

中野民夫オリジナルソング集

Tamio's Songbook

全22曲の歌詞集（2022年夏） + 2曲（2023春）



屋久島の西部林道の森で

< 目次 >

1. ガーテソング (般若心経の歌)	p.3	13. 美しく生きるヒント	p.9
2. 忙しい毎日	p.3	14. Follow Your Bliss!	p.9
3. 風が流れてゆく	p.4	(以上CD「自分の至福についていこう」収録)	
4. 自然の摂理	p.4	15. 水の旅の終わり	p.10
5. 悲しみはいつか宝に	p.5	16. 雨の森を歩こう	p.10
6. 妙なる光	p.5	17. キミドリの波	p.11
7. アクティブ・ホープ	p.6	18. Zoomの歌	p.11
8. Coming Back to Our True Nature	p.6	19. Coming Back To Life	p.12
9. つながりの目覚め	p.7	20. GRACEあいうえお	p.12
10. 生きてるうちに	p.7	21. ゆっくり歩こう	p.13
11. 輪になって座ろう	p.8	22. 春、美しすぎて	p.14
12. サークルソング	p.8	<おまけ>	p.14
		23. 屋久島めぐるブルース	p.15
		24. 日はめぐり、いのちA Live	15

「歌って描いて65歳展：中野民夫の絵とライブ」に

57歳の時からオリジナルソングが生まれ始めた遅咲きのシンガーソングライター中野民夫です。「まだ咲いてないでしょ」と妻に突っ込まれながらも、65歳の今、オリジナル曲は22曲になりました。本業は東工大の教員ですが、勇気を出して授業の中でもよく歌っています。真面目で優秀な理工系学生にも、意外に好評なんですよ。笑

中高時代にフォークギターをかき鳴らした世代ですが、高2で才能はないなとやめました。50歳を過ぎて「もう少し人生楽しまなきゃ」と音楽教室に通ってサックスを習い始めました。30年の会社勤めから京都の同志社大の教員になって少し余裕ができたときに、ギターも再開。歌が生まれ始め、60歳の誕生日には還暦ライブを敢行し、翌年にはCDもできました。

東京、京都、名古屋、新潟などで「ライブ&ダイアログ」という新しいワークショップを展開し始めましたが、コロナで中断。また一緒に歌える日々を待ち望んでいます。

音楽はいたってシンプルですが、重ねてきた人生の試行錯誤、特に人生後半の境地が歌詞に反映しています。「脱力系」「ジャパニーズソウル」「現代のお経」などと言われたり。頑張っ走り続けてきた方々の肩の力が少し抜けるようです。ほっとおくつろぎあれ。

「上手いから聞いて」ではなく「一緒に歌おう！」のファシリテーター型シンガーなので、どうぞ歌詞カードを見ながら一緒に口ずさんでいただけたら嬉しいです。

2022.8.10 中野民夫



CD:自分の至福についていこう 2018



ライブ@渋谷サラヴァ東京 2018



上井さんのバンドと吉祥寺曼荼羅で 2019



3年ぶりに対面が復活した東工大の大教室で 2022

1. ガーテースング：般若心経の歌

曲：Thich Nhat Hanhのカリフォルニアリトリートで
詩：中野民夫(2008)

* 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

- 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

* (コーラス)

- 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

* (コーラス)

- 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

* (コーラス)

- 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！

* (コーラス) <最後ハミングでゆっくり> ンー スヴァーハー

1991年に米国でのティク・ナット・ハンのマインドフルリトリートで、般若心経のマントラをカノンで歌うのを知った。2008年、屋久島一人合宿中にコードがとれて、歌詞も生まれた。1)4)がマントラ、2)3)が色即是空・空即是色の僕流の解釈。

2. 忙しい毎日

を走り続けるすべての仲間たちに

作詞・作曲：中野民夫 2014年11月

- 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、目が霞んでも、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。

一步一步を、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

<間奏> (ルルルーでメロディ)

- 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、扉がきつと開く。

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)

同志社大の教員になり2012年から夢の京都暮らし。
『楽しい修行』を書き上げ、出版記念会で一曲歌
いたいなと思っていた時、社会人学生が多忙で倒
れそうに。その様子に自分の過去を重ねながら生
まれた第1作。マインドフルネスの勧めでもある。

3. 風が流れてゆく

作詞・作曲：中野民夫 2015年6月@京都

* 京都お別れソング、鴨川の風・水、人を思いて

1)

風が流れてくる、気持ちいい風が
風が流れてゆく、あつというまのこと
水が流れてくる、めぐりめぐり
水が流れてゆく、あるがままにいくよ
とどまることのない、自然の巡りから
ぼくらは一体何を、感じとれるだろう

2)

人が流れてくる、せわしなく過ぎる
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
とどまることのない、時の流れのなか
ぼくらは一体どこに、向かい流れてゆく

* 恐れを手放し、今ここ味わえれば
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

夢の京都暮らし3年半で急に東工大に移ることになったとき、ある院生が「民夫先生いなくなるの寂しいけど、出会えたことに感謝だよ」と言ってくれ、その言葉に触発されて生まれた。最後の「自分の中を自分なしで」はビートルズのW"within you without you"を意識して。

4. 自然の摂理

(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)のマントラを元に

作曲・歌詞：中野民夫 2015年11月13日@東京

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 イーシャーヤー ナマハ

1)

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 ×2

2)

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 ×2

3)

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
シャンティヘエ

2015年9月東京に戻ってすぐ、代々木のヨガスタジオの向井田みお先生の「まいあさ瞑想」に出会い通い始めた。ハタヨガ、呼吸法、そして瞑想に入るときに、このマントラをよく唱えた。「自然の摂理に任せます」というマントラにメロデイが見ついた。自由にハモってみて下さい。

5. 悲しみはいつか宝に

作詞・作曲：中野民夫

2016年3月

若い人への応援歌

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てみると、
試練、失敗、病気や涙、
みんなきらめく宝もの。

*
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

6. 妙なる光

作詞・作曲：中野民夫

2016年5月15日

生命の巡りと阿弥陀さまを思い

1)
大きないのち 小さないのち
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
静かにどこかへ 還っていく

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

北米先住民の伝統的な話し合い方から生まれたピースメイキングサークルが日本で開催された。トーキングピースを持って心の底から話すうちに、若い人たちからたくさんの辛い思いが分かち合われた。二日目の夜、「大丈夫、いつか宝になる。無駄なことはなかったと思える時が来るよ」と言いたい人生後半の境地からのうた。

義父が亡くなり、葬儀などが一段落した朝、妻とテラスでゆっくりお茶をした。公園の新緑は美しい。だがそこでも無数の生死が繰り返されている。葬儀を司どった浄土真宗が大事にする阿弥陀仏とは、元々アミターバ（無限の光）、アミターユス（無限の寿命）だったとのこと。そう安心して妙なる光、大きないのちへ帰ろう。

7. Active Hopeの歌 希望を生きる

2016年7月3日@Joanna Macy's workshop

曲：中野民夫、詞：tamio & river siders
(Shika, Mikae, Miwa, Koji-ni, Take)

1)

朝起きると、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!)

* ああ～Active Hope! つながる力

ああ～Active Hope! 深いやすらぎ

ああ～Active Hope! 大きな勇氣

ああ～Active Hope! 希望を生きよう!

イエィ!

2016年夏、カリフォルニアでジョアンナ・メイシー先生(当時87歳)のActive Hopeの集中宿泊が榎本英剛氏らの尽力で実現した。大転換を生きる4つのステージ：①感謝から始める、②痛みを大切に、③新しい目で世界を観る、④前に向かって動く、をホームグループで歌詞にまとめた。ワークの最後に皆で大合唱できた!

8. Coming back to Our True Nature

作曲：中野民夫 Jun. 30, 2016@ニューメキシコ州の山

作詞：中野民夫+日本語歌詞は自主ゼミ
(香乃、宜子、あけ美、ミッチー、千賀子、ゆっきー) @ひとつのおさら

1)

We are walking and breathing in peace

Breeze and streams are floating through

We are walking and kissing the earth

Trees and flowers are smiling back

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

We are walking and coming back to

our true nature, our true nature

2)

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

コンパッションを育むGRACEプログラムの創始者ジョアン・ハリファックス老師を、UPAYA ZEN Centerに訪ねた。老師が暮らす山奥の拠点から10時間のハイキングで森の湖を訪ねた。3000mを超える高地に慣れようと、ゆっくり歩く瞑想で登っていたら、英語で歌が生まれた。京都の仲間と日本語まじりで2番をつけ加えた。

9. つながりの目覚め

2017.2.2 FAJ札幌のシンポジウムで

作曲・作詞：中野民夫
(歌詞協力：後藤志果、景浦由美子、二子渉)

1)

静かにつながる、自分自身と
からだと呼呼吸と ところが調べば
奇跡の毎日、今日もありがとう

2)

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

3)

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

4)

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

10. 生きてるうちに

2017.2.15 @屋久島 訃報に触れて

作詞・作曲：中野民夫

1)

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 楽になれる
から

生きてるうちに、精一杯 **楽しもう**
きっといつか 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

***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**

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**

** (静かに)

生きてるうちに、精一杯 **歌おうよ**
みんなと一緒に歌い踊ればラーラーラー
(ラララでもう1回~数回)

(みんながやりたいことは? 替え歌で参加型に)

FAJ (日本ファシリテーション協会) の北海道の支部から「つながり」をテーマにしたシンポジウムに呼ばれた。ずっと人と人、人と自然、人と自分自身、人と社会、をつなぎ直す仕事をしてきたので、話すと長くなる予感が。ならばここは短く歌で勝負しようと、当時ギターを習っていた先生に教示された演歌風のコードで。

屋久島で本の執筆奮闘中に、2005年の愛知万博「地球市民村」の仲間が急逝したという報を聞いた。いつ旅立つかわからないから「生きてるうちに」やりたいことやらないと、だよな。「一つにとけて楽になる」は星野先達の滝行の話、「涙がないと魂に虹が見えない」は星川淳さんから聞いた北米先住民の詩からの着想。

11.輪になって座ろう (えんたくんの歌)

2017.8.19 えんたくんの講座に向けて
作詞・作曲：中野民夫

* 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)！

環境教育清里ミーティングで川嶋直さんが発案した「えんたくん」(円形段ボール)は、物理的・心理的距離を縮める画期的な対話促進ツールだ。同志社大、東工大、様々な研修やワークショップで大活躍。共著で本を創ることになり、そのための講座へ向かう電車で一気にできた。

12.サークルソング

平和が生まれるとき

2017.9@シアトル
作詞・作曲：中野民夫

オーレー、オーレー。オーレー、オーレー

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、オーレー。オーレー、オーレー

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、オーレー。オーレー、オーレー

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、オーレー。オーレー、オーレー×2

ピースメイキングサークルの源流を求めて、シアトルのKeikoさんの導きで、ネイティブアメリカンの長老たちを訪ねた。学びの多い旅の印象を詩のようにメモしていた。帰りに寄ったパークレイで、旧友がボブ・マーレーの名曲のコードを教えてくれ、一緒になって生まれた。

13. 美しく生きるヒント

2018.2.11@本然庵
詩・曲：中野民夫

1)
きつとどこかで、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だり
でも人には、人それぞれ苦節の歴史あり
私は私だけしか書けない、物語つづろう

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**

「内側から美しく生きる女性を応援する」という場で講演することになり、民夫流ヨガの心得(人と比べない、頑張るすぎない、ゆっくり丁寧に)を人生のヒントとして話した。「本当にその通り!私全部真逆にやってたからよくわかります」という女性が現れ、気になって生まれた。

14. Follow Your Bliss!

気になることについていこう

2018年5月6日
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
*繰り返し

ジョゼフ・キャンベル“Follow your bliss!”(自分の至福を追求しなさい)は大好きな言葉。CDタイトルにも使わせてもらった。僕らは「みんな地球の子どもたち」だし、宇宙の天地創造の最前線を一人ひとりが張っている。だから存分に自分の至福、気になることについていこう!

15.水の旅の終わり The Great Return

2019.4.29 屋久島大川の浜で

詞・曲：中野民夫

English : Mary Obeirne

1)

水の旅の終わりが、大きな海に還ることなら
人の命の終わりが、大きな光に還ることなら
なんと穏やかな、ほっとすることだろう
いのちの力に身を任せ、恐れを手放し輝こう
大きな私は待っている、小さな私が戻るのを
オーオーオー。オーオーオー。×2回

2)

As the waters' journey from all sources,
end in mother ocean blissfully,
so the journey from our human home
can end returning to the blessed light.
This is how reality relieves and calms
eternally
Into your true nature is the Great Return.
Into your true nature is the Great Return.
Ah la la surrender to the power of life.
Ah la la let go of fear and a la la shine.
Ah la la, Ah la la, ×2

屋久島の88m落差の大川（おおこ）の滝という
見事な滝でクライマックスを迎えた水の旅は、
一度静かな流れに戻り数百mでスッと海に還る。
水の旅の終わりが大海に還る場が大好きで通っ
ているうちに、人の旅もきっと大きなところに
還るのだろうという死生観につながった。J.ハ
リファックス老師と一緒にいった時歌になった。

16. 雨の森を歩こう Yakushima Forest Song

2019.5 屋久杉ランドで

詞・曲：中野民夫

English : Mary o'Beirne

1)

雨の森を歩こう、静かにゆっくり、
緑 喜んで、ツヤツヤ光る。
雨の森を歩こう、静かにゆっくり、
沢の水 サラサラ、雨 川となる。
大きな屋久杉、千年も生きる、
移り変わる世界、静かに観てる。
大きな岩は、数千万年、
移り変わる世界、静かに観てる。

2)

Walking in the raining forest,
silently and mindfully.
All the greenery is shining,
happily reflecting light.
Walking in the raining forest,
silently and mindfully.
Water whispering and growing,
rivers flowing from the rain.
Giant Yaku-sugi trees,
live beyond a thousand years.
In this ever changing universe,
contemplating quietly.
Ancient Yakushima rocks,
live beyond a million years.
In this ever changing universe,
contemplating quietly.

ハリファックス老師らと森を歩いた日も雨だっ
た。屋久島は多雨が特徴なので、それを避けて
いては楽しめない。きちんと雨具を着て雨の森
を楽しむ。一緒にいたメアリーが、吊り橋の上
で「Tamio、何かメロディー浮かばないの？」
「えっ、そんな～」と言いながら、スマホのボ
イスメモに鼻歌を吹き込んだら、即、生まれた。

17. 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)

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

*

「ああああ～君たち、どこから来たの？」
「木の中、根の中。種からよ、
長い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」

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
めぐるいのち、思い出して、穏やかに

2020年の春、コロナの感染が広がり、大学の授業も一斉にオンラインに切り替わった。Stay Homeのおかげで、武蔵野の新緑が芽吹いていく様を毎日まのあたりにした。Zoomでの会議はギスギスすることもあったし、人の世界は厄介だけど、自然のいのちは巡り続け、美しい。

18. zoomの歌

ズーム開いて座ろう

(えんたくんの歌替え歌)

2020.5.3コロナ禍のオンライン授業に

中野民夫

*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。

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。

* zoom開いて座ろう、
ミュート解除し語ろう。

輪(わ)、話(わ)、和(わ)～!

膝を突き合わせるように座る「えんたくん」は、一気に「三密の極み」となり、使えなくなった。オンライン授業はzoomを活用し、ブレイクアウトで一気に小部屋にも分けられる。そんなzoomに感謝して、「えんたくんの歌」の替え歌を作り、オンラインバンドで吹き込んだ。

19. 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

*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

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

*

目覚めの鍵を開けるには、真実を語ろう

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

20. GRACEあいうえお

詞・曲：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
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
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
何がイけるか、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
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！

バークレイでジョアンナ・メイシーの教えを継
ぐ齊藤由香さんが『カミング・バック・トゥ・
ライフ 生命への回帰』を翻訳し出版した。記念
オンラインイベントで90歳を超えたジョアンナ
が熱く語る姿に触発されて歌になった。大きな
つながる命に帰るのは、SDGsの基盤になる。

ジョアン・ハリファックス老師のGRACEプロ
グラムを2015年から医療関係者らと学んでいる。
そのグループではなぜか歌ってほぐす役回り。
コロナで医療が逼迫する中、私にできることは
なんだろう？と考えてたら、夜中に閃いて、日
本語で数え歌風にエッセンスをまとめてみた。

21. ゆっくり歩こう

ティク・ナット・ハン追悼ソング

2022.1.22の訃報に触れて

作詞・作曲：中野民夫2022.2.20

ゆっくり歩こう 今ここを
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〜

There is no way to happiness,
Happiness is the way
いつかではなく 今ここ、
愉〜快に 生きよう〜
始まりも終わりもない
みんなインタービーイング
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。

21.Let's Walk Slowly

Thich Nhat Hanh Memorial Song:

202205.24

English Lyric : 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.

マインドフルネスを世界に広めたティク・ナット・ハンが2022年1月に95歳で亡くなった。1995年に来日企画実行委員会の事務局長を務めていた縁で、ある追悼イベントに呼ばれた。受け取ったものを歌で表現したいなどと試みた。直訳をメアリーに送ったら見事な英語訳も完成。

22. 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)

一雨去って、陽が射して
鳥さえずって、川踊る

春の息吹、まばゆい緑
日に日に山麓、登ってく

里も山も、谷も森も
島全体が、笑い出す

春のいのち 美しい
美しすぎて、息を呑む

2)

一波去って、また揺れて
人の世界は、慌ただしい

コロナ・戦争、地震・SDGs
私にいったい何できる

今日も生きる、顔を上げて
いのちの祭りへ踊り出そう

春の世界 美しい
美しすぎて、息を呑む



2022年3月末に屋久島本然庵で一人過ごした。鮮やかな新緑が日に日に山を登っていく様は本当に美しく、もーどうしたらいいの？と、もだえてしまう。自然の中に身を置いて写生をたくさん楽しんだ。東京に戻った翌朝、周囲は桜が満開。春のいのちの祭りへ僕らも踊り出そう。

<おまけ>

曲が生まれるとき スナフキンの場合

「曲から作るんですか？詩から作るんですか？」と聞かれることがあります。でも、うまく説明できないんです。「作り方」は今だによくわかりません。「作る」というより、何かの拍子に「生まれる」という感じなのですが。

憧れのスナフキンは、こんな感じらしいです。

.....

(前略)

「歌を作るのもってこいの晩だぞ」

こう、スナフキンは思いました。あたらしい歌—最初の部分はあこがれ、つぎの二つの部分は春のものがなしさ、あとは気ままにぶらついて、ひとりでいられるという大きなよろこびです。

この歌は、スナフキンがぼうしの下で、もう何日もあたたためてきたものでした。でも、まだ外へ取り出す気にはなれなかったのです。むくむくとふくらんで、すっかりしあわせなものになるまで、待たなくてははいけませんからね。そうになったら、ただもう、ハーモニカにくちびるをあてがえばいいのです。すべての音が、ぴったりの場所に、それぞれ飛び出してくるはずです。

それなのに、もし早めに出してしまったら、歌はとちゅうで引っかかって、半分しかいいものになりません。でなければ、気持ちが乗らなくなって、ちゃんとかまえられなくなってしまいかもしれません。歌というのは、なかなか気むずかしいものなんです。とりわけ、それがたのしくて、同時に悲しいものでなくてはならない時には、ね。

(『ムーミン谷の仲間たち』トーベ・ヤンソン著、10-11p)

.....

これからも、どこかに漂って待っていている「うた」や「え」が塾するのを待って、私というチャンネルを通して形になるのを、楽しみたいと思っています。

中空の竹となれるよう、精進します。一緒に味わってくださりありがとうございます！未長く、どうぞよろしくお願いします。

尚、コード付きを希望の方は声かけて下さいね。

2022.8.10 中野民夫

23. 屋久島めぐるブルース

2022.9.14, 21

曲：ブルースコード進行で

作詞：中野民夫

1)

水がぐるぐる めぐってる

黒潮に浮かぶ 山の島

雲湧き 月に35日雨

森は苔むし なんでもカビる

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

*

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

24.日はめぐり、いのちALive

2023.1.31 中野民夫

清里の夜明けの森で+『気流の鳴る音』オマージュ

1)

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 袂い袂ぎて

おひさまありがとう すがすがしい朝

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

目を見開いて 心のある道 ただ歩いて行こ
う

2)

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

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