**Showing Up ―現れる―**

**by トミー・トンプソン**

これはアメリカンレパートリーシアター付属高等演劇研究所にて、
クラスに臨む前の準備をどうとらえるかの指針として、
クラスのはじめに俳優たちに出されたものです。

**現れる**（変化のプロセスのなかで、自分自身でいる自分と出会うための１つの道）

自分にこう聞いてみる……

今朝私は、自分が誰なのかに確信をもって、自分の知識・洞察・理解に
満足し安住しきって、ここに現れたろうか？

それとも……自分の習慣的思考を脱ぎ捨てようと、

全方向に開けた水平線を携え、これまで考えてみたこともないことや
感じたりわかったりできると思っていなかったことを書き込むべく
心と頭をまっさらにして、
必ずや訪れる体験によって自分を知らされ
自分を定義し直されることを自分に許しつつ、ここに現れたろうか？

変化が現実となるには、
私が真実だとみなしていることと、

真実が私に差し出すこととのあいだで
緊張が高まりきるあの瞬間を体験し、
その瞬間に、つかまっていなくてはと感じるすべてから手を離し、
融け合い、混ざり合って、落ちていき
表れてくる瞬間の中に完全に入っていく必要がある。

私にとって、
変化が起こるのは、ものごとを真にありのままに
もしくは今見えているままに、見るときであって、
こうあってもらわなくては、と見るときではない。

そして見えたものに自分が動かされるままにする、
すると私は変えられている。

そして私はなる、
この男になり
この女になる。

そして次に会う人に自分を紹介するときには、
かつての自分ではなく
こうなった自分を紹介する。
こうなった自分こそが今の自分だから。
私は今ここにいる

とにかく、今はそうだ、

また全方向に開けた水平線を携えて
まっさらでいることを切望しつつ、ここに現れるまでは

﻿
マサチューセッツ州ケンブリッジにて Tommy Thompson©2007／訳 松代尚子©2018-2020