

〈ゆったりした時間〉

午前中はオンラインでの会議で全国のシェアリングネイチャーの仲間と顔を合わせる。北海道から沖縄まで91人の参加者が画面上にいる不思議な光景。まだしばらくはこんな形での会議が続きそうだ。

午後は、「ホンモノ」が恋しくて畑に行く。暖かな南風、鳥の声、冷たい雨水、煙の臭い、、、リアルな刺激に五感が目を覚ます。まずは小屋から太陽光パネルを出してお湯を沸かす。エネルギーは太陽光なのでCO2の発生はゼロ。この時期なら20~30

分でお湯が沸く。その間に火をおこしてサツマイモを焼く。剪定した枝なので、CO2はプラマイゼロ。小さい芋を炭火の中に直に置くので、焼けるのも早い。



太陽光で沸かしたお湯でコーヒーを淹れ、焼きたての芋を頬張る。コーヒーの苦みと芋の甘味が口の中で混ざり合い「あ〜うまいな〜」と思わずポロリ。お口直しはスティックセニョール、柔らかな茎や花をムシャムシャ食べる。牛のように。お腹が満足したところでお日様に向かって目をつぶる《呼吸数えのメディテーション》。4つ数えながら息を吸い4つ息を止める、4つ吐いて4つ息を止める。これを数回繰り返す。目をつぶって臉に集中すると、臉の裏が真っ赤に見える。無意識にしている呼吸を意識的に行うことで、空気の流れを感じることができる。わずか5,6分の短い時間だが、こんな呼吸一つで気持ちが落ち着き、ゆったりしてくるのが分かる。畑は自然との調和を得られる貴重な場所だ。

