内と外の境目はもはや存在しないのかもしれない。しかし、内なるもののきっかけとなるのは、私にとっては今のところ、見えるもの、聞こえてくるものだ。もしかしたら、真っ暗な朝の中庭を眺めても、色々なことが立ち現れてくるのかもしれない。見えないと思っているもの、聞こえないと思っているものに、もっと目を凝らし、もっと耳を傾けよということだろうか。微かな感覚を、もっと自分自身の中に辿れということなのだろうか。

今こうして、鮮やかに季節の移り変わりを教えてくれる中庭の景色は、「私たちに目を向けるのもいいけれど、もっと他の世界もあるよ」と教えてくれているのかもしれない。

ともあれ、明るい時間に書斎で作業をするのはとても気持ちがいいということが昨日分かった。そして、書斎の机にクローゼットの中にあった子供用の座卓を乗せると、立って作業するのにちょうどいいことも。

もっと外へ。もっと内へ。もっとダイナミックに。もっと静かに。それでも向かうところは、人としての深みのようなものなのだろう。ゆっくり潜る。そんな言葉が浮かんできている。2019.10.22 Tue 9:07 Den Haag

420. 隙間植物

夕暮れを追いかけるように、書斎にやってきた。と言っても、日はとっくに沈んでいるのだが、中庭の色彩がなくなる前に、少しでもそこにある色を感じておきたかった。今は微かに、木々の葉の、黄色く染まっている部分の明るさを感じる。太陽の光は、雄大に、そして偉大に、世界に彩りを与えてくれている。しかし、明かりがないからといって色がそこに存在しないわけではない。目に見えないものを感じる時間を、この闇は与えてくれているのだろう。

今日は、夕方、18時頃にスーパーに買い物に行った。そんな時間に買い物に行くのは、初めてと言っていいくらいだったかもしれない。いつのまにか止んでいた雨が、ほどよい湿気を残していつていることを、玄関の扉を開けた瞬間に感じた。思ったよりも空気はやわらかい。言葉にすることはできないが、何か、季節の匂いのようなものを感じた。これがいつか、オランダの秋の匂い、もしくは冬の始まりの匂いになるのかもしれない。スーパーからの帰り道も、湿った落ち葉の積もった道を機嫌よく通り抜けて帰って来た。

外に出るのが楽しくなったのは、普段自分が無意識にやっていることに名前がついたというのものもあるかもしれない。

「隙間植物」

それは、これまで無意識にたくさんの写真を撮ってきた、道の片隅に伸びる植物の生き方でもある。そしてそれは、人間の生きる姿、本来持っている生命の力にもつながるのだと思う。散歩や買い物が、「隙間植物を見つけに行く時間」だと思ったら、何かとても楽しみになった。

パソコンに保存してある写真を辿ると、私が隙間植物の写真を撮るようになったのは、5年ほど前、ちょうど会社員を辞めた頃からだということに気づいた。道の脇に生える小さな植物の存在に気づけるほどに、ゆっくりと呼吸をし、ゆっくりと歩くようになったということだろう。何にも所属しない自分になって、心細い自分を、名も無い草花に重ね合わせていたのかもしれない。

その頃の私は、雨上がりに、蕾の中に溜まった水に雫を見つけるのも好きだった。あの小さくて可愛らしい輝き。

今は、思ったよりも長く続く雨に、その後に見える輝く世界のことを忘れてしまっていたようだ。

今日はもう一つ、一日の中で、自分自身の内側にある言葉に深く向き合う時間を持つことを忘れてしまっていたことにも気づいた。パソコンの前に向かい、言葉を織ろうとする時間は長かったが、それは、どこか、自分の外側にある「それらしいもの」を捕まえようとする構えにすぎなかったように思う。心の奥底にある感覚に耳を傾け、自分の頭で考えぬく。明日からは、必要な時間以外はできるだけパソコンを閉じて、自分自身に向き合っていきたい。パソコンを使う時間を決めてしまうのもいいかもしれない。どんなことでもすぐに調べることができるのは便利だが、それを続けていると、いともたやすく情報の消費者になってしまう。エネルギーと情報の生産者になること、何より、土を耕すことに、これからは力を入れていきたい。2019.10.22 Tue 19:37 Den Haag