

Do CL Column

見て、触って、自然の声を聴く日—CL を実践し続ける—

香菜恵



2022/03/27

春が近づく度に、空気が柔らかく温かく感じる。それだけで、心身がとても安らぐ。それでも、時々家の中に居ると、頭でっかちになり鬱々悶々としてしまうこともある。そんな時、完璧に幸せで明るい毎日など、いつだって何処にも無いことを実感してしまう。時々ハッピー、時々へこむ。感情は天気の様なもの。だから、完璧などは有り得ないと、頭では分かって居るのに、どうしても無意識のうちに、いつもハッピーにならないものかと願ってしまう。なんだか、まだまだ私には行動が足りないみたいな気がして来た。

鬱々悶々は、行動が足りて居ないサイン。

そう思ったら、外の空気が吸いたくなり、外に出た。ドアを閉めると、虫が目の前をふんわりと飛んで行き、ああ本当に冬は終わったのだなと実感が湧き、冬が通り過ぎて行く様だった。

見上げると、雲が広がり、夕日の見えないかすみがちな空があった。

ここに住んで2年、コロナ禍で無我夢中で庭を良く観察する余裕すら無く、何だか庭に申し訳ない様な気持ちになった。

これは胡桃の木、と触ると、触った感触に哀しい訳でも無く、何故だか泣きたくなるのだった。旦那さんが、余りにも増え過ぎたと伐採して、葉も無く裸になってしまっていた紫陽花は、新しい葉が元気に生えて来て居た。触ればその葉はずいぶん遅しくて硬いのだった。

庭中の植物という植物に触れてみれば、時々訳も無くざわざわと渦巻く苦しさが、心の底まで落ちていって平たく静まる様だ。優しく穏やかに心に触れてくれる様でもある。誰かからの優しい言葉とは違う、圧倒的な無口な癒しなのだ。

レモンの木の葉は、前から見るからに柔らかさそうだと思って居て、触れば想像通りの柔らかさだった。目で見た想像と触った現実が一緒だと、嬉しかった。

夜になり、朝が来て、昼が来て、また夜になり、その中で、五感を使う事は、自分の身体と心を抱きしめてあげる様な、自分に優しく出来る工夫だなと、またかすみがちな空を見上げて、家の中へ入り夕飯の支度を始めた。

明日の晴れた空を、今日の空は準備しているのかもしれないし、明日の雨の空へ今日の空は向かって居るのかもしれないし、感情もまた然り、途方も無く自然に流れる毎日なのだった。

その中で、行動を起こしていこうと感じた。(千葉県千葉市)

[→ 目次へ戻る](#)