

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022

awai より

目次

- 421. 秋という季節についての認知が更新される時
- 422. 無彩色の世界に色を見る
- 423. 隙間植物
- 424. やさしいことば
- 425. 変わらないように見えるもの
- 426. つくること、壊すこと
- 427. サマータイムが終わり
- 428. 冬支度
- 429. オランダの人は毎日よっぽど楽しいのかと思っていたが
- 430. 食への反省
- 431. 言葉だけで表現をするということ
- 432. 明かりをつけない人々と今朝の夢
- 433. 恐れについて
- 434. 冬のはじまり
- 435. 黒いキャンバスの上に浮かんでくること
- 436. 余韻を聴く朝
- 437. 日本とオランダの間 -それぞれの旅路-
- 438. ボルダリングでの新たな気づき
- 439. 眠れない夜を振り返って
- 440. 16歳の女の子と話しをする夢

421. 秋という季節についての認知が更新される時

見たことのない白い猫が、ガーデンハウスの屋根の上をトコトコと歩いてきた。尻尾は黒っぽいトラ柄で背中にも、スヌーピーのように、丸いブチがある。ころんとした胴体が、なんだか愛らしい。

窓の外からは、ガランガランと、鐘の音が聞こえる。時折聞こえてくる鐘の音が何を示しているのかいまだに分からない。手のひらに乗りそうな大きさの茶色がかった鳥が何羽も、葡萄の実を啄ばんでいる。持っている中で一番あたたかい洋服を着込まないといけないくらいに、家の中は冷えているが、窓の外には、紛れもなく秋がきている。

9月に入って以降、あっという間に気温が下がり、10月には「これはもう、秋ではなくて冬になったのではないか」と思っていた。そもそも「秋」とは何だったのかさえ分からなくなっていた。しかし、今、「これが秋なのだ」という実感がある。

と、驚くほどたくさんの小さな鳥たちが、葡萄の実の成る蔓の絡む庭の棚に舞い降りた。ここに葡萄の実がなっているということを、聞きつけてやってきたのだろうか。こんなにもたくさんの鳥が庭に訪れていることをこれまでに見たことがない。それはただ、私がそれに気づいていなかっただけなのだろうか。

そういえば、このところ随分とたくさんの葉が、日々、ガーデンハウスの屋根に積もっていくと思っていた。「ああ、こんなにも早く葉は落ちていくのか」と思っていたが、庭にやってくる鳥たちがその羽ばたきで枝葉を揺らしていたのかもしれない。

鳥たちは今度は隣の家の1階の屋根に移り、屋根の表面をしきりに突いている。ここから見ると、苔が生えているように見える一帯だ。と、また一斉に飛び上がった。どこかに明確な司令者がいるのではなく、相互に影響を与え合う有機的なシステムのように動くその様は、なぜだかハーグ在住のアーティスト、テオ・ヤンセンの作る「ビーチビースト」を思い起こさせる。いつかハーグの海で、実際に風を受けて動くビーチビーストを見てみたい。

そうだ、「秋」というのはどういう季節なのかを考えていたのだった。私が今、新たに認識

した秋。それは「生命がバトンを渡していく季節」だ。夏に上向きだった生命のエネルギーは、その向きを変えた。木々は葉を落としながら、中心にある幹の部分に、そして足元の土にエネルギーを蓄えていく。生命エネルギーの向かう方向が変わる・何か切り替えのようなものが起こるのが秋だったのだ。どんなに気温が下がっても、今思えば9月はまだその切り替えが起こっていなかったように思う。切り替えが起こり始める準備は始まっていたかもしれない。

視覚や聴覚、体感覚で感じてきた「季節」から、エネルギーの向きで感じる「季節」へと、今、「季節」という言葉の概念が書き換わろうとしている。目に見えるもの、聞こえてくるもの、体で感じることは、その結果にすぎないのだ。

自分自身はどうだろう。この2ヶ月で、確かにエネルギーの向きは変わったように思う。周りの空間に手を伸ばし、葉を伸ばし、そして今、また中心の部分に引き戻しているような、そんな流れの中にいる。この自然の呼吸と一体であれば、気持ちよく一年を過ごすことができるのかもしれない。

ガーデンハウスの屋根には今度は黒猫がやってきた。トコトコと軽やかに積もった落ち葉の上を歩く姿は、相変わらず幼さを残している。しかしあの猫にも今、これまでとは違うエネルギーの流れが生まれているのかもしれない。

こうして毎日窓の外を眺めていたら、折り重なる季節の中でも「秋の終わり」に気づくのだろうか。定点から同じ景色を眺めることが繊細な感覚と出会うことをもたらしてくれるのだということに気づく。そんな書斎でのひとときだった。2019.10.23 Wed 10:29 Den Haag

422. 無彩色の世界に色を見る

空の色、雲の色。ほのかに塗られる色がこんなにも美しいと感じるのは、その少し前の、色が見えなかった時間を過ごしているからだろうか。「明るくなる」というのはただ明るさが変わるというだけでなく、それによって生まれるものがあるのだということを実感する。

昨日、awaiのサイトの変更を行った。一番大きな変化は、ウェブサイトを無彩色にしたことだ。まだ一部は色を使っているところもあるが、今日も調整を進め、モノクロの世界にしていきたい。

なぜそうしようと思ったのだったろうか。「あわい」の世界観を、もっとしなやかに強く表現していきたいと、ずっと思ってきたのだと思う。優しく穏やかで、心休まる時間。それは私が世界に届けていきたいことのひとつだがそれだけではない。どんなに厳しく、険しく、心穏やかでない時間の中でも、自ら平静をつくり出せるということも伝えていきたい。

色があるところに色を見るのは、簡単にできることかもしれない。色のないところに色を見出すことこそが、人間のたくましさであり、美しさなのではないか。心の風景にどんな色がつくかは、そのときどき、人それぞれだ。それを自分自身でも、規定も固定もせず、他者に対しても想像の余白を残す。それが、色を消すということだった。

色を消すと言っても、色がなくなったわけではない。もともと色がついていたのだ。普段、目の前に見える世界の色に気づいていなかったならば、モノクロの写真はモノクロにしか見えないかもしれない。しかし普段、目の前にある世界の色を感じていたなら、モノクロの写真にも色のついた世界を見ることができよう。モノクロを見ることは、強烈に色を見ることでもある。

そういえば、先日まで日本に滞在していた友人が展覧会に足を運んだという画家の小松美羽さんは、今は爆発するような色の世界を表現しているが、当初は色を使わずに表現していたという。

世界は、色にも言葉にも溢れている。その中で、敢えて、無彩色の世界、無音の世界を感じることで、様々な音色が入り混じった世界の中で、真にエネルギーを持つ音色に気づくことができるのではないか。

これまで表現してきた色のついたものをしまっていくのは少し惜しい気もする。しかしそれは、全くなくなるわけではなく、既に栄養となって、足元の土に染み込んでいる。大切にしていることは、サイトの中だけでなく、言葉や表現の一つ一つにも染み込んでいるはずだ。

向かいの家の屋根の、かつては煙突として使われていたであろう排気口から、蒸気を含んだ煙が立ち上った。今日も世界には鮮やかに色が塗られていく。2019.10.24 Thu 8:06 Den Haag

423. 隙間植物

数日前から、隙間植物採集を始めた。

採集と言っても、隙間に生えている植物を写真に取めるだけなのだが。

見返してみると、5年前くらいから私は散歩に出るたび小さな隙間に生える植物の写真を撮っていた。

ちょうど会社員を辞めた頃だ。

道に生えている植物に目がいくほどに、心と時間に余裕ができたのかもしれない。

そして、コンクリートの割れ目から伸びる植物に、組織を離れて生きようとする自分の姿を重ねていたのかもしれない。

「草ちゃんはよく、隙間植物の写真を送ってきていたよねえ」と日本にいるパートナーは電話越しに笑った。

極度の寒がりの私にとって、最高気温が10度を下回ることの多い現在のオランダは、もう秋ではなく冬の始まりで、それに、雨もよく降るものだからこのところ近くのスーパーに買い物に行くのさえかなり億劫だった。

それが「隙間植物採集をする」と思うと、外出が楽しくなった。

日本よりも「隙間」がたくさんあるせいか、道端は隙間植物だらけでなかなかスーパーに辿り着かない。

人の家の玄関先の階段の隙間に生える植物を見つけて、しゃがみ込み写真を撮っていたら、通りかかったおばちゃんが「何があるの？」と不思議そうに訪ねてきた。

「隙間にある小さな植物を探しているんです」と言うと、彼女は笑って「ハッピーハンティング！」という言葉を残していった。

そんな風に、自分の興味があるものに自分で近づいて行き機嫌良く言葉を交わすオランダの人たちが大好きだ。

スーパーに着く頃には、何をしにスーパーに来たのかもはや分からなくなっていた。最初から特に買うものなどなかったのかもしれない。

そうだ、と、昨晚、キッチンで小さなネズミを見かけたことを思い出した。

ガサゴソと音がするなあと思って音のしているラックをクイックルワイパーをつけるような掃除用の棒でつつくと、ピンポン球くらいの大きさのネズミが洗濯機置き場の方に逃げ込んで行った。

見ると、ラックの中に置いていた日本から持ってきた蕎麦の袋がところどころ破れていた。どうやらここにネズミは時折、蕎麦をかじりに来ていたようだ。すでにかじられているのだし、そのままネズミにあげてもいいかとも思ったが、衛生面を考えるとキッチンにネズミが出てこない方がいいだろう。

これまでに我が家で一度だけ、夜中に書斎に入っていくネズミの姿を見たことがあった。姿を見たのは一度だけだったが、お客さんが来て、寝室を貸し、自分は書斎の机の上に据え付けられたベッドに寝たときに、ガサゴソと屋根裏を走り回っている何かがいる音を聞いたことは何度かあった。

古い家なのでネズミがいることは仕方ない。

せめて、キッチンの食べ物には手をつけなくて欲しい。

ネズミ取りのようなものを使った方がいいのだろうか。

しかし、別に、殺したいわけではない。

生け捕りにして外に逃すのであれば、またきつとすぐに家の中に戻ってくるだろう。

そんなことを考えながらオーガニックスーパーの奥の洗剤などが置いてあるコーナーに向かった。

いつも行くスーパーで、スタッフのほとんどは挨拶を交わしたことがあるが、今日ははじめて見るスタッフがいた。

「ネズミを捕まえるか殺すことができるものはないですか」と聞くと、「分からないから、他のスタッフに聞いてみるね」とすぐに他のスタッフを連れてきてくれた。他のスタッフがパソコンで調べてくれたものの、やはりここにはネズミ対策になるようなものはないということだった。

「オランダにはネズミがたくさんいるよね」

「殺さなくてもいいのだけど、見ないでいられるといいなと思っています。オランダの人はネズミがいても気にしないのですか」

「僕もネズミがいるのは嫌だよ。ガーデニングショップになら、何かあるかもしれない」

そんな会話を交わし、「グッドラック」という言葉をもらって店を出た。

あれ、何をしにスーパーまで来たんだっけ。

そうだ、スーパーに行く途中に隙間植物を見つけようと思ったんだった。

それで、道端でおばちゃんに「ハッピーハンティング！」をもらい

スーパーでお兄さんに「グッドラック」をもらった。

帰ってきてしばらくして晴れ間が見えてきた。

そういえば私が外に出たときは今にも雨が降り出しそうな曇り空だった。

それでも心はどんと晴れていく。そんな昼下がりだった。

2019.10.24 Thu 13:54 Den Haag

424. やさしいことば

今日はいつも増して家の中が静かだ。上の階の住人がおらず、3階建ての家に私一人が目覚めたからだろう。窓の外からポツポツという音が聞こえる。今日も1日は雨から始まっているようだが、まだ外の様子は分からない。ときおり、トラムや車、バイクの通りすぎる音が聞こえてくる。

普段よりは早い時間からいくつかの予定があり、それに向けてすでに思考も声も目覚め始めている。

昨晩は久しぶりに、星野道夫さんの「旅をする木」という本を開いた。星野さんがアラスカに暮らしながら、誰かに向けて書かれた手紙のような形式になっている本だ。

優しく、力強く、奥深い。

平易な言葉で書かれながらも、世界の美しさ、深遠さを教えてくれるような感じがするのは星野さんがそれだけ世界に深く向き合い、自分自身の中から生まれる言葉を置いていったからだろうか。難しいことを難しいままに言うこともできる。その方が、「難しいことが言える人」に見えるかもしれない。しかしそれを、身近な言葉、自らの経験から来る言葉で表現したとき、言葉は本当の意味でその人自身のものとなり、体験はもう一度、いや、何度でも、その人に教えを与えてくれるものになる。

コーチングセッションの際も、クライアントが自らの経験や現在、未来に新たな意味を与えたとき、その美しさに涙が出そうになることがある。専門的には「そういうことが起こる」と言われていることでも、知識としてそれを知っているのと、自らの経験からそれを見つけるのでは、飲食店のメニューだけ見て「ふーん」と思ったのと、実際に食べてみたのくらいの差があるだろう。クライアントの言葉に耳を傾けるとき、自分の身につけている専門知識が、ちっぽけで、意味のないものに思えてくる。その人自身の力を信じて、その言葉と言葉にならないものに耳を澄ますこと以上に大切なものなどあるだろうか。

何があるか分からないところからも自然に浮かび上がってくる言葉がある。想いがある。

今日もひたすらに、世界に耳を傾けていく。2019.10.25 Fri 7:53 Den Haag

425. 変わらないように見えるもの

こんなにもゆっくりと、夜は明けていたのかと、まだ暗い8時頃、ふと思った。それから15分、空は青みを帯びてきているが、明るさと暗さ、どちらを多く含んでいるかというところ、薄暗い。ほの明るい。そんな言葉が浮かんでくる。ここのところ、何かいつもこの時間、バタバタと目の前のこと、家の中のことに追われていたような気がする。書齋の

窓から外を見て日記を書く時間を取っていたが、それ以降は、特にリビングの窓からは外を眺めることはあまりなかったかもしれない。それは、書斎の窓からは中庭が見え、季節の移り変わりを感じる事ができるのに対して、リビングの窓からはトラムの通る通りをはさんで向かいの家と、その間にある街路樹が見えるものの、そこにある景色があまり変わらないように見えていたからかもしれない。

しかし、本当にそうだろうか。確かに大きな街路樹は常緑樹なのか今でも緑色の小さな葉をたくさん蓄えている。中庭に生えている木の葉がどンドンと落ちていっているように車や人が通る通りにある木の葉が落ちていったら大変だろう。それでもよく見ると、葉っぱの一部は黄色に変わっているところもある。首を伸ばしてさらに他の木を覗いてみると、木の片側の葉が黄色になっているものもある。それはまだ幹が細く、比較的若い木のようだ。

代わり映えがしないと思っていたものも、少しずつ、少しずつ、変化している。

人間も、日々細胞が生まれ変わっている。脳の細胞も、40%が1ヶ月間のあいだに入れ替わり、遅いものでも1年の間に入れ替わるという。1年経ったらもう、別人のようなものだ。

「人は変わらない」「他人は変えられない」と言うことがある。

「他者が無理やり外側から変えることはできない」という意味では正しいと言えることができるかもしれない。しかし、人は、日々、変わっているのだ。少なくとも細胞の一つ一つは更新されている。もし全く変わらないように見えるのであればそれは、変わらないでいい環境が用意されているからではないだろうか。環境というのは、物理的な環境もあれば、制度や仕組み、文化や慣習、そして他者の関わりというの也被まれる。人を直接変えることはできないが、人が環境に適応する生き物だと考えると、環境が変わることで、ゆるやかにでも変化していくのではないか。もちろんそれはとてもゆっくりで、時に行きつ戻りつに見えるかもしれない。

人間が、機械のように、入力と出力が一對一だと思われるようになったのはいつの頃から

か。ある特定の入力をすれば、ある特定の成長をされると思われるようになったのはいつの頃からか。全体の一部とみなされ、機械のように、取り替えればいいものだと思われるようになったのはいつの頃からか。

今日も取り組みたいことはたくさんある。だけれども、こうして、立ち現れる思考や思いにも、足を止めていきたい。2019.10.26 Sat 8:38 Den Haag

426. つくること、壊すこと

書斎の窓から見える空には、茶が溶け込んでいる。静かに、今日も1日が降りてゆく。

世界から色がなくなると、こうも、外的なものに刺激されて心の中に浮かび上がるものがなくなるものかと思う。しかし心の中に何も無いわけではない。それだけ外的な刺激をもとに内的な感覚を手繰り寄せることに慣れてしまっているのだろうか。目を閉じて、ゆっくりと息を吐き、心の声を聴く。

ここ数日、想いとしてはパソコンを開いて作業をする時間はできるだけ少なくし、心の中から湧き上がる考えや感覚を、手書きという形で整理したいと思っていた。しかし数日前にウェブサイトの変更を始めたところ、思いの外そちらに熱中してしまい、いつもよりもさらにパソコンに向き合っている数日間を過ごした。そのうち1日は夕食を食べることさえ忘れていた。

1日の中でのスケジュールは緩やかに規則正しくありたいと思ってきた。しかしそれがなかなか上手くいかない。自分は思ったより凝り性というか、目の前のことに集中する傾向があるようだ。今さら、と、周囲の人は言うかもしれない。幼い頃からきつとそんな性質があっただろう。これだということには集中しないではいられず、スイッチが入ると何時間でもそれに取り組むことができる。

そんなにも集中したいことがあるのなら気が済むまでやってみるといい。ここ数日でやっとそう思えるようになってきた。思い返せばこれまでは外側から何かを学ぶことが多かった。日本にいるときもコーチングやコミュニケーションに関する学びは何かしら続けてお

り、それは欧州に渡った後も変わらなかった。今はオンラインで参加できる学びの場もたくさんあり、それはとてもありがたい。最近でも気になっていた領域で新たな学びを始めようか迷ったのだが、結局それは取り組まないことにした。今自分が向き合うべきなのはスキルや知識を増やすことではないと改めて実感したのだ。「知っていること」を増やすよりも、むしろ「知っている」と思っていることを手放していく。結局のところそれが学びなのかもしれないが、今の自分自身に必要な学びがあるとすると、「これまでの学びによって身につけてきたものの見方や考え方を自覚する」ということ、そして「その中から、真に心が望むこと、自分自身の美意識にあったものを選択し直す」ということだろう。

なぜだか分からないが今、美意識というのは大切な感覚ではないかという気がしてきている。ここで言う美意識とは単に、造形や目に見えるものに対する基準ではない。あえて見えるものや感じるもので表現するならば、粒子の細かさや風通しの良さ、清々しさのようなものだ。自分にとっての美しさの基準を認識し、それを表現していくことが次に取り組むことなのではないかという気がしている。それは、繰り返し、つくっては壊し、つくっては壊し、その繰り返しの中で磨かれていくだろう。今つくっているものも、いつか壊すことになる。だからこそ、今日の前に立ち現れていることには刹那の美しさがあるのだと思う。

言葉で表現できるものの限界を日々感じている。それも、言葉に対する美意識を耕していくことにつながっていくのだろう。2019.10.26 Sat 20:20 Den Haag

427. サマータイムが終わり

掃除機をかけていると、鳥の声が飛び込んできた。掃除機をかけていても聞こえるということは、よっぽど大きな声なのか、それとも、周波数のようなものが違って、掃除機の音の間をすり抜けるのか。そんなことを考えていた。今も、チチチチチ、キュキュキュキュキュと、澄んだ音が響く。

昨晚、正確には今日の明朝、サマータイムが終わった。今、パソコンの時計は8:50を示しているが、これは昨日までの9:50ということになる。（ということでもいいのだろうか、家に

時計がなく、before/afterを比べようがないため少し不安になったりもする。) 時間というのは、人間がその基準を決めているものなのだとすることを、このサマータイムの切り替えの時にはいつも感じる。それは月や太陽など自然の中のものの動きに由来しているのだが、自分たちの生活に合わせて時計の指す時間の側を変えてしまおうというのは、なんとも都合がいいものだ。時計示す数字ではなく、鳥の声や風の音を聞いて、1日のリズムをつくりたいと思う。

今日は中庭を、見たことがない鳥が飛び回っている。スズメよりも少し小さいくらいで、帽子をかぶっているように頭の先が青く、おなかの側はほんのりとした黄色、ゆで卵の黄身のような色だ。葡萄の蔓の伸びる棚で動いていたかと思ったら、窓際のレンガの壁まで飛んでくる。二羽が連なって遊んでいるようにも見える。随分と身体が軽やかで若若しい動きをしているようにも見えるが、あの鳥たちはあんな具合で冬を迎えるのだろうか。地に根を伸ばすのではなく、重力を受けずに浮かんでいるようなその姿が持つエネルギーは、春から夏にかけての生き物に感じるエネルギーにも近い。しかしあの軽さというのは、意外に秋のものなのだろうか。

そんなことを考えていたら、微かに鐘の音が聞こえてきた。やりたいことはたくさんあるが、今日はあまりパソコンを開かずに1日を過ごしたい。2019.10.27 Sun 9:03 Den Haag

428. 冬支度

18時半にしてはもう随分暗い。と、それが昨日でサマータイムが終わったことに関係する感覚だということに気づく。今は、昨日までなら19時半。今朝も、寝すぎ防止でかけているアラームが鳴ったときに「今は時計の上では7時、ということはこれは昨日までの8時なのか？」と微睡む意識の中で考えていた。今が何時かが分かることは、結局のところ本質的に何かが分かったわけではない。それなのに、こんなにも時刻というものを気にする自分は、どれだけ世の中の慣習に染まっているのだろうかとも思う。

今日は買い物がてら、少し遠回りをしていつも買い物に行くのとは違う商店街を通った。と言っても、我が家から一番近い商店街であり、他の通りのように大きなスーパーやケバブ屋が並ぶのではなく、チーズ屋やワイン屋、パン屋などが並ぶ、いわゆる「地元の商店街」だ。

数週間前の日曜にマルシェのようなものが開かれていたこともあり、今日も出店などが出て賑わっていることを期待したが、残念ながら通常の日曜日と同じように多くの店が閉まっていた。商店街と住宅街を通り抜け、運河沿いを歩いて自宅の近くに帰り、それからいつも行くオーガニックスーパーがある通りに向かった。持っている中で一二を争うほど（というほど持っていないが）暖かい上着が必要なほどの気温だったが、それでも思ったほど冷え込んではいなかった。それはそうだ。まだ10月なのだから。オランダの冬の寒さはこんなものではない。

とは言え、私はまだオランダの本当の冬の寒さを知らない。オランダに来たのは今年の8月だが、去年は暖冬と言われ、雪が積もることもほとんどなかったように思う。ドイツで過ごしたその前の年は、とても寒かった。雪がずっと降り積もっており、窓からはウサギが雪に足跡をつけていく様子が見えた。ベランダの手すりに積もった雪の中に雪の結晶を見つけたこともあった。

オランダで過ごしてきたこの一年間、天候は身体に優しくかった。一人で暮らす心細さがあったから余計にそう感じたのかもしれない。一人で異国に暮らし、心はだいぶ強くなっただろう。一人で立ってられる強さがあるからこそ、フラットな関係で他者と一緒に何かをつくることもできるのだと、最近思うようになった。

書こうとしている書籍の原稿は何度も書き直しながら結局のところあまり進んでいない。第1章にあたる部分は、大きくは書き進められているところもあるが、そもそもこの始まり方で、伝えたいことを表現していくことができるかという疑問にぶつかった。そこで、中身の方から書き進めてみようということにしてみたが、やはりなかなか進まない。そんなことを思っているうちにウェブサイトの調整を始めたものだから、余計に進まなくなってしまった。しかし、書き続けたいという気持はある。来週は少しスケジュールがゆったりしているので、執筆の時間を集中してとっていきたい。

日記を書くときもそうなのだが、書き始めは「今日は何か書くことがあるかな」くらいの気持ちだ。そこからだんだんと書いているうちに色々なことが出てくる。気長に、ほどよいリズムを作りながら、言葉を置いていくことに取り組み続けたい。

今日の収穫は、ハンドミキサー（マッシャー）を買ったことだ。早速野菜スープを作ってみると、いい具合にドロドロとしたオランダ式のスープができた。この冬は、色々な種類のスープを楽しむことができる。来たる、寒い季節への準備を着々と進めている。2019.10.27

Sun 18:56 Den Haag

429. オランダの人は毎日よっぽど楽しいのかと思っていたが

今日と昨日の静けさはどう違うのか。書斎の窓の外を眺めているとふとそんなことが思い浮かんだ。斜めに開けた窓の隙間から聞こえてくる車の音は、昨日よりも大きいだろう。しかしそんな、物理的・数値的に計測可能なものだけではなく、計測できない音も、昨日よりも随分たくさん聞こえてくるように思う。それは人の動くエネルギーのようなものかもしれないし、人の心の中の声なのかもしれない。

先日、近くに住む日本人の方とお茶をしたときに興味深い話を聞いた。オランダの人は内面的なことをあまり話題にあげないという。例えば家賃や収入などは割とズケズケと、悪気なく聞いてくる。（確かにそんなイメージはある。）しかし、パートナーや親子の関係、どんなことを感じているかなどは聞いてもこないし話もしないと言うのだ。そういえば、と、オーナーのヤンさんとのこれまでの会話に腑に落ちるようなものを感じた。「ものごと」についてはあれこれと話をするが「心情」や「関係性」については「それはあなたのことだから」という感じなのだ。それを私は、「他者のことを引き取らない潔い態度」「明確な線引き」だと思っていた。そしてさらに、いつも前向きなことを口にするオランダの人はてっきり、よっぽど日々楽しく過ごしているのだと思っていた。しかしどうやらそうでもないらしい。人間なのだから様々な感情が湧いてくる。ただそれを、人前では出さないだけだと言う。それを聞いて、ハーグにライフコーチをしている人がそこその人数いて、太極拳・気・ヨガなどの教室も50万人ほどの人口に対しては随分とたくさんあるということとも何か辻褃が合うような気がした。気軽に身近な他人に話せない分、話を聞いてもらうことや、自分で心身の調整が必要なのだろう。日本のように飲み屋で愚痴を言うのが健全かというところとも思えないが、機嫌よく生きてるように見えるオランダの人たちも同じ人間なのだと思うと、なんだかちょっとホッとしたりもした。

バカンスで数週間、ときには数ヶ月他の国に出かける彼らを羨ましく思っていたが、ある意味そういったバランスを取る時間が必要なのかもしれない。

大気中のエネルギーがどンドンと動き出している。私も、環境を調べ、今日の活動を始めることにする。2019.10.28 Mon 8:19 Den Haag

430. 食への反省

1、2、3、4と数えながら開きっぱなしにしていたパソコンの画面上のウィンドウを閉じた。8つのウィンドウが開いていた。これが頭の中だったらと想像すると恐ろしくなる。同時に8つのことを処理していたのか。そんなはずはない。中途半端に向けられた8分の1の意識で、1つのことに向き合っていたのだろう。それはもはや、向き合っているとは言えない。ストイックかもしれないけれど、一事が万事なのだと思う。先日、「生き方は日常の細部に宿る」というような言葉を聞いた。日常の過ごし方の一つ一つが生き方をつくると言ってもいいだろう。

そういう意味では今日の食については反省点が多い。打ち合わせの前に、空いた小腹に何か入れようと近くのスーパーに行ったことが関連しているが、そもそも、家には小腹に入れるのにふさわしいバナナもリンゴもあった。そうだ、バナナと一緒に食べているカカオニブがなくなっていたのだ。それを昨日オーガニックスーパーで買い足そうと思ったところ、瓶に入っているものは袋に入っているものよりいくらか安価だが、これまで摂っていたカカオニブは瓶に入ったものであり、瓶に入っているものを購入すると瓶をゴミとして出すことになり、それがなんだか気が引けるように感じた。（ビニール袋のゴミと瓶のゴミ、どちらが環境負荷が高いのかというのは分からないが。）近くの一般的なスーパーで袋に入っているカカオニブが売られているのを見たことがあったので、それを購入しようと思い、今日はいつもは行かない一番近くのスーパーに向かったのだった。カカオニブはレジの手前のオーガニックフードの置き場にある。しかし私はそこに行くまでの間に、店の中をぐるりと回り、オーガニックの穀物でできたクラッカーとカニのペースト、チョコレートのかかったシリアルバーと、ココナッツパウダーでできたお菓子をカゴに入れたのだった。それらが今、おなかの底に寝転がっている。その結果、身体全体の感覚は鈍い。本来、身体に入って来てくれたものに対しては心から感謝をしたい。それができないな

ら、それを取り込むことを選ぶべきではないのだと思う。

もし、買い物をやり直すとしたら、その前に湯を沸かし、リンゴをかじり、お茶を淹れただろう。心と身体の声にもっと耳を傾けていたなら、そのとき必要としていたものがちゃんとわかったはずだ。

身体感覚を研ぎ澄ましたいというのが、今願っていることだ。

それが、気を抜くとあっという間に惰性の中に落ちていってしまう。今の自分はそのくらいなのだということもできるが、だからこそ、何度でも気を取り直し、襟を正し、姿勢を正し続けたい。

今、自分がオランダにいる意味というのを時折考える。日本にはない静けさと一体になりそれを届ける。それをせずして、わざわざ母国を離れて一人異国で生きる必要があるだろうか。常識や慣習、日本語の情報空間から距離を置いている今、生まれるノイズは心と身体の中のものだけだ。10月がもうすぐ終わる。この1ヶ月は言葉にしたこと、しきれなかったことがたくさんある。1ヶ月の終わりということを考えながら、そこにある1日1日と向き合い続けたい。2019.10.28 Mon 19:34 Den Haag

431. 言葉だけで表現をするということ

17時を過ぎたところだが、もう夕食を済ませている。つい数日前、サマータイムが終わる前までであれば、今は18時すぎだ。身体には、自分が思っている以上に刻み込まれているリズムがあるのかもしれない。外的な基準よりも、自分自身の感覚に耳を澄ませていきたい。

夕食を早く終えることは、日記を書くにあたっても良い影響があるのではないかと思っている。この時間ならまだ外は明るく、日々その色や葉の付き具合を変えていく中庭の木々を眺めることができる。

庭の木は、数日前よりも明らかに葉を落としている。ただ、それにしては木の下にある

ガーデンハウスの屋根に積もる葉っぱは少ない。あそこには確かもっと葉が散らばっていたはずだ。それが今は、掃き集められたように、Yの字の形に茶色になり乾燥した葉が積もっている。あれは風の仕業か。

茶色と書くとき、いつも違和感がある。私にとって茶は、飲むお茶の茶であり、それは煎茶の色なのだ。焙じ茶など、確かにあの落ち葉の色と重なる色の茶もあるが、私にとっての茶色はもっと緑色で初々しい。枯葉色は枯葉色なのだ。自分が見ている色というのを、その色を持ってして以外にどうやって表現することができるだろうか。言葉というのは、何かを伝えられるようで、時に何も伝えることができないのだとも思う。

今日は朝7時から打ち合わせに参加した。これまでなら8時からに設定していたものを、今週までまだサマータイムが続いていると思っていたときに約束をしたものだった。7時の開始に合わせて思考や声の具合を調整するのは楽ではないが、打ち合わせが終わってもなお午前中の時間が残っているというのはなんだか得をしたというか、晴れ晴れした気分だ。ほどよく意識を活性化させる活動というのは、他者とのやりとりがない日であっても、1日のはじめに持ってくると良いのかもしれない。

夕食後には、久しぶりに夏に参加していたインテグラル理論のオンラインセミナーの補助教材の録音音声をいくつか聴いた。2ヶ月ほど前のことが、もうだいぶ昔のことに感じるとともに、自分にとって、毎週様々なバックグラウンドの方とご一緒できる場というのが、そして学びの素材がこんなにも散りばめられた場というのがいかに重要だったかということを実感した。同時に、音声というのには何か不思議な力があることも感じた。視覚的な情報がない分、頭の中に余白ができて、どんどんとそれが押し広げられるようなそんな感覚だ。YouTubeの更新が止まっているが、その理由の一つとして、自分自身が、より、静けさを含んだものを世の中に置いていきたいという想いが関係しているだろう。視覚情報は人の心を強く惹きつける。人の心に何かを刻む力がある。しかしそれがすでに世の中には溢れ過ぎてはいないだろうか。今、人の心に必要なのは、外から来る情報ではなく、自分自身との出会いなのではないか。できれば自分は、人の心に余白をつくるような働きかけをしたい。それをYouTubeという枠組みの中でやることはある意味チャレンジなのかもしれないが、何か良い形で世の中への架け橋として活用していければと思っ

ている。話したいことはいくつか浮かんでいる。できれば近日中には一つ二つ、これまでとは違った形で更新をしたい。

こうして書いていると、いかに自分自身が静けさを求めているかということを感じる。ワードの上部に表示される案内さえなくてもいいのと思うが、これはもう少し鍛錬を積みめば、気にならなくなるものなのだろうか。結局のところ、静けさを求めているのは誰より私自身なのだ。

しかし、日本に比べると随分と静かな環境なのに、なぜ私はそんなにも静けさを求めるのだろうか。そんなにも頭や心の中にはノイズが渦巻いているのだろうか。それは普段、なかなか口にすることのない不安や恐れ、もどかしさのようなものの声なのかもしれない。できればパソコンを閉じて、数日間、もっと深く心的心声を聴きたいという想いもあるし、心的心声は心的心声を聴こうとすることを通じては聴こえてはこないのではないかという気もしている。

外が明るく、まだエネルギーも残っているうちにパソコンに向かうと、久しぶりにたくさん言葉が出てきた。頭から出る言葉ではなく、身体から出る言葉を、もっともっと、置いていきたい。2019.10.29 Wed 17:36 Den Haag

432. 明かりをつけない人々と今朝の夢

向かいの家のリビングに、オレンジがかった光を放つ裸電球が一つ灯っている。ほのかに照らされる広い室内。あの暗さで1日を始める気分になるのだろうかと思議に感じる。我が家では朝起きると寝室とリビングの天井から下がっている比較的強い光の電灯をつけるが、そんな風に朝から（昼間でも）明るい電灯をつけるのはオランダのスタンダードではない。どんなに長くこの地で暮らしても、分かり得ない感覚というのがあるのだろう。そう思い続けていたい。当たり前になるということは、そこにある慣習や文化が自分自身に染み付くということだ。自分自身に染み付いたものに自覚がないまま他者に関わることは、色のついたレンズのメガネをかけていることに気づかずに街中を歩くようなものだ。赤いレンズのメガネをかけていると、赤という色を見ることはできない。自分のかけるメ

ガネのレンズの特徴に気づくことは難しいが（究極的に気づくことのできないレンズというのもあるだろう）、世界に対して、「当たり前」よりも「違和感」を感じ続けていたい。

今朝は、随分長いこと夢を見ていた。途中で夢だと気づきながら、まだ外が真っ暗なことを感じ、うだうだと布団の中で微睡眠続けた。今はもう僅かな夢の断片しか覚えていない。印象的だったのは、目覚める直前に見ていた、父が顔に怪我をして帰ってきたシーンだ。夢の中では祖父母が亡くなり、所有していた土地の権利書を父が持っているという設定だった。それで、本来なら色々な手続きをしなければならないものの、権利書を狙う人たちがやってくるからということで父は、権利書を持って身を隠そうと、「従業員」だというもう一人の男性とともに家を出た。しかしほどなくして、父が顔から血を流して帰ってきたのだ。驚いたものの、すでにだいぶ前から夢だとわかっていたためか、恐れのようなものは感じなかった。舞台は私たちが幼少期を過ごした団地で、そこには兄もいたが、妹は出てこなかった。

薄ぼんやりと、空が明るくなり、中庭の様子が見えるようになってきた。今日も姿勢を正し、言葉と言葉にならないものに向き合いたい。2019.10.30 Wed 7:09 Den Haag

433. 恐れについて

見上げると、飛行機の引いた線が、空にかかるやわらかな帯のようになっていた。向かいの家々の煙突の形をした通気口からは蒸気の煙が上がる。

ふと、『天空の城ラピュタ』の映画で、主人公のパズーが、朝に家の屋根に登りラッパを吹くシーンを思い出した。

新しい冒険は、いつも外からやってくる。それは突然に、思いもかけない形で。そして、主人公は心の準備が出来ていない中、旅に出る。それがどんな旅になるのか、何のための旅なのか分からない。終わりになってようやく、「こういう旅だったのか」ということが分かる。そして元いた村に戻っていく。

そういうものだと思っていた。

でも本当にそうなのだろうか。外側にある何か引き金になっているように見えて、自分自身の内側に、それに呼応する何かがあったのではないか。心の内が投影されていたのではないか。「内側」と「外側」というのは、人の意識がつくり出した境界にすぎないとしたら、「見るもの」と「見られるもの」が一つだとしたら、世界は心の中を、そして心の中は世界を、体験する場所なのかもしれない。

昨日は、「恐れ」について考える機会があった。「自信のなさ」や「不安」の多くは「恐れ」から来ているのではないかと思っている。そしてそれは、「自分の期待する自分ではない」ということを知ってしまうことへの恐れなのではないかと思う。何かものごとが上手くいかなくて、命を取られると思っている人はいないだろう。「人に低い評価をされるかもしれない」「がっかりされるかもしれない」という恐れにはたどり着けるかもしれない。そのさらに下、たまねぎのように一枚皮を剥がせば、結局のところ、「人ががっかりされることで、自分のがっかりする」という恐れがあるのではないか。自分の存在を脅かす人などいない。いるのは「自分の存在が脅かされることを恐れる自分」なのだと思う。

ではその恐れはどうしたら解消できるのか。それは「今この瞬間を生きていたら恐れを感じるか」という問いにもつながる。もちろん、目の前のことにたいして恐れを感じることはある。しかしそれが、今この瞬間に目の前にあることであれば、それに対して何らかの具体的な行動を取ることができる。

恐れが、対処のしようもない不安に感じるのは、今この瞬間ではなく、過去や未来のことを思い浮かべているからなのだと思う。過ぎた過去にも、まだ来ぬ未来にも、今この瞬間に何か具体的な働きかけをすることはできない。できるとすれば、現実を見つめ、現実の中で行動し、今自分が携わりようのないことについて考えることをやめるか、もしくは、過去や未来に対する認識を変えることなのだと思う。それは決して、刹那的に生きるとか、短絡的に生きるということではなく、ただただ現実を見つめ、その中で自分のできることを為すという姿勢なのだと思う。

それと関連して、昨日もう一つ浮かんでいたのが、「目の前にいる人と率直にコミュニケーションを交わさない（交わせない）」ということが引き起こすことだ。これも結局のところ、今この瞬間に自分自身と、目の前にあるものと向き合わないということで、人間

関係の悩みはこれに起因することも多いのではと思っている。

どうやら頭の中で、考えていることがたくさんあるようだ。

そうこうしているうちに、空はすっかり明るくなった。帯状に伸びた雲は、櫛のように、中心の太い部分から細かな線が外向きに伸びる不思議な形になった。

どんなに考えても、結局のところ人間というのは分からない。これからもずっと分からないままでもいい。

今日はアムステルダムまで出かける。どんな景色が見えるか、どんな音が聞こえるか、何を感じるか。今日も1日が楽しみだ。2019.10.31 Thu 8:05 Den Haag

434. 冬のはじまり

寝室からベランダに続く窓を開け、冷たい空気と出会った。昨日も同じような時刻に窓を開け、「なんだか随分寒いぞ」と思ってスマートフォンの天気予報アプリを見たら、現在の気温が1℃と出ている。今日も昨日と同じくらい寒く感じる。

今日から11月、もう冬が始まったと言っていいだろう。

中庭の木はすっかり葉を減らし、枝に止まった鳥が動くたびに、さらに葉が落ちる。それでもまだなお、葡萄の蔓に実った房は垂れ下がったままだ。季節によってエネルギーの向かう方向が違うということを実感したのがこの秋だった。

昨日訪れたアムステルダムではもう、建物や商店街にイルミネーションが施されていた。そういえば我が家の近くの小さな商店街にもイルミネーションがすでに付けられている。イルミネーションと言っても、日本で目にしてきたものよりも随分と優しく静かだ。暗くなっていく街をそっと照らしてくれる灯り。そう思うのは私が、真っ暗になりイルミネーションが明るく眩しく見える時刻に外を出歩かないということもあるのかもしれない。

10月はどんな時間だったか、と振り返ってみる。8月9月は、色々なことを手放す準備をしていた。それが実世界に強く反映されたのが10月だった。書こうとしている書籍の原稿は遅々として進まずもどかしい思いもしてきたが、本当に言葉にしたいことは何なのか考えるいい機会になっている。とは言え、いつまでも先延ばしにしたいわけでもない。今までいくつかのテーマで書き散らかしてきたものをここから2週間ほどでまとめていきたい。

10月の振り返りについては改めて今日か明日、いつものように手帳に書き込む形で行っていききたい。近所のカフェに行ってその時間を取るのもいいだろうと思うが、できれば今週末は固形物はあまり摂らずに過ごしたいと思っているので、チョコレートケーキの誘惑のあるカフェには足を運ばない方がいいだろう。今日明日は深夜のセッションもあるためそのために心身の状態を整えつつ、新たな一ヶ月への後押しになるような週末を過ごしたい。

まずは、今日の日中の活動に向けて、声と心身を整え、そして今日も、目の前のこと一つ一つに向き合っていきたい。2019.11.1 Fri 8:27 Den Haag

435. 黒いキャンバスの上に浮かんでくること

外が暗くなってもう随分時間が経つ。サマータイムが終わったこともあるが、それからもどんと日没時間が早くなっているように感じる。ハッと気づけば外が暗くなっていた。そんな1日だった。それは昨晚遅い時間にセッションがあり今朝起きるのがいつもよりもだいぶゆっくりだったことにも関係しているが、それにしてもあつという間だった。

午前中に少し原稿を書き、今後書き進めるイメージが出てきたように思ったが、その後、別のことにエネルギーを使ってしまった。今日はファスティングをしようかと思っていたが、あまりにもエネルギー不足ではないかと感じ、結局途中でバナナやザクロなどのフルーツと味噌汁を摂った。ファスティングはやってみたいと思っているが、正しい知識がなく、踏み切れていない。コーチの仲間に栄養管理士の方がいるので相談できればと思っている。

食もだが、こうして文章を書く環境というのも大事だろう。先ほどはじめてWordには、フォントなどの調整のタブが出ず、文字に集中することができるモードがあるということを知ったが、いくつか選択できる背景の色・柄の中になぜか真っ白という選択肢がなく、今は背景が黒の状態で書いている。見慣れないが、これに慣れていけばより自分の中から出てくるものを言葉にすることに集中できるかもしれない。

出てくる思考に任せていると、ついついすぐに新しい調べ物がしたくなってしまう。しかしその全てが本当に必要なものかと言えばそうではないだろう。そのまま芋づる式にいくつかのことを調べて、何か作業をした気になっているが、結局のところそれは世の中にある情報に触れて「知った気になっている」だけなのだと思う。

ここのところ、メールをチェックする時間は減っているが、できればもっと減らしたいと思っている。コンスタントにもしくは複数回メッセージをやりとりする必要があることはできるだけ避けたい。仕事上、そういったことが必要ないようにだいぶ整理ができてきたが、あと一歩というところだ。特に、本来直接コミュニケーションを取るべき人との間に別の人が入っている場合、全体で見た関係性は複雑なものとなり、そこに費やされる時間も無駄なものが出てくるだろう。シンプルに、最小限にというのが、自分が身を置きたい環境だ。その中にいてこそ、頭の中がクリアな状態で他者の話が聞けるのだと思う。

そうだ、今日は朝から雨が降っていたのだった。バタバタという霰が降っているかもしれないというくらいの強い音で目が覚めた。その前には、何か長い夢を見ていた気がする。暫くして雨は止んだが、その後また降ったり止んだりの続く1日だった。しかし、窓を開けたときに気温はそこまで低くなかったように感じた気がするが、それは昨日のことだったかもしれない。今も風の吹く音が聞こえる。

できれば、次はもっと自然を近くに感じる場所に暮らしてみたいということが今日ふと浮かんだ。ハーグの街全体や近所の商店街も大好きだが、いつもそれが必要かというところでもない。特に冬は静かな森の中でパチパチと暖炉の音がする小さな家で外とのやりとりは最小限で過ごす、なんてことをやってみたい。自然も動物も、冬は静かにエネルギーを蓄える時間だったのではないか。だからこそ、春になって力強く芽吹くことができるのではないか。そんなことを考えている。できればやはり、辺境の地に茶室をつくり、そこで

時折訪れる客人との対話を愉しみ、人が来ないときも静かに茶を淹れるような時間を過ごしていきたい。

そんな環境を整えるにはまだ少し時間がかかるかもしれないが、日々自分の心をそんな風に持っていることはできるだろう。

数日前に買った電動のミキサーがなかなか具合良く、野菜のスープのバリエーションを増やしてくれている。作ってみたいと思っていたキノコのスープは、週に何度か食べてもいいと思うくらい好みの味に仕上がりに、あっという間に食べてしまった。明日はジュースも見に行ってみようかと思っている。スープもジュースも、新鮮な野菜を使った出来立てのものというのは、身体が喜ぶだろう。

なんだかとりとめもなく書いてきた。言葉の元気がないところ数日、いや10月は感じていたが、黒いキャンバスの上で、こうして出てくるものがあることに、少しほっとしている。2019.11.2 Sat 22:07 Den Haag

436. 余韻を聴く朝

シャワーを浴び、太陽礼拝のポーズを繰り返している間に湯を沸かし、沸かした湯を冷ましている間に着替えをし、白湯を飲み、クコの実を湯飲みに入れ、また湯を注ぐ。クコの実をふやかしている間に髪の毛を乾かす。そんな毎朝の日課について書くのは久しぶりの気がしている。毎日繰り返していること、そこにどれだけの注意を向けられているだろうか。

太陽が中庭を挟んだ向かいの家の屋根から光を放っている。あのあたりから昇ってきているということは、日の出の場所も随分と南寄りになっているはずだ。

鐘の音が聞こえる。ゴーンゴーンとゆっくり鳴り出したところから、ゴンゴンゴンゴンと続く。そういえば、日本ではこんなに頻繁に鳴らされる鐘の音を聞いたことがなかったかもしれない。余韻を味わうというのは日本人独特の感覚なように思う。

それは、一昨年、ハーグに来たばかりのときにハーグに住む日本人の知人一家とともにビーチで開かれた花火大会を見に行ったときにも感じたことだ。次々と打ち上げられる他国の花火に比べて、日本の花火はゆっくりとしたペースで打ち上げられるように感じた。打ち上げられる光だけでなく、落ちながら消えゆく光を惜しむように。

気づけば、鳴り止んだ鐘の音の余韻に救急車の音が重なっている。この街で救急車の音を聞くのはそんなに頻繁ではない。

書斎の窓、身体の右側から差し込む光が前髪を通り、そこに小さな虹をつくっている。今日はボルダリングに行こうかと思っていたが、せっかく天気がいいので、公園を散歩してもいいかもしれない。公園の中でストレッチができればとても良い。今心身が必要としているのは、太陽の光を浴びること、全身をほどよく動かすこと、自然を感じることに。小さくて美しいものを感じることに。

今思えば、子どもの頃に遊んだ屋外のアスレチックのようなものは、身体と思考、心に程よい刺激を与えてくれたように思う。あんなふうに無心に、目の前のものに向き合い、身体を動かす時間をもっと増やしていきたい。

今朝も長い夢を見ていたように思う。夢の終わり頃に、夢の振り返りをしていた気がするが、それは、夢の中だったのか、もう目覚めていたのか。

せっかくのお天気だから、と前に向かう気持ちはあるが、まずはゆっくりゆっくり、部屋の掃除から1日を始めたい。2019.11.3 Sun 9:45 Den Haag

437. 日本とオランダの間 -それぞれの旅路-

今年、と振り返るにはまだ早いですが、これまでの10ヶ月間、日本から何人もの人がオランダを訪れてくれた。そうは言っても、平均すると2ヶ月に1人くらいのペースで、そうすると数えるほどなのだが、もともと知り合いが多くはない私にとっては「何人か」という感覚だ。中には数年来の知り合いもいれば、はじめましての人もある。数日から数週間を我が家で過ごしていった人もいれば、食事やお茶を共に話しをただけの人もある。我が家に

滞在する人とも、基本的には一緒に出かけるわけでも、食事を毎回共にするわけでもないので、朝もしくは夜にお茶を飲んで話しをするだけだ。

それぞれに、思い思いの時間を過ごして帰っていくが、それぞれに何かを見つけて帰って行っているように感じる。それはいつもと違う環境の中で過ごす時間が与える影響というものもあるだろうけれど、オランダまで来る飛行機の中で、変化や発見はすでに始まっているのではないかと思う。いや、もしかしたらそれは旅支度のときからなのかもしれない。

オランダもしくは欧州行きのチケットを予約するというのは一つの大きな決断だ。お金もかかるし、何よりも人生の貴重な時間を飛行機の中と異国の地で過ごすことになる。それを決めるということは、その時点で、何かを決めているのだろうと思う。

仕事を整え、荷物をまとめ、家を出る。そのときからもう眼に映るものがいつもとは違って見えているはずだ。私たちが外にある世界に見出す景色は心の中の景色なのだと思う。

そして10時間を超えるフライト。ずっと映画を見ているかもしれないけれど、普段の生活の中のように流れゆく外的な情報に晒されない中で、心は少しずつ、静けさを取り戻していく。ここまで過ごしてきた時間を振り返るかもしれない。これからのことに思いを馳せるかもしれない。すでにいろいろな国の人たちが乗る飛行機の中で過ごす時間は、まぎれもなく、旅そのものだ。

今は飛行機を降りればまたどこでもすぐにWi-Fiがつながる。飛行機は、今、文明・情報化社会に生きる私たちのつかの間のdisconnected（つながらない）な場所なのだ。（最近では飛行機の中でもWi-Fiがつながるようになっているが、日常から非日常へとモードを切り替えていく貴重な場所が、必要以上に情報や他者とつながらないままであってほしいと切に願っている。）

そしてオランダの地に降り立つ。非日常の刺激があり、それでいて生命の危険を感じるわけではない。そんなバランスが、心を世界に開きゆらゆらと揺れ出すにはちょうどいいのだろう。他者の期待や社会の慣習ではなく、自分の心が何に喜び、何を美しいと感じ、何を使命とするのか。そんなことに自然と気づいていくことになる。

帰りの飛行機でもオランダや欧州で過ごした時間のことを思い出しているはずだ。そこで得たものは何だったのか、手放したものは何だったのか、後になって気づくかもしれない。自分では気づいていなくとも、心の景色は更新されている。家に帰るまでの道のり、そしてそれから続く毎日も、それまでとは違ったものに見えてくる。そうして、人は、自分が、これまでもずっと旅人だったことに、そしてこれからもずっと旅人であることに気づくだろう。2019.11.3 Sun 10:49 Den Haag

438. ボルダリングでの新たな気づき

玉ねぎとマッシュルームを炒め、豆乳と野菜の出汁を加えたものを電動ミキサーで滑らかにした。電動ミキサーという言葉が正しいのか分からないが、先日購入した小さな歯のついたキッチン用品は、スープをつくるのに大活躍をしている。手頃な値段だった割に使い勝手がよく食の楽しみが広がったので、せっかくだから同じシリーズのジューサーも購入しようかと今日同じ店に足を運んだが、残念ながらジューサーは売り切れていた。オランダではスムージーがメニューにあるカフェも多い。フレッシュなジュースを作ることは家庭でも一般的なのかもしれない。次にどこかで手頃な価格のものを見かけたら今度こそ購入して、今度は野菜ジュースをつくりたいと思っている。スープやジュースは出来上がったものも売られているが、発酵など特別なことをしているもの以外は作ってから時間が経っているものよりも、作りたてのものの方が身体にもいいだろう。オランダ語で書かれた料理本が読めないのは残念だが（今のところまだオランダ語を本気で勉強する気は起こらない）、様々なレシピを手軽に検索することができるのは、現代のありがたさでもある。

今日はボルダリングに行くか散歩に行くか迷ったが結局ボルダリングに行くことにした。ハーグには、我が家からバスやトラムで行ける距離に2つのボルダリングジムがある。そのうち一つは以前一人で訪れたが、もう一つのジムはまだ訪れたことがなかった。以前訪れたジムは倉庫のような広々とした空間で、人もそこまで多くなかったため、気持ちはよかったのだが、家から歩いて5分ちょっとくらいのところにあるバス停から25分ほどバスに乗り、バスを降りてからさらに10分ほど歩かなくてはいけない。特にバスを降りてからは、住宅街でも商店街でもなく、オフィスの入った建物が並ぶ中を歩くため（中と言っても、建物と建物の間には距離があり、狭苦しい感じではない）、その道のりはあまり心踊

る感じではないため、今後足を運ぶとしたらもう一つのジムとどちらがいいか比べておきたかった。もう一つのジムは Den Haag HSという、通過列車の通る大きな駅の裏側にある。Den Haag HSまではうちから歩いて5分もかからないトラム乗り場からトラムに乗れば20分弱で着くことができる。ジムまではトラムの到着した場所から歩いて5分強ほどだった。

そのジムはロープをつけて行うクライミングの施設もあるということで、写真ではかなり天井の高そうな場所のイメージだったが、行ってみるとクライミングとボルダリングの場所は分かれており、ボルダリングの場所は、天井がクライミングウォールよりも少し高いくらいで、以前行ったもう一つのジムよりは随分低かった。そして、何やら大きな音で音楽がかかっている、人も随分たくさんいる。受付でお姉さんが、今日はボルダリングのアプリに関連する大会が開かれていて、その課題にチャレンジしている人がいるということだった。そのためなのか、いつもなのかは聞かなかったので分からないが、人の邪魔にならずにどこのウォールを登るべきかと思案するくらいとにかくたくさん人がいた。それに悩むのは、レベルの違う課題が近い位置もしくは重ねて設置されているからだろう。以前友人とボルダリングをしたフローニンゲンのジムも、ハーグで先日訪れたジムも、スペースに余裕があるせいか、もっと課題同士が重なり合わずに設置されていたように思う。日本のボルダリングジムではスペースのためもあったか、まず、自分が使っているホールドの位置を確認しないといけないくらいいくつもの課題のホールドが同じウォールの中に配置されていて、ボルダリングとはそういうものだと思っていたが、それはスペースの問題だったのだということが、YouTubeでボルダリングの大会を見たりオランダでボルダリングジムに行ってみて分かった。

今日のジムでは一番簡単な課題が赤色、次が青色、その次が黒色ということになっていた。赤色の課題を見て回ると、見るからに簡単そうだったので、いくつかの赤い課題にチャレンジした後、青い課題にチャレンジをすることに切り替えた。しかし、結論としてはどうも自分にとっては心地が良くなかった。それは大きな音でかかっていた音楽と、人の多さのためだろう。私にとっては外からの刺激が多く、身体感覚とホールドの声のようなものに十分に集中できなかったと振り返る。これまで、あまり難易度の高くない課題だったというのもあるが、「ホールドに身体が教えてもらっている」という感覚があっ

た。アフォードされるというのだろうか。意識ではなく、無意識の領域が壁と対話しているようなそんな感覚があったのだ。しかし、今日は、意識が、意識の中でどうにかしようとしていたという感じだ。それは私自身の経験や技量もあるだろう。あの音と人の中で静けさをつくりだせるようになることが目指すところなのかもしれない。しかし、今のところ、そこに向かうにはもう少し静かな環境で壁と身体に向き合うということが必要のように思う。

そんな中でも発見もあった。「できない」と感じる瞬間があるということだ。青い課題を登っていたときのことだ。最後のホールドを左手で掴むためにはまずは左足を新しいホールドの上に移動させ、重心を右足から左足に乗せ替えないといけなかった。しかし左足を新しいホールドの上に乗せるには、右半身で左側に身体を押し出さないといけない。それを私は、一度やろうとして失敗し、「できない」と思った。もう少し詳しく言うと、右手で身体を押し出し、左足が新しいホールドの上に乗る、次に左手が新しいホールドを掴むまでの間に手がホールドに触れていない瞬間があることを予想し、それを「こわい」と思ったのだ。しかし、実際にやって「こわい」と思ったのではない。やろうとして「これはこわそうだ」と思った。「こわそうだ」という気持ちが「できない」をつくりだした。しかし、気を取り直して、イメージした身体の動きをやってみると、思ったよりもこわくなく、左足を新しいホールドに乗せ、その後左手で新しいホールドを掴むことができた。「こわい」という気持ちは、身体の安全を確保するためにあるのだろう。全く恐怖を抱かずになんでもかんでも突き進んで行ったら、本当に危ない目に逢うかもしれない。しかし、少なくともボルダリングジムの、簡単な方から2番目のレベルの課題においては、よっぽどのことがない限り生命の危機というのではないはずだ。やってみる前に「こわい」「できない」という気持ちが生まれていることに気づいたのは私の中では新鮮かつ重要な気づきだったと思う。

壁に向き合い、身体を動かしながら自分の心を知る。改めて感じたボルダリングの面白さだった。しかし、一人で黙々と壁に向かうというのは、なかなか単調というか、それ自体にも鍛錬が必要だと感じる。そういう意味では、そのプロセスを通じて精神的に大いに鍛えられると言ってもいいかもしれない。だが、他者と言葉を交わしながら行うボルダリングというのも学びと楽しみがどちらも大きいように思う。できればまた、友人たちとボルダリングを楽しみたい。

気づけば随分とボルダリングのことを書いていた。エネルギーを使ったと思ったが、それがまたエネルギーの生成になっているということを感じる。今日ボルダリングに行ったのは、昨晚、カリフォルニア大学が行なった、Life Changing Programについての動画を見て、肉体と精神の状態を向上させるための取り組みを集中して6週間ほど行ってみたいと思ったことにも起因する。実験結果として興味深かったのは、複数の取り組みを並行して行うことで、肉体および精神の変化が大きく起こったということだ。もちろんそのためには一定以上の時間を割かなければならないが今のライフスタイルの中ならそれができらうし、執筆活動を含めて、もっと活動のためのエネルギーを向上させていきたいので、集中力や想像力を高めるために時間を使うというのは将来に対する投資でもあると思う。継続させるポイントは、週に3回行うといいという「激しい運動」を、屋内でもできるものを設定できるかどうかだ。動画ではHIITという筋トレの方法が紹介されていたが、それは屋内でもできるものなのか分からないため、この後、夕食後に調べてみたい。2019.11.3
Sun 18:00 Den Haag

439. 眠れない夜を振り返って

南西の空に、ちょうど真ん中にまっすぐ線を引き、その左側半分が欠けたような月が光っている。月には地球の影が写っているために形が変わって見えると習ったはずだが、あんなにもまっすぐに片側が見えなくなるというのは今でも不思議だ。見えないだけでそこにはある。そこは、何もない闇なのではなく、影のつくり出す闇なのだ。

そう思った瞬間ふと、どちらの闇の方が怖いだろうかという考えが浮かんだ。

そこに何もないという闇と影がつくり出す闇。

影、ということは光がある。光がつくり出す影（闇）は、何もない闇よりも恐ろしいかもしれない。なぜだろう。光は希望へとイメージが変わった。希望は、心が望むもの。ともすれば欲求、そして幻想にもなる。自由に希望を抱く想像力が、その逆の、深い絶望をつくり出す。何もないところにも人は不安を抱く。しかし、何もないところに抱く不安と希

望の裏返しとして抱く絶望どちらが恐ろしいかというと後者に感じる。

今日は、こうして月を見上げるのが、はじめて書斎で過ごす時間となった。「過ごす」と言っても、最近書斎の小さなテーブルの上にさらに小さな子ども用の座卓を乗せて立ってタイピングをしているので、どっしりとそこにいるという感じではない。今のところ、この立った姿勢で日記を書くという行為はなかなか具合がいいように感じる。

今日はじめての書斎で過ごす時間となったのは、今朝はいつもより早くから仕事の予定があったためだ。いや、もっと言うと、昨夜なかなか寝付けなかったために、書斎で落ち着いて日記を書く時間が取れなかったためだ。そこには、今日は日記を書くのではなく瞑想をしようと、朝の30分ほどを瞑想にあてたという行動もある。

昨日ボルダリングに行き、そう長い時間ではなかったが全身運動をし、夕飯も比較的軽めに食べ、就寝予定時刻の1時間前からは電子機器からは距離を置き読書にふけていたの、いつもより早くぐっすり、質の良い睡眠が取れるのではないかと考えていた。大いに期待していた。それが悪かったのだろうか。横になる前にも少し瞑想をし、21時すぎにはベッドに入ったものの、頭がすっかり活性化して眠りがやってくる気配が全くなかった。むしろ頭の中には頭の中に新しいアイデアがあれこれ湧いてきて、それが余計に意識を覚醒させた。それが夕方頃に起こり、ひとしきり納得いくまで取り組みたいことをしていたなら夜には思考が落ち着いていたのかもしれないが、そう思ったからと言って時間を巻き戻せるわけではない。

今思えば、なぜあのときあんなにアイデアが浮かんできたのだろう。それは頭の中にあつた色々な破片がつながったようなそんな感じだった。そのために必要な静けさが身体を発端として、心、そして思考に訪れたのだろうか。今日、朝から予定がなかったならそれをその場で存分に整理したり表現したりしても良かったのかもしれない。しかし、「寝るのが遅くなるとは明日の朝、ベストなパフォーマンスが発揮できない」という気持ちとの間に葛藤が起こり、結局どっちつかずのまま数時間を過ごすこととなった。その間、あまりに頭が冴えるので、一旦考えを視覚的に確認できる形にしようと書斎に置いてあるパソコンに向かいいくつかの作業をした。それが余計に意識を目覚めさせることになったか

もしれないが、かと言ってそうしなかったら早く寝ることができていたかというそうではないだろう。

今朝は、日記や日記の編集などいくつかの決まったことを行わなかったので思ったほど浮き足立った状態ではなく、午後の仕事までを終えることができた。「眠れなかったらベストパフォーマンスが発揮できないかもしれない」というのはある意味脅迫的な感情であり、自分自身に対する過信でもある。そもそも「ベストパフォーマンスだ」と思った瞬間に、そこにはもう驕りが生まれ、多くのことを聴き逃すという結果になるだろう。体調も睡眠時間も毎日変わる。それらは自分に全てコントロールができるわけではない。そのときそのときの自分の状態と条件に対して、そのときの自分が何ができるかというそれだけなのだと思う。

私が昨晚はまっていたのは、「明日のことを今心配する」という、出口のない迷路だったのだ。

眠れないときも、次の日のことについて思い悩むことがなくなったら自分の中では結構なパラダイムシフトかもしれない。

中庭のガーデンハウスの上を、猫のシルエットが駆け抜けて行った。2019.11.04 Mon
19:34 Den Haag

440. 16歳の女の子と話しをする夢

書斎に来て、パソコンの画面を開くと、中庭のガーデンハウスの上を黒猫が結構な速さで駆けぬけようとしている。中空で全身が弓のようになやかに伸びた姿は豹がサバンナを駆け抜ける様子を思い起こさせ（実際にサバンナの豹を見たことはないが）「猫と豹は本当に同じネコ科なんだなあ」ということが頭をよぎった。

一心に全力で向かう先に何かあるのかと思いきや、我が家の前のガーデンハウスを過ぎるとふと立ち止まった。猫の興味が何に向けられるのかということや行動のモチベーションはいまだに謎だ。今は戻ってきて目の前のガーデンハウスの上にちょこんと座っている。

座っているが、目は何かを追っているようで、頭や身体がときおり、ひゅっと動く。そして今度は身をかがめた姿勢で、ガーデンハウスの上を元来た方に走っていった。

今日の夢は、見ているときは鮮明だったが、目を開けるとあっという間に遠ざかっていった。覚えているのはバスに乗っていたということだ。眼に映るのはバスの中の人々と、バスの窓から見える景色だった。バスの中では知人の男性と話をしていた。とても心地いい時間を過ごしていたが、途中でその男性はバスの外に「連行」されてしまった。ちょうど停まっていた場所は「連行」された人々が収容される施設のようで、浅黒くやせ細った身体の人々が裸で虚ろな顔をしてぞろぞろと列をなしていた。「連行」がなぜされるのかは分からなかった。

バスの中には、私の前に男性の妹だという女性が座っていた。今何歳なのかと聞くと「16歳」だと言う。それを聞いて私は「16歳、大きくなったね」と言った。そうすると彼女の目が少し潤んだように見えた。隣に座っていた人に「なぜ今大きくなったねと言ったら、彼女の心が動いたの？」と聞かれたが、私はそれに曖昧な返事をした。「大きくなったね」と言いながら、私は彼女が8歳の頃を知っているのだと、心の中で分かっていた。

目が覚めて、しばらく、16という数字が頭の中を巡っていた。

今、調べてみると「16」という数字は、「物質の世界寄りになっていることに対する警告」という意味があるということが分かった。（インターネット上で日本語で得られた情報なのでどこまで信頼性が高いのかは分からないが。）物質の世界からはどちらかという距離を置いていると思っていたが、「距離を置こう」と思っているもので、それは逆に強烈に意識しているということなのかもしれない。

昨晩は、新しい食材としてテンペを調理してみた。発酵させた豆類を摂りたいと思い、納豆よりも安価で手に入るテンペを試してみることにしたのだ。テンペはインドネシア発祥の大豆発酵食品で、オランダのスーパーでは、白くてふわふわとしたテンペ菌で包まれた状態で販売されている。納豆のような匂いはなく、食べてみると味も淡白な中に少し奥行きがあり、柔らかいながらも食べ応えがあった。昨日は照り焼きにして食べてみたが、醤油を使ったソースをあっという間に吸い込んでしまい、その割には（吸い込んだからか）

若干味は薄く感じ、「もう少ししっかりと味付けにするにはもう少し醤油を使わないといけませんが、そうすると塩分過多にはならないだろうか」という気がした。普段、そんなに濃い味のもの食べている・好んでいるという実感はないが、いつもジャガイモやアボガドを直接醤油につけて食べているので、その感覚に慣れているのかもしれない。日本で市販されているものは、少し形状が違うようなので、オランダで売られているテンペに合ったレシピを見つけない。

少し前からオランダのスーパーには柿が並んでいる。喉や肺を潤してくれる食材ということで最近ではリンゴの代わりに柿を食べることも多い。種がなくて甘い柿なので食べやすいのだが、そういえば柿は焼くとどんな味になるのだろうか。なんて思いつきで調べてみると、なんと焼き柿なるものがあるということが分かった。柿を半分に切って切り目を入れて焼くだけでできるというので早速今日試してみたい。2019.11.5 Tue 8:53 Den Haag