

Tami's Original and Favorite Songs

オリジナル曲＋お気に入りの歌

一緒に歌うための歌詞とコード。みんなで歌うよ～！

Written & selected by tamio nakano

- 1) ガーテースング(般若心経の歌)
- 2) 忙しい毎日を走り続けるすべての仲間たちに
- 3) 風が流れてゆく
- 4) オーム イーシャーヤー ナマハ
- 5) 悲しみはいつか宝に
- 6) 妙なる光
- 7) アクティブ・ホープ「希望を生きる」
- 8) Coming Back to Our True Nature 懐かしい今
- 9) つながりの目覚め
- 10) 生きてるうちに
- 11) 輪になって座ろう(えんたくんの歌)
- 12) サークルソング・平和が生まれるとき
- 13) 美しく生きるヒント
- 14) 気になることについて行こう

以下、CD未収録

- 15) 水の旅の終わり
- 16) 雨の森を歩こう
- 17) キミドロの波
- 18) Zoomの歌
- 19) Coming Back To Life(つながるいのちに帰ろう)
- 20) GRACEあいうえお
- 21) TNH追悼「ゆっくり歩こう」
- 22) 春、美しすぎて
- 23) 屋久島めぐるブルース
- 24) 日はめぐり、いのちAlive

101) ハミハム、ブラムハム

102) 時代

103) 春夏秋冬

104) あかり

105) 見上げてごらん、夜の星を

106) Peace on Earth

鴨川の朝: 出雲路橋と北大路橋の間から、
比叡山から大文字山のパノラマ

ガーテースング (曲: パッヘルベル+ラシャーニー、歌詞: 中野民夫)

* ガーテェーガーテェー、パーラーガーテェー、
パラサンガーテェー、ボーディースヴァーハー

1. 今の時代に思い出そうよ、 般若の智慧を、いのちの響きを。
ぎゃあていぎゃあてい、はーらーぎゃあてい、はらそうぎゃあてい、ぼうじーそわか
往こうよ、往こう、みんなで往こう。 危機をチャンスに、ホントの幸せ求め。

* リフレイン(ガーテェーガーテェー…)

2. すべては移ろい、色即是空。 変わらぬカタチが、あるわけじゃなし。
つながりの中で、縁あって出会い、互いに助けたり、怒らせたり笑ったり。
「私」を脱ぎ捨て、こだわり手放し、 大きないのちの、流れの中へ。

* リフレイン

つづく

ガーテースング (曲: パッヘルベル+ラジャーニー、歌詞: 中野民夫)

つづき

3. すべては流れて、空即是色。 からっぽだからこそ、何でもできる。
自然にまかせて、のびのび踊ろう。今このときを、愛し歌おう。
お日さまキラキラ、緑イキイキ、 水はとうとう、風はサヤサヤ

* ガーテーター、パーラーガーテーター、パラサンガーテーター、ボーディースヴァーハー

4. 着いたよ着いた、みんなで着いた。着いてみたら、ここが天国だった。
ありがとありがとほんとにありがと。気がつけば皆かけがえのない花を咲かせてる。
持続可能な、平和な未来も、 今ここわれらから、もうすでに始まっている！

* リフレイン数回、最後はハミングで。

<A. 前奏>

般若心経の歌:ガーテースング

作詞: 中野民夫2008

作曲: パッヘルベル+

ラシャーニー?

ティク・ナット・ハンのカリフォルニア・リトリート1991で習う

ガーテ、ガーテ、パーラーガーテ、パラサムガーテ、ボーディースヴァーハー

(1)

今の時代に、 思い出そうよ 般若の智慧を、いのちの響きを
ぎゃあてい、ぎゃあてい、はーらーぎゃあてい、はらそうぎゃあてい、ぼうじーそわかー
往こうよ、往こう、みんなで往こうぜ 危機をチャンスに、ホントの幸せ求め

<*間奏:二重唱で:高音部2回、低音部A. 1回>

ガーテ、ガーテ、パーラーガーテ、パラサムガーテ、ボーディースヴァーハー×2

(2)

すべては移ろい、色即是空 変わらぬカタチが、あるわけじゃなし
つながりの中で、縁あって出会い互いに助けたり、怒らせたり笑ったり
「私」を脱ぎ捨て、こだわり手放し、 大きないのちの、流れの中へ
ガーテ、ガーテ、パーラーガーテ、パラサムガーテ、ボーディースヴァーハー×2

(3)

すべては流れて、空即是色 からっぽだからこそ、何でもできる
自然にまかせて、のびのび踊ろう 今このときを、愛し歌おう
お日さまキラキラ、緑イキイキ 水はとうとう、風はサヤサヤ
ガーテ、ガーテ、パーラーガーテ、パラサムガーテ、ボーディースヴァーハー×2

(4)

着いたよ、着いた、みんなで着いた 着いてみたら、ここが天国だった
ありがと、ありがと、本当にありがと 気がつけば皆かけがえのない花を咲かせてる
持続可能な、平和な未来も 今ここわれらから、もうすでに始まっている!

<*後奏:二重唱で:高音部2回、低音部A. 1回>

ガーテ、ガーテ、パーラーガーテ、パラサムガーテ、ボーディースヴァーハーで(だんだんゆっくり) >ー スヴァーハー

忙しい毎日を走り続けるすべての仲間たちへ

2014年11月 中野民夫作詞・作曲

1. 忙しい 毎日、走り 続ける

だってだって、やること たくさん あるから
耳鳴しても、目がかすんでも、頭痛くても、咳続いても
からだの声を 聴いてる 余裕など ないから
疲れ 果てて、時々、動けなくなり、
やっとわかる、このままじゃ いけない、どうしよう

*たまには ゆっくり、呼吸を 聴いてみよう
ずっとずっと いのちを、支えてる この息を

2 にぎり しめてる いろんなこと、手放して

自分など 忘れて、ゆっくり 眠ろう
夜の 極みに、明るい兆し やってくる
明けない 夜など、ないから、大丈夫
一歩 一歩を、丁寧に 歩こう
生きて いるのは、いつだって、今ここ

*たまには ゆっくり、料理を してみよう
ずっとずっといのちを支えてる自然の恵み

3. からだ 調べ、気になることについていけ
先のことなど わからないけど、扉が きっと開く
自分のことは 意外に、わからない ものだから、
共に 歩こう、迷える 仲間たちと
いつか ある日、大地に 還るときまで
花開け 踊り歌え、それぞれの いのちの歌
*たまには ゆっくり、耳を澄ませ そして歌え
ずっとずっと いのちを、支えてる このメロディ
〈後奏〉(ラララーでメロディ)

忙しい毎日 (Short Version)

2014年11月
中野民夫作詞・作曲,
2016夏、岩田朱美指導

1 (A,A,サビ)

C Dm G7 C C7,

忙しい、毎日、走り、続ける

F C Dm G7 C

だってだって、やること、たくさん、あるから

耳鳴しても、目がかすんでも、頭痛くても、咳続いても

からだの声を、聴いてる、余裕など、ないから

* Am Em F G

たまには、ゆっくり、呼吸を、聴いてみよう

Am Em Dm G7 C

ずっとずっと、いのちを、支えてる、この息を

2 (A, A', サビ)

にぎり、しめてる、いろんなこと、手放して

明けない、夜など、ないから、大丈夫

一歩、一歩を、丁寧に、歩こう

生きて、いるのは、いつだって、今ここ

* たまには、ゆっくり、料理を、してみよう

ずっとずっと、いのちを、支えてる自然の恵み

3. (A', サビ、サビ)

いつか、ある日、大地に、還るときまで
花開け、踊り歌え、それぞれの、いのちの歌

* たまにはゆっくり、耳を澄ませそして歌え
ずっとずっといのちを、支えてるこのメロディ

* たまには、ゆっくり、からだこころ、調べ
ずっとずっと歩こう、求め続ける仲間たちと

風が流れてゆく

2015年6月作詞・作曲：中野民夫

<前奏> C Dm F G C

2) 人が流れてくる せわしく過ぎる
人と出会ってゆくほんの小さな縁で
人と別れてゆく いつかはかならず
出会えたことに感謝だね 楽しい時
ありがとう

1) C Dm G7 C
風が流れてくる 気持ちいい風が

C Dm C G C
風が流れてゆく あっというまのこと

水が流れてくる めぐりめぐり とどまることのない 時の流れのなか
水が流れてゆく あるがままにいくよ ぼくらは一体どこに 向かい流れてゆく

C F F C *
とどまることのない 自然の巡りから

Am7 Dm G7 C
ぼくらは一体何を 感じとれるだろう

<間奏> F C F G C

F Em Dm G7 C
恐れを 手放し 今ここ味わえれば

F Em Am Dm G7 C
自分の中を 自分なしで 風が 流る
恐れを 手放し 今ここ味わえれば
自分の中を 自分なしで 光 あふる

<後奏> F

オーム イーシャーヤー ナマハ

まいあさ瞑想（向井田みお先生）のマントラ
曲と歌詞：中野民夫 2015年11月

C F G C
オーム イーシャーヤー ナマハ
C Dm G7 C
オーム イーシャーヤー ナマハ
オーム イーシャーヤー ナマハ
オーム イーシャーヤー ナマハ

オーム 自然の 流れの ままに
オーム いのちの あふれる まま
オーム 自然な 流れの ままに
オーム ひかりの 輝く まま
オーム イーシャーヤー ナマハ
オーム イーシャーヤー ナマハ

オーム わたしは わたしのあるがまま
オーム あなたは あなたのあるがまま
オーム わたしは わたしのあるがまま
オーム みんなは みんなのあるがまま

オーム イーシャーヤー ナマハ
オーム イーシャーヤー ナマハ

オーム 自然な 呼吸の ままに
オーム 静かで 揺るがぬわたし
オーム 自然の 摂理の ままに
オーム 歩いていく 強さをください

オーム イーシャーヤー ナマハ
オーム シャンティ シャンティ シヤ
ンティ ヘエ

悲しみはいつか宝に

(2016年3月作曲・作詞: 中野民夫)

1.
悲しいことつらいこと、
いつかきみの宝もの、
無駄なことなどなんにもなかったと、
感謝して振り返れる時が来る。

2.
若い時の苦勞は、
買ってでもせよと言われたって、
苦しい試練の真っ只中じゃ、
ふざけんな、うるせ～って思うよね。

3.
だけど人生後半になり、
自分の転機をふりかえってみると、
試練失敗病気や涙、
みんなきらめく宝もの。

サビ

だから今、気になることを
目を見開いて、受けて立て一
先など見えない、カオスこそ、
いつかあなたの宝もの

妙なる光

1
C G Am Em
大きないのち 小さいのち
F C Dm qG7
みんなまあるく めぐってる

2
お日さま照って 雨風吹いて
緑のいのち 輝いて

3
人は生まれて 愛されて育ち
花開いたりしぼんだり
泣いたり笑ったり

4
喜び悲しみ 最期は手放し
F C Dm G7 C
静かにどこかへ 還っていく

*
C G F C
大きないのちに みな溶け入って
C G F (G)C
妙なる光に 包まれて
妙なる光に 包まれて

2016年5月15日(義父の葬儀翌日に)
作詞作曲: 中野民夫

Active Hopeの歌「希望を生きる」

1. 朝起きて、今日も世界は問題だらけ。

（だけど）呼吸は今日も僕らのいのちを生かしてくれる
だから、感謝に心を開こう！（Open）

2. 自然も社会も私の心も傷だらけ。

（だけど）痛みの中にも愛があるから大丈夫
だから、恐れずに痛みを感じよう！（Feel）

3. 私とあなたと地球とみんなバラバラに見えた。

（だけど）新しい目で世界を見たらみんなつながっていた。
私もあなたも地球もひとつ！（Love）

4. もう一人じゃない。自分の場所で前に動いていこう。

先祖も私も未来の世代もみんなつながってる
仲間と地球と力を合わせて **Go!**

☆ ああ～ Active Hope! つながる力
ああ～ Active Hope! 深いやすらぎ
ああ～ Active Hope! 大きな勇気
ああ～ Active Hope! 希望を生きよう！

（☆繰り返し）
イエーイ!

2016.7.3 Tamio & River Siders 作詞
(3カ、2カ、2カ、2カ、2カ、2カ)

(木)	Yuka 0001-7117		
1	WATARI DISHA YITA HIRAKI Shin-ko (PROSENG)	Time (08:16)	MAESU ITSURO
(金)	Ch		
2	7-ルビート フクフクフク Akichan	4:30-5:00	福島 4:30-5:00
(土)	Ch		
3	おんしん THE KENTU	7:00-7:30	7:00-7:30
(日)	Ch		

4名... キッチンで食器を洗います
2名... テブルや室内に置きたんぐラス・カップ・プレートを片づけたり
ダイニングルームをきれいにします

MIYA	あき	Saika
CHIBURU	Keiko	batman with all kyochi

Active Hope (アクティブ・ホープ) の歌: 希望を生きる

2016.7.3Joanna Macy Intensive@rivers bend retreat center 曲: 中野民夫、詞: tamio & river siders(Shika, Mikae, Miwa, Koji-ni, Take)

G C D7、D7sus4、D7
朝起きると、今日も世界は問題だらけ。

G C D7、D7sus4、D7
(だけど)呼吸は今日も僕らのいのちを生かしてくれる

C D7 D7sus4、D7 G
だから、感謝して、心を開こう (Open!)

2. 自然も社会も私の心も傷だらけ
(だけど) 痛みの奥には愛があるから大丈夫
だから、恐れずに、痛みを感じよう (Feel!)

3. 私とあなたと地球とみんなバラバラに見えてた
(だけど) 新しい目で世界を見たらみんなつながってた
私も、あなたも、地球もひとつ (Love!)

4. もう一人じゃない、自分の場所で前に動いていこう
先祖も私も未来の世代も、みんなつながってる
仲間と地球と、力合わせて (Go!)

C G C G
* ああ～Active Hope! つながる力、ああ～Active Hope! 深いやすらぎ

D G G
ああ～Active Hope! 大きな勇気 ああ～Active Hope! 希望を生きよう! イエイ!

Coming back to Our True Nature

懐かしい今

2016年7月 Pico Mountain Trail

C G7
We are walking and breathing in peace

C G7
Breeze and streams are floating through

We are walking and kissing the earth

Trees and flowers are smiling back

C F C G7
Surrounded by deep forest, we are singing
with birds

Surrounded by bright sunshine, we are
arriving in one

We are walking and breathing in peace
Breeze and streams are floating through

C F
We are walking and coming back to
C G7 C
our true nature, our true nature

2<日本語混じり>

We are walking and breathing in peace

ゆっくり静かに、歩く

We are walking and kissing the earth

花、木、水、きらきら

Surrounded by deep forest, we are
singing with birds

まばゆい木漏れ日、森が踊るよ

We are walking and breathing in peace
そよ風、雲、流る

We are walking and coming back to
our true nature

なつかしい、いま

つながりの目覚め

2017.2.2 作曲・作詞: 中野民夫
(歌詞協力: 後藤志果、景浦由美子、二子渉)

Am Dm E7 Am

静かにつながる、自分自身と

Am/A7 Dm G G7 C E7

からだと呼吸と、こころが調べば

Am Dm E7 Am

奇跡の毎日、今日もありがとう

ぶつかりつながる、いろんな人たちと
違いを認めて、でこぼこ活かせれば
一人じゃできない、不思議なこと起こる

開いてつながる、大自然
気づけば僕らを、まるごと包んでる
そうさ誰もが、地球の子どもたち

すべてがつながる、この世界
ほんとの気持ちを、対話で聴きあえば
やさしさきらめく、社会が目覚める
やさしさきらめく、社会が目覚める

生きてるうちに

2017年2月15日
地球市民村仲間の計報に接して
作詞・作曲：中野民夫

1)
C G Am Em
生きてるうちに 精一杯 がんばろう
F C Dm7 G7
がんばり尽くせばひとつに溶けて楽になれるから
生きてるうちに 精一杯 楽しもう
きつといつか そのうちにでなく 今ここで
生きてるうちに 精一杯 歩こうよ
小さな一歩 積み重ねれば 遠くまで行ける
生きてるうちに 精一杯 学ぼうよ
知れば知るほど 奥が深いよ この世界
*
Am Em Am Em
たとえ明日旅立とうと たとえ世界滅びようと
F G F G C
わたしだけに できる 一人分の仕事 やろう

2)
生きてるうちに 精一杯 笑おうよ
おなか抱えて 笑いに笑って 涙が出るまで
生きてるうちに 精一杯 泣きましょう
涙がなければ たましいに虹は 見えないから
生きてるうちに 精一杯 怒ろうよ
身近な人やささいなことより 社会の不正義に
生きてるうちに 精一杯 愛そうよ
愛だの恋だの恥ずかしいけど みんな大好きさ
*
たとえ明日旅立とうと たとえ世界滅びようと
わたしだけに できる 一人分の仕事 やろう
* *
生きてるうちに 精一杯 歌おうよ
みんなで一緒に 謳い踊れば ラーラーラー
ラー
(ラララでもう1回～数回)

黒味岳
Mt. Kurohidake

生きてるうちに、何したいですか？

各自の替え歌を即興で創って歌おう！

- 例

- 生きてるうちに 精一杯 がんばろう

- がんばり尽くせばひとつに溶けてー 楽になれるから

- 皆さんの「自分版」を創ってみよう！

生きてるうちに 精一杯 □□□□□ 5文字

□□□□□□□□

約8文字

□□□□□□□□

約8文字

□□□□□□□□

約8文字

そのこ
ろは？
字余りでいい
よ～

- だいたいの文字数を合わせて、即興で思いつくままに！

輪になって座ろう(えんたくんの歌)

2017.8.19(作詞・作曲:中野民夫)

C C G C F C G C

*輪になって座ろう、輪になって語ろう、
輪になって座ろう、輪になって語ろう。

1) まあるく座るとお互いの、顔が見えるよニッコニコ。
誰が上だかわかんない、私もあなたも皆大事。
一人ひとりが場を創る、遠慮しないで言ってみよう。

*輪になって座ろう、輪になって語ろう。

2) ジャッジするよりそれぞれの、想いを良く聴き響き合おう。
いろんな人の違いこそ、活かせば新たな知恵となる。
あっという間に時が経ち、平和と歓びあふれ出す。

* 輪になって座ろう、輪になって語ろう。
輪になって座ろう、輪になって語ろう。
輪(わ)、話(わ)、和(わ)~!

サークルソング：平和が生まれるとき

2017.10.8、歌詞原案2017.9.9@シアトルPeacemaking Circleの源流を探る旅

C G Am F C G Am F

オーレー、オレー。オーレー、オレー

1)

たとえこの世界に、怖れや怒り満ちていても、
巻き込まれることなく、内なる平和 大切に。
そんなお人好しでは、負け続けちゃうかもしれない。
でも負け続けることで、勝つことってあるんじゃないか。
戦い終わらせたいなら、あおられてはダメだよ。
たとえ今は滅んでも、その種きつとつながる

オーレー、オレー。オーレー、オレー

2)

世界がめくるめく、変わり続けるなか、
共に変わりながらも、内なる魂 大切に。
頑固に守ろうとすると、かえってすたれてしまう。
変わり続けることで、保てることあるんじゃないか。
サステナブルって何？日々新たに変わりながら
変わらぬスピリットを、静かに保ち続けること。
オーレー、オレー。 オーレー、オレー

3)

慌ただしい時間のなか、さあ輪になって座ろう。

聖なるピース持って、心の底から話そう。
たまには立ち止まって、おだやかなひとときを。

時間忘れ今ここ、平和が生まれるよ。
なにげないこの時こそ、奇跡の時だよ
輪になって語ろう、苦しみも喜びも
オーレー、オレー。 オーレー、オレー
オーレー、オレー。。。

美しく生きるヒント

2018.2.11@本然庵

1.
きっとどこかで、もうずっと知ってたはずなのに
つい反対のことばかり、やってきて疲れたよ
人と比べて競い合って勝ったの負けたのと
頑張らなきゃダメ、速くたくさんやらなきゃと

*
**内側から、美しく強く生きるには
比べない、頑張らない、ゆっくり丁寧に
内側から、美しく楽に生きるヒント
比べない、頑張らない、ゆっくり丁寧に**

2.
比べてしまうと、周りの人みんなすごく思え
うらやんだり自分なんかダメだと落ち込んで

3.
もっと頑張れ、努力すれば報われるはずと
でも無理してると結局、長くは続かない
楽しいこと、心地良いこと自然に続く
好きこそものの上手なれって昔から言うよね

4.
速く速く、できる奴は仕事速いよと
目一杯走ってきたけれど、心にすきま風
今この、ひとつひとつに気持ちを込めて
ゆっくり丁寧に心ある道歩いていこう

*
**内側から、美しく強く生きるには
比べない、頑張らない、ゆっくり丁寧に
内側から、美しく楽に生きるヒント
比べない、頑張らない、ゆっくり丁寧に**

気になることについて行こう (Follow your bliss!)

2018,5 詩・曲: 中野民夫

1.好きなこと、やればいい
でもそれなかなか難しいよね
まわりの世界に合わせるうちに
やりたいことすらわからなくなる

でも大丈夫、本当は知ってる
みんな地球の子どもだから
一人ひとりがのびのびやれば
僕らを生んだ宇宙も喜ぶ

* 自分の至福について行け
フォロー、ユア、ブリス
気になることについて行こう
フォロー、マイ、ブリス

2.春のきざしに花ほころんで
緑がまばゆく目覚めるように
考えるより、いのちのままに
カラダとココロが歡ぶ方へ

外に向かって頑張るよりも
内なる気配について行こうよ
僕らは宇宙の最前線
やることすべてが天地創造

* 自分の至福について行け
フォロー、ユア、ブリス
気になることについて行こう
フォロー、マイ、ブリス

水の旅の終わり The Great Return

2カポで

2018.4.29 作詞・作曲：中野民夫 Songwriting: Tamio Nakano
英語詞：メアリー・オバーン English: Mary

C G Am E m F Em F G

水の旅の終わりが、大きな海に還ることなら

C G Am Em F Em F G

人の命の終わりが、大きな光に還ることなら

Am Em F G G

なんと穏やかな、ほっとすることだろう

C G Am G

いのちの力に身を任せ、恐れを手放し輝こう

C G F G G

大きな私は待っている、小さな私が戻るのを

C G Am C G Am

オーオーオー、オーオーオー。

C G Am C G Am

オーオーオー。オーオーオー。

C G Am Em

As the waters' journey from all sources,

F Em F G

End in mother ocean blissfully,

C G Am Em

So the journey from our human home

F Em F G

can end returning to the blessed light.

Am Em F G

This is how reality relieves and calms eternally.

C G

Into your true nature is the Great Return.

Am G

Into your true nature is the Great Return.

C G

Ah la la surrender to the power of life.

F G

Ah la la let go of fear and a la la shine.

C G Am C G Am C G Am C G Am

Ah la la, Ah la la, Ah la la, Ah la la

雨の森を歩こう Yakushima Forest Song

2019.4.29 作詞・作曲: 中野民夫

英語詞: メアリー・オバーン

C F F C
雨の森を歩こう、静かにゆっくり、

C F G C
緑 喜んで、ツヤツヤ光る。

C F F C
雨の森を歩こう、静かにゆっくり、

C F G C C
沢の水 サラサラ、雨 川となる。

F G Em F
大きな屋久杉、千年も生きる、

F C C F G C
移り変わる世界、静かに観てる。

F G Em F
大きな岩は、数千万年、

F C C F G C
移り変わる世界、静かに観てる。

C F F C
Walking in the raining forest, silently and mindfully.

C F G C
All the greenery is shining, happily reflecting light.

C C F F C
Walking in the raining forest, silently and mindfully.

C F G C
Water whispering and growing, rivers flowing from
the rain.

F G Em F
Giant Yakusugi trees, live beyond a thousand years.

F C C F G C
In the ever changing universe, contemplating quietly.

F G Em F
Ancient Yakushima rocks, live beyond a million years.

F C C F G C
In the ever changing universe, contemplating quietly.

キミドロの波

2020年春、新緑の美しさに魅了されて

詞・曲：中野民夫

1. G Am D7 C/G

緑のいのち、鮮やかに、目覚めあふれ出す
固く 結んだ、冬の木の芽、ゆるみほころんで
日に日に、まばゆく、黄緑の波広がって
春の光と、風に乗って。踊り波打つよ(c/D7)

C D C G

*「あああ～ 君たち、どこから来たの？」

F C

「木の中、根の中。種からよ、

G Am

長いのちのつらなりと
お日さま、土さん、風や水、
鳥さん虫さん微生物
みんなのいのちがつながって、
私を通して花開く」(c/G/c)

2.

緑のいのち、鮮やかに 目覚めあふれ出す
人の世界は、心ざわめく、問題ばかり
だけど僕らも、みんな仲間、地球の子ども
めぐるいのち、思い出して、健やかに(c/D7)

G Am C C/G

めぐるいのち、思い出して、穏やかに

輪になって座ろう(えんたくんの歌)替え歌3

新曲「zoom開いて座ろう！」

2020.5.3中野民夫

C C G C F C G C

*zoom開いて座ろう、ミュート解除し語ろう、
zoom開いて座ろう、ミュート解除し語ろう。

1) zoomを開くとお互いの 顔が見えるよニッコニコ。
ギャラリービューで皆見える、近づきすぎると鼻ばかり。
どこにいたってかまわない、後ろ汚なきゃバーチャルで。

*zoom開いて座ろう、ミュート解除し語ろう

2) ブレイクアウトで少人数、小部屋に分かれて語り合おう。
いろんな人の思い聞き、そうそうアハハと元気出る。
あっという間に時が経つ、やりすぎ飲み過ぎ注意しよう。

* zoom開いて座ろう、ミュート解除し語ろう。
zoom開いて座ろう、ミュート解除し語ろう。
輪(わ)、話(わ)、和(わ)～！

輪になって座ろう(えんたくんの歌)替え歌

FAJバンド版「zoom開いて座ろう！」

2020.5.3中野民夫

C C G C F C G C

<前奏>1行分

*zoom開いて座ろう、ミュート解除し語ろう、

- 1) zoomを開くとお互いの 顔が見えるよニッコニコ。
ギャラリービューで皆見える、近づきすぎると鼻ばかり。
どこにいたってかまわない、後ろ汚なきゃバーチャルで。

<間奏1>2行分

- 2) ブレイクアウトで少人数、小部屋に分かれて語り合おう。
いろいろな人の思い聞き、そうそうアハハと元気出る。
あっという間に時が経つ、やりすぎ飲み過ぎ注意しよう。

<間奏2>2行分

* zoom開いて座ろう、ミュート解除し語ろう。

輪(わ)、話(わ)、和(わ)～！

Coming Back To Life(つながるいのちに帰ろう)

Inspired by Joanna Macy, at Yakushima
2020.9.5 Tamio Nakano

C G C C7, F F(C) G G7
*カミング・バック・トゥ・ライフ、カミング・バック・トゥ・ライフ

Em Dm C G C
つながるいのちに帰ろう、ただいま、おかえり

1. この私のいのち、どこから？ 親の親のまた親(おやおや)
地球のいのち40億年、みんながつないでる
2. この水や食べ物、どこから？ 着るものも住むところもどこから？
みんな自然の恵みと、たくさんの人のはたらき
3. 未来の世界、どこから？ 私たちのふるまいが創る
大きないのちの織物、一緒に編もうよ

F C Dm7 G
目覚めの鍵を開けるには、真実を語ろう

C G C F C G C
感じている本当のこと、いのちに語らせよう
感じている本当のこと、いのちに語らせよう

*カミング・バック・トゥ・ライフ、カミング・バック・トゥ・ライフ
つながるいのちに帰ろう、ただいま、おかえり、ただいま、ありがとう

GRACEあいうえお

曲：中野民夫、詞：中野民夫+GRACE東京研究会有志（杉浦明日美他）（2021.5/1,5/18改定）
Inspired by GRACE of Joan Halifax Roshi

- 「あっ、大変！」でも慌てる前に思い出そう、GRACEあいうえお～、それイチニイサン！
- あ**しを地につけ、今ここに G C D G
呼吸を調べ、落ち着こう（まず深呼吸！）
- い**ったいなんで、ここにいる C G C/D G
私の願いは、何だっけ？（初心思い出そう！）
- う**ちなる声聴き、チューニング
まずは自分の、からだから（頭じゃないよ！）
- え**いと直観、働かせ
何がイケるか、思いつこう（信じるんだ！）
- お**わる時が、いつかくる
しっかりやりきり、手放そう（引きずるな！）

- ああ～GRACE、あいうえお C G C D
C G C G
C D CDG
CDG CDG
コンパッションの、海深く
- 共感するけど、疲れない
自分をいたわり、燃え尽きない
- 私に余裕があればこそ
きっと周りもニッコニコ
- 今日も笑顔で、ありがとう
今日も生きてる、ワッハッハ！

<出所：GRACE プログラム>

Gathering our attention 注意を集める
Recalling our intention 意図を思い出す
Attuning to self and then other
自らと調子を合わせる、それから相手と調子を合わせる
Considering what will serve 何が役に立つか考える
Engaging and then ending the interaction
実行し、それから関わりを完了する
(『コンパッション』Joan Halifax著、英治出版、2020より)

マインドフルネスを世界に広めたティク・ナット・ハン追悼の歌 ゆっくり歩こう

作詞・作曲：中野民夫2022.2.20

C F C G G7 C
ゆっ くり 歩こう 今ここを
C F C F G7 C
一歩 一歩 触れよう 美しい 星

ゆっ くり 味わおう この息を
入る息 出る息、そのまま気づこう

ゆっ くり 食べよう 自然の恵み
つながる いのち あ〜りがとう〜

F C Dm7 G
The-re is no way to happiness, Ha-ppiness is the way

F C Dm7 G
いつかではなく 今ここ、愉〜快に 生きよう〜

C G C F C G
始まりも 終わりもない みんなインタービーイング

C F C F G7 C
奇跡の 今このとき 素晴らしいんだもん

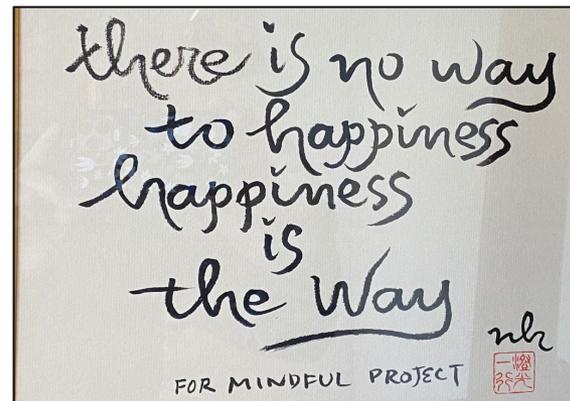
このひと息に、この一歩一歩に、あなたは います。
このひと息に、この一歩一歩に、微笑んで います。
微笑んで いきます。

マインドフルネスのエッセンス：
セルフケアと創造的な対話のために

1995年ティク・ナット・ハン来日企画チラシ



書いていただいた色紙

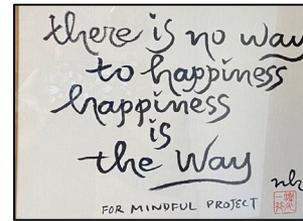


「幸せへの道はない。幸せであることが道なのだ」???

ティク・ナット・ハン追悼ソング

ゆっくり歩こう

作詞・作曲：中野民夫2022.2.20



書いていただいた
色紙

1995年ティク・ナット・ハン
来日企画チラシ



C F C G G7 C
ゆっ くり 歩こう 今ここを
C F C F G7 C
一歩 一歩 触れよう 美しい 星

ゆっ くり 味わおう この息を
入る息 出る息、そのまま気づこう

ゆっ くり 食べよう 自然の恵み
つながる いのち あ〜りがとう〜

F C Dm7 G
There is no way to happiness, Happiness is the way

F C Dm7 G
いつかでなく 今ここ、愉〜快に 生きよう〜

C G C F C G
始まりも 終わりもない みんなインタービュ〜ング

C F C F G7 C
奇跡の 今このとき 素晴らしいんだもん

(F) B♭ F F B♭ F F B♭ B♭
F F

このひと息に、この一歩一歩に、あなたは います。

B♭ F F B♭ F F B♭ B♭

F F
このひと息に、この一歩一歩に、微笑んで います。

B♭ B♭ F
微笑んで いきます。

Thich Nhat Hanh Memorial Song: Let's Walk Slowly (220524 English translation : Mary o'Beirne)

Being present, sensing our feet, walk with great awareness.
Step by step let's touch from within, beautiful planet earth.

Being present, tasting each breath, savouring its freshness,
breathing in and then breathing out, noticing just what is.

Being present, each time we eat, nature's gifts and blessings,
gratefulness is filling our hearts, interdependent life.

There is no way to happiness, happiness is the way.
Not someday, not somewhere but here, let us now live in joy.

There is no end and no beginning, interwoven all things.
Each moment is a new miracle, moment to moment in awe.

In each breath that I take here,
In each step that I take now,
Your presence shines for all time.

In each breath that I take here,
In each step that I take now,
Your smiling shines for all time

My inner smile recalling you.

春、美しすぎて

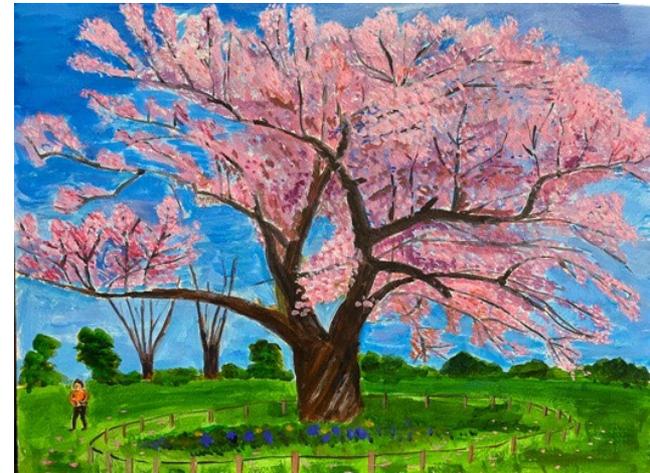
2022年3月末-4月初
屋久島の新緑と武蔵野の桜に触発されて
作詞・作曲：中野民夫

1.

前奏：F C Dm7 G7 C
C G F C G C G7 C G F C G C G7
一雨去って、陽が射して 鳥さえずって、川踊る
F G Am Dm7 G7 F G C F C G7
春の息吹、まばゆい緑 日に日に山麓、登ってく
F G Am Dm7 G7 F G C F C G7
里も山も、谷も森も 島全体が、笑い出す
F C Dm7 G7 C F C Dm7 G7 C
春のいのち 美しい 美しすぎて、息を呑む
間奏：F C Dm7 G7 C

2.

C G F C G C G7 C G F C G C G7
一波去って、また揺れて 人の世界は、慌ただしい
F G Am Dm7 G7 F G C F C G7
コロナ・戦争、地震・SDGs 私にいったい何できる
F G Am Dm7 G7 F G C F C G7
今日も生きる、顔を上げて いのちの祭りへ踊り出
そう
F C Dm7 G7 C F C Dm7 G7 C
春の世界 美しい 美しすぎて、息を呑む
F C Dm7 G7 C



屋久島めぐるブルース

2022.9.夏の滞在を終えて
曲:ブルースコード進行で
作詞:中野民夫

A7 D7
1. 水がぐるぐる めぐってる

A7 A7
黒潮に浮かぶ 山の島

D7 D7
雲湧き 月に35日雨

A7 A7
森は苔むし なんでもカビる

E7 D7 A7 E7
川の水で割る 焼酎うまいぜ 水がめぐる
屋久島

2. 風がさやさや めぐってる

夏でも山風 夜涼し

台風近づきゃ 船止まる

スーパーの棚 すっからかん

お天道さまには かないませんよね

風がめぐる屋久島

3. 人がワクワク めぐってる

母なる自然が 引き寄せる

老若男女 世界から

移り住む物好き 数知れず

お金じゃないよね 心豊かだ 人がめぐる
屋久島

4. 光キラキラ めぐってる

海からの日の出 神々しい

晴れたり降ったり 目まぐるしい

天気良くても光雨

雨が上がれば 虹がかかるぜ 光めぐる
屋久島

E7 D7 A7 A7

屋久杉ヤクシカ ヤクザル屋久人 温泉

星空 ポンタンカン

お日さま土さん 風さん水さん いのち

めぐる 屋久島

日はめぐり、いのちALive

* 2カポ

1)

C(D) F(G) G(A) C(D)
 闇夜の極みに、明るい兆し
 夜と朝のあわい、静かに明ける
 もろもろの罪穢れ 祓い禊ぎて
 おひさまありがとう すがすがしい朝

F(G) G(A) C(D) E(F#)
 今日も未知なる世界への 扉が開くよ
 嬉しいことも悲しいことも 楽しいことも辛
 いことも

結果じゃないよね 今ここすべてが あふ
 れんばかりに 美しいよね

F(G) G(A) F(G) C(D)
 目を見開いて 心のある道 ただ歩いて
 行こう

2)

C(D) F(G) G(A) C(D)
 バッタバタの極みに 夕闇迫る
 昼と夜のあわい 静かに暮れる
 さあ仕事は終えて ゆっくり休もう
 大切な仲間と 楽しい宴

今日も一日お疲れさま よくがんばったよね
 少しは誰かや世界のお役に 立ったかなんて
 わからないけど

結果じゃないよね 今ここすべてが あふれ
 んばかりに 輝いてる

目を見開いて心のある道 ただ歩いて行こう

C(D) F(G) G(A) C(D)
 ALive, ALive 今ここを生きよう
 ALive, ALive 正直に生きよう
 ALive, ALive つながりを生きよう
 ALive, ALive イキイキと生きよう
 ALive, ALive いのちは流れゆく

Imagine(John Lennon) イマジン(ジョン・レノン)

- Imagine there's no heaven
It's easy if you try
No hell below us
Above us only sky
Imagine all the people
Living for today... Aha...

Imagine there's no countries
It isn't hard to do
Nothing to kill or die for
And no religion too
Imagine all the people
Living life in peace... You fu...

* You may say I'm a dreamer
But I'm not the only one
I hope someday you'll join us
And the world will be as one

Imagine no possessions
I wonder if you can
No need for greed or hunger
A brotherhood of man
Imagine all the people
Sharing all the word... You fu...

* You may say I'm a dreamer
But I'm not the only one
I hope someday you'll join us
And the world will be as one

イマジン、天国、なんてない
想像してみて、わかるから
下に地獄なんてないし
上にはただ空が広がる
イマジン、すべての人が
今日、今ここ生きる

イマジン、国家なんてない
難しいことじゃないよ
国のために殺したり死なない
そして宗教だってない
イマジン、すべての人が
平和に日々暮らす

* そんなの夢だよ、って言われるけど
でもぼくは一人じゃない
いつかきっとあなたも仲間になり
そして世界はひとつ

イマジン、所有なんてない
できるかどうか、わからないけど
欲張ることも、飢えることもない
だってみんな兄弟姉妹
イマジン、すべての人が、
世界を分かち合う

* そんなの夢だよ、って言われるけど
でもぼくは一人じゃない
いつかきっとあなたも仲間になり
そして世界はひとつ

まずは自分のカラダから

(「大きな栗の木の下で」替え歌)

GRACE研究会@奈良長久寺

GRACEの「A」: Attuning to self and then others (自らと調子を合わせ、それから相手と調子を合わせる)を覚えるために

C C G C
まずは自分のカラダから

C F C
それからココロ

Am Em F C
最後にアタマを感じましょう

C C G C
広げて相手のカラダ、ココロ、アタマ



ハミ・ハム、ブラム・ハム by Kevin James

We are we, and we are one.

We are we, and we are one.

×2

Humee Hum Brahm hum.

Humee Hum Brahm hum.

(ハミ・ハム、ブラム・ハム。ハミ・ハム、ブラム・ハム。)

×2

みんなひとつ、道はそれぞれ。

みんなひとつ、道はそれぞれ。

×2

時代(中島みゆき)

今はこんなに悲しくて、涙も枯れ果てて、もう二度と笑顔にはなれそうもないけど。

(4小節間奏)

1, そんな時代もあったねと、いつか話せる日がくるわ。あんな時代もあったねと、きっと笑って話せるわ。だから、今日はくよくよしないで、今日の風に吹かれましょう。

まわるまわるよ、時代はまわる。喜び悲しみくり返し。今日は別れた恋人たちも、生まれ変わってめぐりあうよ。

2. 旅を続ける人々は、いつか故郷に出会う日を、たとえ今夜は倒れても、きっと信じてドアを出る。たとえ今日は果てしもなく、冷たい雨が降っていても。めぐるめぐるよ、時代はめぐる。別れと出会いをくり返し、今日は倒れた旅人たちも、生まれ変わって歩き出すよ。

まわるまわるよ、時代はまわる。別れと出会いをくり返し、今日は倒れた旅人たちも、生まれ変わって歩き出すよ。
今日は倒れた旅人たちも、生まれ変わって歩き出すよ。

春夏秋冬

(泉谷しげる)

1. 季節のない街に生まれ、風のない丘に育ち、
夢のない家を出て、愛のない人に会う。

人のためによかれと思い、西から東へかけずり回る。
やっと見つけたやさしさは、いともたやすくしなびた。
春を眺める余裕もなく、夏を乗り切る力もなく、
秋の枯れ葉に身を包み、冬に骨身をさらけだす。

* 今日ですべてが終わるさ、今日ですべてが変わる、
今日ですべてが報われる、今日ですべてが始まるさ。

2. 季節のない街に生まれ、風のない丘に育ち、
夢のない家を出て、愛のない人に会う。

となりを横目でのぞき、自分の道確かめる。
またひとつずるくなった。当分照れ笑いが続く。

きたないところですが、ヒマがあったら寄ってみて下さい。
ほんのついででいいんです。一度寄ってみて下さい。

(*リフレイン)



屋久島の母子杉(樹齡約2600年)

見上げてごらん夜の星を

(詞・永六輔、曲・いずみたく)

見上げてごらん 夜の星を
小さな星の 小さな光りが
ささやかな幸せを うたってる

見上げてごらん 夜の星を
ぼくらのように 名もない星が
ささやかな幸せを 祈ってる

手をつなごう ぼくと
追いかけてよう 夢を
二人なら 苦しくなんかないさ

見上げてごらん 夜の星を
小さな星の 小さな光りが
ささやかな幸せを うたってる

見上げてごらん 夜の星を
ぼくらのように 名もない星が
ささやかな幸せを 祈ってる

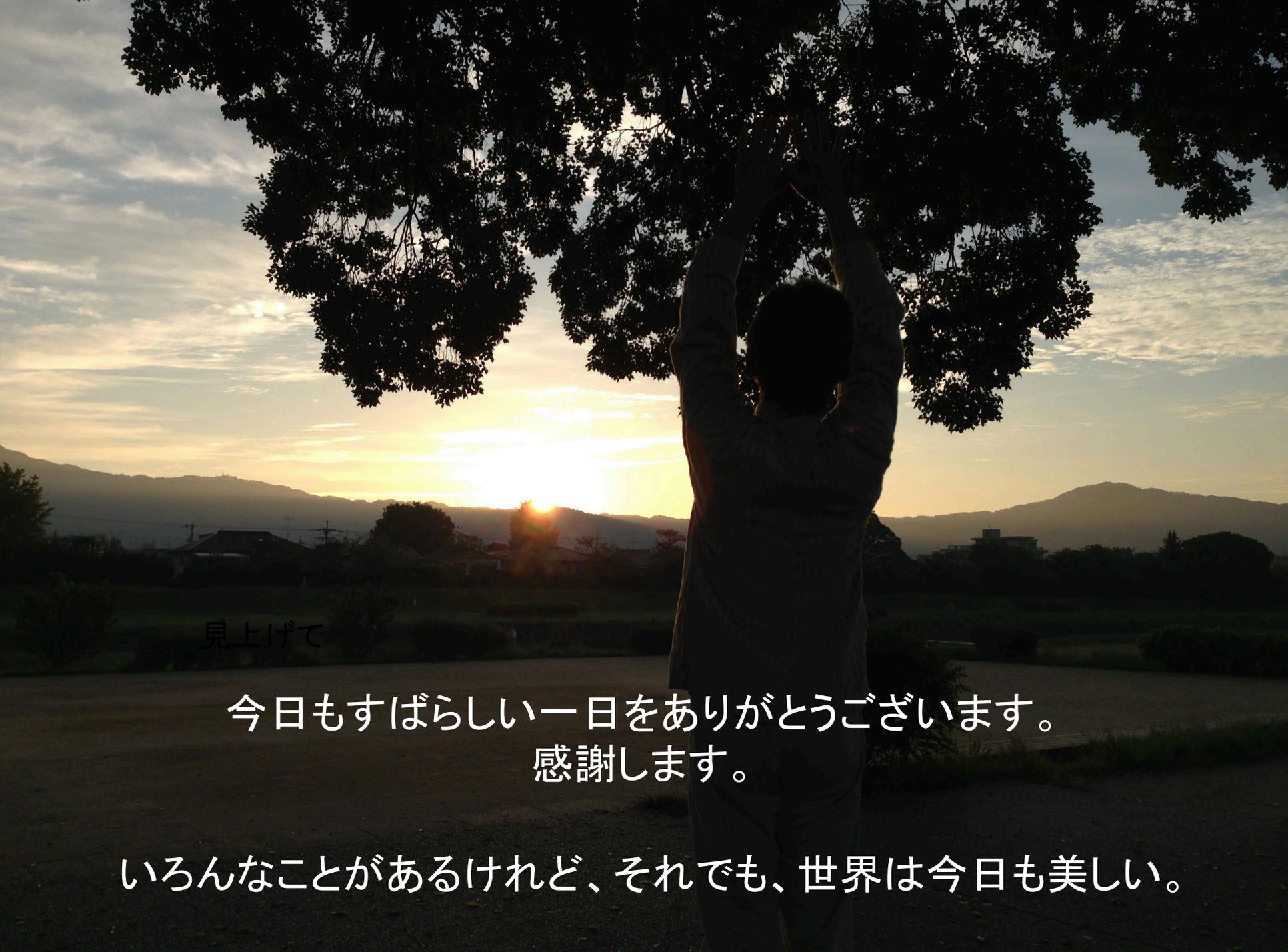
Peace on Earth (作者不詳)

Peace Peace Peace, Peace on Earth
Peace Peace Peace, For the Universe

Love Love Love, Love on Earth
Love Love Love, For the Universe

Joy Joy Joy, Joy on Earth
Joy Joy Joy, For the Universe

* 自由に好きな言葉で展開

A person is standing in a field, looking up at a large tree. The sun is setting in the background, creating a warm, golden glow. The person's arms are raised, and they appear to be reaching towards the tree. The scene is peaceful and contemplative.

見上げて

今日もすばらしい一日をありがとうございます。
感謝します。

いろんなことがあるけれど、それでも、世界は今日も美しい。