
発達理論の学び舎

Back Number: Vol 262

Website: 「[発達理論の学び舎](#)」



目次

- 5221. 断食7日目の朝の状態:万葉集を携えての日本旅行への思いと旋律の大切さ
- 5222. 断食7日目の夢
- 5223. 仮眠中のビジョン:レンブラントに向かわせた何か
- 5224. 書くことについて:感動と作曲
- 5225. 断食8日目の朝の状態及び今朝方の夢
- 5226. 今朝方の夢の続き
- 5227. 優しい太陽の光を浴びながら
- 5228. 断食9日目の状態と今日の予定
- 5229. ズヴォレのフンダーティ美術館への再訪とゴッホの画集
- 5230. 今朝方の夢
- 5231. 穏やかな日光を浴びながら:断食後の回復食について
- 5232. 生命力と美の聴覚化に向けて
- 5233. 断食10日目の心身の軽さ:肌の状態・幻聴幻覚
- 5234. 昨日考えていた諸事項
- 5235. 断食10日目の夢
- 5236. 断食を終えるタイミングを見極める方法について
- 5237. 断食10日目に思う「断食リリートや断食道場に対する疑問」
- 5238. 夕暮れ時のなんと美しい空よ:「立ち合い」としての自己と生
- 5239. 創造エネルギーの枯渇と充満について
- 5240. 「説明」ではなくその「中」で生きること

5221. 断食7日目の朝の状態:万葉集を携えての日本旅行への思いと旋律の大切さ

断食7日目の朝を迎えた。もうここまで来ると、心身の状態で言えば前日とほとんど何も変わらないように思える。ただし、やはり治癒が緩やかに進行しているためか、断食の日数が重なるごとに状態がより良い方向に向かっていることはわかる。肌の調子に関しても、やはり昨日よりも今日の方がキメが細かい。

断食を終了しようという気はまだ一切起きておらず、終了を告げる内側からの促しもない。そうしたことを見ると、もうしばらく断食を続けていきたいと思う。身体がまだ断食による解毒と治癒を欲しているようなのだ。身体を新たに生まれ変わらせるには、やはり14日から21日ぐらいの断食が必要なのかもかもしれないと感じる。

昨日は、万葉集について色々と思いを馳せることが多かった。もし私が今日本にいれば、すぐにでも万葉集を購入したところだが、異国の地で暮らす身としてなかなかそういうわけにもいかない。もちろん、日本から郵送してもらおうという方法はあるが、あえてそれを選ばず、次回一時帰国した際に持って帰って来ようかと思う。自ら書店に足を運び、自分の手で持ち帰った書籍の方が思い入れが深い。

欧州の地で美術館や博物館を巡る旅を継続していくのみならず、万葉集を携えて日本全国を巡る旅に出かけたいという思いが募る。古代日本人が歌に込めた思いを、その歌が読まれた土地で感じてみたい。私にとって日本はもはや旅先となってしまったが、一番大切な旅先であることは確かだ。万葉集を起点に、自分の魂の原風景を探っていこう。

昨日言及した全4巻にわたる万葉集とその別冊辞典が良さそうであり、それらを購入し、一つ一つの歌をゆっくりと読んでいこう。

教会音楽と同じように、万葉集の一つ一つの歌も、やはり声に出されて読まれていたことを知る。それは歌だから当然だと思うかもしれないが、現代にあっては、文字に書かれたものを声に出して読むことは少なくなっているのではないかと思う。当時の人たちは歌を往復書簡のように交わしており、それを実際に声に出して読んでいたのだ。今で言えば、それはメールやテキストメッセージに該当するのだろうが、果たしてメールやテキストメッセージを声に出して読む人がどれくらいい

るかというそれは疑問であるし、そもそも万葉集の歌にあるような叙情性に溢れた言霊がやり取りされることはほとんどないのではないかと思う。

この点について、万葉集は実際に声に出して読んでみたいと思う。万葉集が文字通り歌としての側面を持っていることについて考えていると、やはり自分が作る曲においても歌の側面は大切にしたい。とりわけ旋律を大切にしていこう。もちろん、ピアノ曲しか作らない私にとってみれば、人間が歌えないような曲が多く出来上がってしまうことは確かだろうが、それでも絶えず旋律を意識したい。音楽の本質にはやはり旋律があるように思う。

旋律という律動は、魂の律動、あるいは生命の律動なのだと思う。そうしたものが欠けてしまっている歌には、やはり魂としての躍動感がない。本日作る小さななどの作品にも、魂の律動が体现されたような旋律があって欲しいと思う。フローニンゲン:2019/11/21(木)06:19

5222. 断食7日目の夢

時刻は午前7時を迎えた。今の気温はマイナス1度であり、暖房がなければ室内もかなり寒い。このところ、気温が上がる日の日中以外はヒーターをつけっぱなしにしている。そうでなければ、この寒さには耐えられないほどだ。

明日からは少し気温が上がるようなので助かるが、この二日間は本当に気温が低かった。今日も昨日と同様に、白い霧がかかっており、その雰囲気は寒さを助長している。そうした環境の中でも、断食による治癒を進めていき、自分の取り組みを緩やかに前に進めていこうと思う。

それでは早朝の作曲実践を始める前に、今朝方の夢について振り返っておきたい。夢の中で私は、小中学校時代を過ごした杜宅のリビングにいた。ふと窓の方を眺めると、窓の上の方にティッシュが付着していて、よくよく見ると、そこにアブバチのような生き物がもがいていた。それはもう瀕死の状態であり、誰かがそれをティッシュで潰して対峙しようとしたのだと思った。そこは自宅であったから、家族のうちの誰かがそれを行おうとしたと考えるのが本来自然だが、その時私は家族以外の誰かがこのアブバチを殺そうとしたのだと思った。

さて、そのアブバチをどうするかを考えていた私は、ティッシュごと外に捨てるか、トイレに流そうかと思った。しかし、アブバチが静かにもがくティッシュを掴む気になかなか出来ず、どうしたものかと考えていた。すると、スルスルとティッシュが地面に落ちた。そこでもまだアブバチはティッシュにくるまったまま動いていた。

そこで私は、幾分残酷だが、いつそのこと殺虫スプレーで殺してしまおうと思った。殺虫スプレーを持ってきて、アブバチの体に吹きかけたところ、それを文字通り体に吹きかけてしまったためか、逆に苦しきによってアブバチは激しくジタバタと動き始めた。それを見て私は、その苦しきからこちらに飛びかかってくることを恐れ、今度は頭の部分にスプレーを吹きかけた。するとすぐさま、アブバチは身動きをしなくなった。そこで夢の場面が変わった。

次の夢の場面では、私は実際に通っていた小学校のプールサイドにいた。今からそのプールで泳ぐことになっており、プールサイドで軽く準備体操をしていた。プールの中にはすでに友人が何人かいて、楽しそうに泳いでいた。いざプールに入ろうとすると、先ほどまでは屋外の明るいプールだった場所が突然室内の薄暗いプールに変わった。時刻も昼あたりから夜に変わってしまった印象があった。そうした中、とりあえず私はプールに入った。

すると、高校時代のある友人がものすごい勢いで25mの往復を繰り返していた。ちょうど私がいる側の壁にタッチをした時に、彼が顔を上げ、私に気づき、そこで彼は少し泳ぐのを止めて私と話をした。結局、彼がどうしてあれだけ一生懸命に泳いでいるのかはわからなかった。

彼との話を終えると、突然プールサイドに水が浸水し、そこもまたプールのように泳げるようになった。すると彼はプールの中ではなく、プールサイドに出ていき、そっちの方でまたしても勢いよく泳ぎ始めた。彼の不思議な行動を眺めながら、私はいったんプールサイドに上がり、一息ついたところで、そこから今度はプールを横切る形で泳ぎ始め、向こう側に行くことにした。反対側のプールサイドに到着すると、そこにはサッカー元日本代表の選手がいた。

その方に簡単に挨拶をしたところ、その選手はなんと水泳着を着用することなく、真っ裸で泳いでいたことを知った。目のやり場に困りながらも挨拶を済ませた後、プールサイドには中学校時代の先輩が何人かいた。三人の先輩が何やら「青森井」について話をしており、その具材が何なのかを

話し合っていた。私はその話に入り、自分が通っていた大学のカフェテリアでは青森丼を食べることができ、その具材が何かを自分は知っていると言った。だがそうは言うものの、それほど青森丼を私は食べたことがなく、具材については他の人に聞いた方がいいかもしれないと先輩たちに述べた。すると、一人の先輩は具材が何かを相当に知りたかったのか、私と同じ大学に通っていた他の先輩が更衣室にいることに気づき、そちらの方に向かって急いで走り去っていった。

その場に残ったもう二人の先輩を見ると、そこには先ほどの中学校時代の先輩ではなく、同じ大学に通っていた先輩がそこにいて、実は先ほどからそこにいたことを知った。青森丼の具材を聞きに走り去っていった先輩の後ろ姿を見ながら、「灯台下暗しというのはこういうことか」と私は思った。フ
ローニンゲン:2019/11/21(木)07:34

5223. 仮眠中のビジョン:レンブラントに向かわせた何か

たった今仮眠から目覚めた。断食中も毎日仮眠を取っている。たった今、仮眠から目覚めた時の目覚めはとてもしっかりしたものであった。一方、仮眠中に見ていた不思議なビジョンの数々が印象に残っている。一つは、小学校時代に通っていたサッカーチームの練習場が現れ、そこで友人たちとサッカーをしていたビジョンである。サッカーを楽しんだ後、各々が給水がてらコート脇のフェンスにぶら下げている水筒を取りに行き、そこでお茶を飲んだ。

フェンスの向こう側の野原に何か落ちているように思えたので、私はそれを拾いに行こうとした。するとビジョンが瞬く間に変化し、屋上に庭園がある不思議なビルの中にいた。そのビルが不思議な点は、ビルの壁を車が貫通していくことである。私は誰かが運転する車の助手席に座っていて、ビルの壁を貫通しながら上空の庭園を眺めていた。すると、ジェットコースターのように車が斜めに滑り落ち始めた。その時の私には恐怖心のようなものは何もなく、むしろ興奮のようなものがあった。

するとそこでもまたビジョンが変わり、誰かが突然私のお尻に指で浣腸をした。振り向くと、父がいたずらをした子供のような顔でニコニコしている。私は「やられた」と思い、笑った。

そのようなビジョンの他にも、まだいくつかのビジョンが脳内を駆け巡っていた。天国的なビジョンがあったのを覚えているし、レンブラントの絵画的な暗さを持つビジョンがあったのを覚えている。

レンブラント。そう、まさに昼過ぎにレンブラントについて調べていたのである。無性にレンブラントの作品が見たくなり、彼について調べている自分が先ほどいた。何やら今年はレンブラントの生誕350年記念とのことである。レンブラントの作品を見るのであれば、アムステルダム国立美術館とレンブラントハイス美術館がいいだろうか。両者は共にアムステルダムにあり、今から4年前に一度訪れたことがある。もうあれは4年前のことだったか。

デン・ハーグにもレンブラントの作品を見ることのできる美術館があり、それはマウリッツハウス美術館だ。レンブラントが生まれた街ライデンにも小さな美術館があり、そこでもレンブラントの作品が見れることを先ほど知った。少し前から頭の中に浮かんでいたように、また折を見てデン・ハーグやライデンを訪れたいと思う。その際にはどちらかの街で数泊ほど宿泊して、デン・ハーグ、ライデン、アムステルダムにある美術館を回ろう。

ふと、レンブラントの妻の名前サスキアは、フローニンゲン大学に在籍していた時の私のアドバイザーの名前でもあり、その話題を先生と話していたことを懐かしく思い出した。なぜ今このようにしてレンブラントに突如として惹かれるものがあるのかわからないが、そうしたわからなさがあるというが縁の本質であり、霊的因果律なのだろう。フローニンゲン:2019/11/21(木)14:18

5224. 書くことについて:感動と作曲

時刻はゆっくりと午後9時に近づいている。断食7日目が無事に終わりに向かっている。明日から断食8日目を迎える。以前に行った断食は7日間のものだったので、明日からは未踏の領域に入る。前回の断食が7日間のものであったためか、ここまでは全く問題なく断食が進行していった。そして、前回の時に感じられた異常な感覚過敏のようなものもなく、本当に普通の状態という感じなのだ。もちろん、心身が日に日に治癒されている感覚はあるが、特に驚くほどの変化は今のところ何もない。こうした穏やかな形で引き続き断食が進行していった方が私としては有り難い。以前の断食の際に見られた、際立って思考が明晰になるような感覚もまだなく、淡々と断食の時間が流れていく。明日もまた観察を怠らないようにしよう。

江戸時代末期に農政改革を行った二宮尊徳は、成田山にある新勝寺で21日間の断食を行ない、そこで農地改革のアイデアを閃いたそうだが、今回私はさすがに21日間も断食を行わないだろう。今回の断食の終了地点はそこまで遠くない。

今日は夕方に、リビングのフロアを掃除し、そこにヨガマットを敷いてヨガを行った。毎朝ヨガを行っているが、夕方にヨガを行うとさらに心身の調子が整うような実感があつた。夕方にヨガをして、少しばかり瞑想をすることを習慣化してもいいかもしれない。

今日もまた日記の執筆と作曲実践を行い、そして少々読書をするような一日だった。日記を書き続け、曲を書き続けることによる絶え間ない自己発見。書くことは新たな自己を発見することであることを改めて実感した一日であった。

言葉にせよ音にせよ、それを用いて自己を書き表すことによってしか開かれない自己の側面がある。そして、書くことは決して何かを完了させるためではなく、そこから何かを始めるためにあるのだと改めて思う。書くことによって、新たな自己が発見されたのであるから、そこから新たな出発があるというのは当たり前と言えれば当たり前なのだが、書くことの持つこの力を認識している人はほとんどないだろう。書くことは自己を開くことであり、新たな出発をすることなのだ。

本日得られた作曲に関する気づきについても書き留めておく。それは、メロディーの出発地点は、ある一つの感動なのかもしれないというものだ。感動の対象は何であつても良く、逆に言えば、何でもありうる。その出発点が、感動の流れとしてメロディーという形になり、それは感動が持続するだけ続いていく。

自分が日々行う曲作りはこのようにして進めていこう。日々の小さな感動であつていい。その小さな感動が曲になる時に、それは短い曲であつて良いのである。感動の持続時間の長さは問題ではない。日々いかに小さなことに感動できるかが大切なのだ。

毎日の中で、瞬刻瞬刻において何かしらの感動を得ることができれば、それはどれだけ幸せだろうか。そしてそうした感動を絶えず曲の形にしていくことができれば、それはどれだけ幸せだろうか。そのようなことを思っていたのが本日の午後であり、そうした思いが芽生えたことすらも感動的な

出来事だったのだと今思う。そして、今この瞬間に感じているその感動をしっかりと味わうこと。それをしてから就寝に向かいたい。フローニンゲン:2019/11/21(木)21:03

5225. 断食8日目の朝の状態及び今朝方の夢

断食8日目の朝を迎えた。今朝の起床は午前6時であり、非常にゆったりとした起床であった。9時半あたりに就寝し、そこから一度も目覚めることなく6時まで寝ていた。

内臓器官は消化吸収に向けて活動するのではなく、排出及び治癒に向けてまだ活発に活動しているかのようだ。興味深いのは、今日のように比較的遅く起きる日と、午前3時半あたりに起きる日がサイクルのようになって現れることである。この現象についてはまだよくわかっていないが、明日はひよっとすると今日よりも早く起床するかもしれない。

断食も8日目を迎えた。これは準備期間を含めたものではなく、固形物を一切摂らなくなってからの期間である。準備期間を含めてしまうと、この7ヶ月か全て準備期間のような形の食生活を送っていたため、それを含めてもしょうがないだろう。前回の断食は、固形物を一切摂らない期間が7日間のものであったため、今日からは未知の領域に入る。未知とは言え、それほど身構えるものでもなく、どこか淡々と過ぎていくような気がしている。ここからはもう、断食を終える内的必然性ないしは内的要求を待つだけであり、それがやって来たところで断食をやめる。逆に言えば、それが来るところまでは断食を続ける。

起床直後にオイルプリングをし、いつものように舌磨きをしてから舌診をしたところ、舌の調子がさらに良いものになっている。内臓器官及び身体の皮膜の調子が日増しに良くなっているようだ。固形物は一切摂っていないが毎朝便は出続けており、宿便の排泄を通じたデトックスがまだ続いている。今日も観察を続けながら、静かに淡々と一日を過ごしていこうと思う。

早朝の作曲実践に入る前に、今朝方の夢について振り返っておきたい。今朝方はいくつかの夢を見ていた。夢の中で私は、どこか地元を思わせる町にいて、河原沿いの道を自転車で走っていた。河原沿いの野原は美しく、河原の水は太陽の光で煌めいていた。どうやら私は合宿所に向かっていようだった。それは勉強と運動の両方を目的とした合宿であった。

しばらく自転車を漕いでいると、河原沿いを抜け、住宅街に入った。あるところで右折をしたところ、後ろから「今のすごい！」という声が聞こえた。どこかで聞き覚えのある声だったので後ろを振り返ると、小中学校時代の女性友達が2人(AS & MK)いた。2人のうち片方の友人(AS)が私の運転を見て、それを褒めてきたのである。

私は別に褒められるほどの運転技術を披露したわけではないのだが、その友人曰く、自転車の漕ぎ方が見事とのことだった。確かに自転車をうねらせるようにして道を進んだりしていたが、それは大したことではないように思っていた。いずれにせよ、そこからは3人でしばらく自転車を漕いで目的の合宿所に向かった。合宿所に到着すると、そこにはもう何人かの友人たちが先に到着しているようであり、みんな楽しげに話をしていた。

自転車を停めて、私もすぐさまみんなの話の中に入っていった。すると、今から高校時代の友人(HH)が出演している陸上大会の男子100m走の決勝の様子がテレビで中継されるとのことだったので、みんなで応援をしようということになった。その時まで私たちは屋外にいたのだが、屋外に突如としてテレビモニターのようなものが現れた。それは物理的な実体を持っておらず、何もない空間に映像が投影されるような不思議なモニターだった。

100m走の決勝のはずなのだが、なぜだかコースは直線ではなく、カーブのある形になっていた。スタートを知らせるピストルが鳴り、友人はカーブの地点までトップであった。そこから外国人選手が追い上げを始め、ゴール地点付近まで来ると、2人の接戦となり、もうどちらが勝ってもおかしくない状態になった。カーブを曲がってからの友人の走るフォームが変わり、なぜか両腕を同時に振るといふ奇妙な走り方になっていたが、それが彼にとってのラストスパートのフォームのようだった。彼は外国人選手を見事振り切り、なんとかトップでゴールラインに辿り着いた。そこで私たちは盛大な拍手を送った。

彼のタイムは10.5秒とのことであり、彼は陸上部でもなんでもなくサッカー部に所属しており、さらにはそれは中学生の大会であったから、そのタイムは立派のように思えた。彼の優勝を見届けたところで、小中高時代の親友(HO)が遅れて合宿所に到着した。私は彼の到着を待っていたため、無事に到着できたことを安堵した。彼は急いで自分の荷物を部屋に持っていき、私たちの輪の中に

入ろうとしていた。そうこうしているうちに時刻は夕食の時間となり、今日の夕食は果物だけのことだった。そこで夢の場面が変わった。フローニンゲン:2019/11/22(金)07:22

5226. 今朝方の夢の続き

つい今しがた、2階の洗濯スペースに降りていき、洗濯機を回し始めた。螺旋階段を降りていく最中、寒さを実感した。昨日に比べれば今日の気温はマシなのだが、それでも随分と冷え込んできたことを感じる今日この頃である。

今朝方の夢の続きについて思い出している。いくつかの断片的な夢がある中で、一つとしては、蚊を退治している夢の場面があった。私は白い壁と向き合っていて、そこに止まる蚊を叩き潰して退治しようとしていた。何かティッシュあるいはトイレットペーパーのような白い紙を持って、それで蚊を潰そうとしていた。そのような場面があった。

その他には、小学校時代の友人(TM)と一緒に、友人の父親が経営する個人塾に遊びに行った場面がある。そこはお互いに中学校時代に通っていた塾であり、もう何年も先生と会っておらず、久しぶりに挨拶をしておきたいと私たちは思っていた。先生の家ベルを鳴らすと、中から友人の母親と妹が出てきた。2人に挨拶をし、友人の妹が随分と大きくなっていることに私は驚いた。実際には歳は3つぐらいいか離れていないのだが、夢の中では私たちは大人であり、友人の妹はまだ中学生2年生であり、それでももう中学2年生になったのかと私は驚いていた。玄関口でそうした驚きを得ていると、廊下の奥から先生が顔を出し、「おお、加藤君とOO君か」と微笑みながら述べた。友人と私は家に上がらせてもらい、そこから先生と少し話をしようと思ったところで夢の場面が変わった。

次の夢の場面では、私は学校の体育館にいた。そこは実際に通っていた中学校の体育館のようでもあり、近くの市営体育館のようでもあった。どこか2つの体育館が混ざったような体育館であった。私はそこでバスケの練習をしていた。周りを見ると、バスケ部の友人たちが何人もいて、彼らもシュート練習をしていた。私はチームの中でも背の高かった2人の友人(SN & HY)のシュート練習を見ることにした。2人のシュートは共に、距離と角度に関して課題があるようであり、特に距離感について課題があるように思えた。私はその点について2人にフィードバックをし、少しばかり手本のシュートを見せた。

すると、体育館の入り口から顧問の先生が入ってきた。先生は何も言わず、みんなのシュート練習を眺めていた。2人の友人に手本を見せた後、私は先生が下に立っているゴールに向かって遠くからシュートを放った。しかし、実際にはそこにはゴールなど最初からなく、ボールは放物線を描きながら先生の頭に見事に命中した。一瞬、その場にいたメンバーたちは笑ったが、私はそれをわざと行ったようでもあり、同時に真剣にゴールに向かってシュートをしたようでもあったので、不思議な雰囲気圏気が体育館の中に流れた。一応私は先生に謝り、そこからスリーポイントシュートの練習をすることにした。

真正面から2本連続で決めた後、ちょっと角度をつけたところからシュートを打ってみたところ、それは外れてしまった。すると、背後から2人の女性がやって来て、見ると1人は前職時代の上司だった。何やら、吹き矢を飛ばしてゴールに入れて欲しいとお願いされ、それをやってみることにした。だが、それは思っていた以上に難しく、なかなかゴールに入らなかった。というよりも、スリーポイントの地点からゴールまで吹き矢を届かせることが至難の技であった。そこで2人の友人(KM & FF)がやって来て、一緒に吹き矢の練習をし始めた。そこで夢の場面が変わった。

最後の夢の場面では、大学時代に知り合った友人の近況について、ある後輩から話を伺っていた。その友人はそもそも別の大学に通っていて、私が彼について知っているのは、香港のファンドマネジャーを務めているところまでだった。それ以降、彼がどのようなキャリアを歩んでいるのかは知らなかった。そんな友人の近況について教えてくれようとしている後輩もまた別の大学を卒業していて、彼と私の繋がりとはどのようなものだったかもう定かではなかった。というよりも、その後輩はどこか初対面のように思っていたのである。そんな後輩が友人の近況について教えてくれた。

何やら彼は、世界的に有名な組織のパートナーになり、相当に出世をしているようだった。後輩が教えてくれた組織の名前を私は知っておらず、最初頭に「？」が浮かび、後輩はそれを察して、「えっ、知らないんですか？」と述べた。そこから後輩は、その組織の凄さを語り出し、友人の凄さについても熱く語り始めた。一方で、後輩の話の節々には、彼の所属する組織を知らない私に対する皮肉が滲み出ており、あまりいい気分ではなかった。後輩が話せば話すほど、随分と失礼なことを言われているように感じたのである。あるところで私はボンリと、「もうそういう世界にはおらず、今は芸術の世界にいるから」と述べた。すると後輩はポカンとした表情を浮かべ、私は彼にすぐさま帰ってもらうようお願いをした。フローニンゲン:2019/11/22(金)07:56

5227. 優しい太陽の光を浴びながら

今日はとても良い天気だった。穏やかな太陽の光が朝から夕方まで顔を覗かせていて、世界を優しく包んでいた。書斎の窓から外を眺めると、世界が輝いて見えた。思わずそうした世界の中に飛び出していきたくなったので、午後3時あたりに散歩に出かけた。いや実際には、もう足が勝手にジョギングを始めていたのである。断食8日目にして、このようにジョギングを楽しむ自分がそこにいた。

昨日は太陽の光をほとんど浴びることができなかった。いや、フローニンゲンの冬の時代においては、太陽の光は本当に貴重なものだ。そうしたことから、今日は太陽の光を目一杯浴びたい気分であった。そうした思いを満たしてくれるような形で先ほどまで外にいた。再び書斎に戻ってくると、非常に新鮮な気持ちでまた自分の取り組みに向き合えるような気がした。

小さな曲を作っては日記を書き、日記を書いたら小さな曲を作る。その合間合間に読書を挟み、また日記を書いたり、曲を書いたりする。そのような時間が緩やかに進行していく。

作曲について、毎日小さな反省と発見が必ずある。私は音をだらだらと積み重ねていきがちだが、そうするのではなく、必要な音を浮かび上がらせるようにしていくこと。音の剪定を行っていくことの大切さを改めて思う。一音成仏の境地には程遠いが、それを絶えず意識の端に置いておきながら、その境地に向かって進んでいこう。

必要な音を浮かび上がらせるために大切なことはなんだろうか。それは自分の中に主題と言えるものがあるかないかだろうか。いやもしかすると、そうした主題よりも大事なことは、自分の存在そのものの一瞬の輝きがあるかどうか、自分の存在が歌う歌があるかどうかなのではないだろうか。そうした輝きや歌を表現するのに必要な音だけを選び取っていくこと。そのようなことを意識してみよう。また、自分が日々生み出す一つ一つの曲は、それが即全てであって、全ての曲はそれが即一つの曲であるということにも改めて気づく。毎回生み出される曲は小さなものであっていい。だが、それは必ず即座に全てでなければならない。

いや、そうしなければならないというよりも、それは最初から全てでしかあり得ないのかもしれない。仮に一つの曲が全てでなければ、それはもはや自分の曲ではない。自分の曲は、それが自分の全

てを表すものである必要がある。曲の大小は一切関係ない。一つの曲は全ての曲であり、同時に自分の全体なのだ。

今日の夕日は本当に美しい。夕日を背景にして微風に揺れる裸の街路樹の佇まいもどこか美しい。明日もまた天気が良いようなので、明日は街の中心部に散歩に出かけよう。フローニンゲン：
2019/11/22(金)16:07

5228. 断食9日目の状態と今日の予定

時刻はゆっくりと午前6時に向かっている。今日は断食9日目であり、断食を始めてから2回目の土曜日だ。この時間帯は辺りが深い闇に包まれており、静寂が世界を包む。闇と静寂だけがある世界の中で、ひっそりと、そして深く呼吸しながら静かに坐している自分がいる。

今朝方起床したときに、少しばかり身体の重さのようなものを感じた。昨日まではそれはなく、今朝方の身体の様子はどこか断食3日目の朝に感じたものに似ているだろうか。断食を通じた治癒にもサイクルがあり、このタイミングで再び断食3日目に似た身体状態を感じたということは、また新たな局面に入ったのだと思われる。

起床してからすでに1時間経った今になってみると、もう活動に向けて身体の状態は整いつつあり、何の問題もないのだが、朝一番に感じた身体の重さについて言及しておきたかった。それは単純に起床直後のエネルギー不足なのかもしれない。寝ている間にも基礎代謝によってカロリーは消費され続けており、就寝中に内臓が休みながらも治癒に向けて働いているということを感じており、そうした働きによってエネルギーが使われたのだろう。

起床直後にオイルプリングとヨガをして、白湯を飲んだ後にアマニ油を少々摂取し、小麦若葉を飲んでいるのだが、その小麦若葉に含まれる微量のカロリーによって身体がまた目覚めたように思う。水のようにカロリーが0のものを摂取し続けるのではなく、小麦若葉やこれから飲もうと思う大麦若葉、そしてカカオパウダーやヘンプパウダーを白湯に溶かした飲み物を飲むことによって、最低限の栄養とカロリーを補っていくことが私にとっては大切だ。前者2つの飲み物はデトックスに有益であり、後者2つも食物繊維の観点からデトックスに有益であるだけでなく、プロテインを含めた栄養

やエネルギーの補給の観点から大切だ。おそらくこうした飲み物と味噌を舐めることをしているために、今回の断食を全く苦痛なく進められているのだろう。

幸いにも今日も天気が良いようなので、午後にでも街の中心部のオーガニックスーパーに散歩がてら足を運ぼう。行きに関しては軽くジョギングをしていこう。本日購入するものとしては、大麦若葉のパウダー、八丁味噌、アーモンドペーストの3つである。断食12日目、つまり来週の火曜日には、ズヴォレの街にある移民局に行き、滞在許可証の新しいカードをもらうことになっている。

ズヴォレの移民局に行くに際して何か飲み物を持っていこうと考えており、断食中の今持っていくにふさわしいものを考えている。以前であれば旅行中や日帰り旅行をする際にはオーガニックコーヒーを持っていくが多かったが、断食中の今はコーヒーを飲むことは控えた方がいい。そうしたことから、コンブチャか豆乳の小さめのパックなどを持っていくのがいいだろうか。その点についてはスーパーに着いてから判断したい。

移民局に足を運んだついでに、ちょうど数ヶ月前にビザの申請に合わせて訪れた美術館に足を運ぶかどうかを考えている。今どのような展示が行われているのかを確認してみて、関心を引くものであれば足を運んでみよう。そうでなければ、断食中ということもあるから、早めにフローニンゲンに帰ってこようかと考えている。

断食9日目も静かに進行していこう。自分を包む闇と静寂さがそれを教えてくれている。フローニンゲン:2019/11/23(土)06:14

5229. ズヴォレのフンダーティ美術館への再訪とゴッホの画集

今、改めてズヴォレのフンダーティ美術館 (Museum de Fundatie) について調べてみたところ、現在開催中の企画展に関心をもち、さらには以前見た作品に対して今であればまた違った印象や感覚を受け取ることがあるかもしれないという点において、改めて足を運んでみようと思った。数ヶ月前の自分から変化を遂げていけば、同じ作品を見ても新たな発見があるはずである。対象物が全く同じであっても新たな発見を得られるということ。それが自己の変貌の証となる。そう考えてみると、芸術作品というのは、自分の変貌を知る一つの試金石として非常に有り難い存在なのかもしれない。自己の深まりと共に、芸術作品が開示してくれるものは異なってくるのだ。そして、その作品に

込められているものが深ければ深いほど、開示されるものは次々と変貌を遂げていく。また単純に、前回美術館に訪れた際には飾られていなかった作品や、自分が見落としていた作品もあるだろう。そして何より、断食中の感覚変容によって、芸術作品をどのように知覚するのかにも関心があると言えはる。

昨日からさらに自分の内側に意識が向かう状態となっており、美術館を訪れる断食12日目となれば、それはさらに進むだろう。そうした感覚の中で芸術作品をどのように認識していくのか、そのあたりについても観察する意味で、ぜひフンダーティ美術館に再度足を運んでみよう。帰り際には、良い画集や美術館のガイドブックがあればぜひ購入し、毎晩就寝前に楽しみにしている画集を眺める時間の友にしたい。

昨夜就寝前に、今からちょうど2年前のこの時期に初めて訪れたクレラー・ミュラー美術館で購入した画集を眺めていた。それは、タッシェン社から出版されたゴッホの画集である。その時の私は珍しく、英語ではなく日本語の画集を購入した。おそらく、日本語でゴッホの歩みと作品解説を理解したいという思いがあったのだと思う。

昨夜改めてその画集を最初のページからゆっくりと読み始めた。すると、本当に得るものが多く、大きな感銘を受けた。原画に勝るものはないが、画集に収められている写真からも、ゴッホの魂の息遣いを感じられるようであり、彼が作品に込めた実存的エネルギーのようなものをひしひしと感じたのである。また、ゴッホがどのように絵画制作と向き合っていたかについてわかる手紙の文章を読むことによって、作曲上の大きなインスピレーションをいくつも得ていた。ゴッホの画集はその他にも、アムステルダム・ゴッホ美術館で購入したものなどを合わせると、合計で4、5冊ほどある。それらをまたゆっくりと読み進めていこうと思う。

また、ゴッホの全ての手紙が収められた全6巻のフルカラーの書籍もまた読み進めていきたい。ゴッホの生き方や芸術に対する姿勢から考えさせられること、学ばされることは極めて多く、ここではそれらの全てを語るなど到底できない。ここでそれらを語る代わりに、日々の創造活動を通じてそれらを体現した生き方をしていこう。昨夜に引き続き、今日からしばらくは、就寝前にゴッホの画集を眺めていきたい。フローニンゲン:2019/11/23(土)06:38

気がつけば私は、暗い高架下にいた。そこはトンネルの入り口のような場所であり、辺りは真っ暗で周りには何も見えない。ただ足元が土であるという感触だけがある。そして、所々に水溜りがあることを感じた。すると、誰か近寄ってくる人がいた。それは男性のようであり、とても大柄だった。

その男性のシルエットからどこか日本人のように思えた。顔の全く見えない大柄な男性が自分に近寄ってくることに對して、私は少し不気味さを感じ、警戒した。するとその男性は、私の横をスッと通り抜けて、どこかに行ってしまった。姿のはっきりしない男性が進む方向をなんとなく眺めていると、私の目の前に一台の軽自動車が止まった。運転席を見ると、そこには中学校時代の音楽の先生がいた。先生は窓を開け、笑顔を浮かべながら、私を迎えに来てくれたと述べた。

外は大変な雨であり、高架下においてもそれはわかっていた。私は有り難いと思い、先生の車に乗ろうとした。先生は後ろの席のドアを開け、「乗って」と述べたので、どうやら助手席ではなく、運転席の後ろの席に私を乗せたがっていることがわかった。助手席に座るよりも先生とは少し話がしづらいつらいつらと思ったが、もしかすると、一番安全な場所に座らせるという配慮があったのかもしれないと思い、私は運転席の後ろの席に座った。

先生と私は久しぶりの再会を果たしたはずだったが、まるでご近所さん同士頻りに話をしているかのような形で会話が始まった。学校で引き続き音楽を教える傍、音楽学校のテキストの編集の副業もしているようであり、ちょうど最近その仕事があったそうだ。その話をしている最中に、先生は目をつぶってテキストの内容について思い出す瞬間があった。それは私がどのようなテキストを現在編集しているのかを尋ねたからである。

先生は必死に思い出そうとしているが、なかなか思い出せないようであり、目をつぶったまま運転を続けていた。私はそれをちょっと危ないと思っており、案の定、先生は運転を忘れて思い出すことに集中し始めてしまった。すると、車が反対車線を超えて、道路脇の店にみるみるうちに近づいて行った。私はとっさに後部座席からハンドルを握り、ハンドルを切り返した。なんとか店に衝突することを避けた私たちは、安堵の気持ちに包まれた。先生もさすがにそれには驚き、私に謝り始めた。

そこからも会話は続いた。今度の会話の内容は、小学校時代の友人(TM)とその母に関するものだった。彼は同じ中学校に通っていないため、先生は彼のことを知らないはずなのだが、どうやら彼のお母さんと知り合いのようだった。何やら、教会の礼拝仲間だそうだ。

私は友人の彼の近況について知らず、知っているのは医学部を目指して勉強していた昔のことぐらいだった。先生曰く、彼は一度就職し、再度医学部を目指して勉強しているとのことであった。そのような話をしていると、高速のインターチェンジに到着した。そのインターチェンジがまた複雑であり、私たちはどこから乗り入れればいいのか迷ってしまった。

すると、反対側の道路に一台の車が止まっていて、運転手が外に出て、私たちに向かって手を振っていた。私は先生に車を止めてもらい、こちらに向かって手を降っている人が誰かを確認した。すると、それはクライアント先の知人の方であった。何やら、ここからはその方が私を自宅まで送ってくれるとのことであり、私は先生にその旨を伝え、高速に乗らずに引き返してもらうことにした。

そこからは知人の方の車に乗り、そこでもしばらく会話を楽しんでいた。すると、その方の会社に到着し、少しばかり会社の様子を見せてもらうことになった。ちょうど時間が終業時間と重なっており、社員の方たちが一日の振り返りをするミーティングを行っていた。雰囲気はとても和やかであり、とても好印象を受けた。

社員全員が明るい一室に集まり、軽いストレッチのようなものをしながら近くの人と話をしている。中には、上司と部下の関係性にあるような人同士が1対1で話をしており、それはコーチングやメンタリングのように映った。そうした人たちも終始笑顔で話をしており、この会社の結束力のようなものを感じた。すると、部屋に並べられていたある机の上に、学術書の小さな山があった。それは5、6冊ほどの書籍の山であった。私は本を見ると、ついついそれがどのような本なのかが気になってしまう。遠くの方からそれらの書籍のタイトルを眺めると、どうやら経営や組織開発に関する学術書のようだった。

それらはどれも小難しそうな学術書であり、確かにそうしたアカデミックな理論書を読むことから何かしら得ることはあるだろうが、日々の実務の中で、あるいは毎日生きていく中でもっと大切なことを教えてくれる全く異なるジャンルの書籍があるだろうということを思った。総じて日本の企業人は不

勉強だと言われるが、おそらくそれらの書籍を読んでいる方は勉強熱心なのだろう。だが私には、そうした勉強の次にある学習があるということを感じており、少しばかりもどかしい思いに駆られた。そのような夢を今朝方見ていた。

それともう一つ、学校の教室の中で、なぜか数学の時間に、自分がいくつかのピアノの中から最も響きの良いものを選んでる夢の場面があった。それらのピアノは物理的にそこにあつたのではなく、音楽再生ソフトのようなものが教室の空間に浮かび上がっており、そこから一つのピアノを選択しようとしている自分がいた。フローニンゲン:2019/11/23(土)07:16

5231. 穏やかな日光を浴びながら:断食後の回復食について

時刻は午後3時半を迎えた。ちょうど今、街の中心部のオーガニックスーパーから戻ってきたところである。スーパーに行く途中までは軽くジョギングができたが、今日はやはり少し身体が重く、それほどエネルギーがないようだったので、途中からは歩くことになった。

スーパーでは今朝方日記に書き留めていたものを購入し、来週の火曜日にズヴォレの移民局に行く際に持っていく飲み物として、バイオダイナミクス農法で作られたグレープジュースと豆乳を購入した。それらの飲み物があれば、ズヴォレの美術館を巡っても特にエネルギーが切れることはないだろう。断食中は水分を欲するため、念のため水も少しばかり持っていこうと思う。

今朝方、表現することは、今ここにいて、生きているということを示す行為のように思えてきた。そうなると、表現の本質には巧拙はないのかもしれない。だが、そうした表現の本質の上に価値というものを乗せ始め、それが高まっていくと芸術表現になっていくのかもしれないと思われた。私が行おうとしているのは決して芸術表現ではなく、今のこの瞬間を生きていることを示すより根源的かつ本質的な表現なのだろう。

今日は太陽の姿を拝むことができ、先ほどの散歩は気持ち良かった。太陽の姿を拝むことができると言っても、冬の太陽は何か膜が覆われているかのようであり、燦々と輝くようなものでは決してない。とても穏やかな光を発する光源体が空に浮かんでいる感じなのだ。そこから生み出される光のカーテンを眺め、そのカーテンに包まれながら歩くことの幸福感を感じていた。

ビタミンDというのは、日光を浴びることによって体内でも生成できるのだが、オランダのこのような日照時間ではビタミンDの体内生成はほとんど望めない。雨以外の日は基本毎日散歩やジョギングに出かけているが、そこで浴びることのできる太陽の光など微々たるものだろう。断食を終えて回復食の期間を迎えたら、天日干しを行ったシイタケを積極的に摂取していこう。天日干したシイタケに含まれるビタミンDは驚くべきものがある。

スーパーから買ってくる最中、回復食としてどのようなものを食べていこうか考えていた。今回仮に14日間断食をするのであれば、それと同じ期間を回復食の期間とするのが基本である。おそらく最初の数日間は果物だけとなるだろう。リンゴ、オレンジ、バナナを買ってきて、バナナが熟れてくるまでは、基本的にリンゴとオレンジだけを食べることになりそうだ。昼にリンゴ2個、夜にオレンジ1個を食べるような日を数日間続けていこう。そしてバナナが熟れ始めたら、オレンジの代わりにバナナを食べていこうと思う。こうした回復食をしばらく続けた後に、シイタケとタマネギで作った味噌汁とサツマイモをレンジで茹でたものを食べていこうかと思っている。オートミール的な4種類の麦類のフレークについてはまだ考え中である。

今回の断食を経て、そして回復食の期間を経て、また食生活が少し変化しそうである。断食は食生活を見直し、リセットするきっかけになるだけではなく、その他の生活習慣の見直しにもつながることを実感している。一日の時間の使い方を含め、今回の断食を通じて随分と自分の生活を見つめ直すことになったことは喜ばしい。フローニンゲン:2019/11/23(土) 15:48

5232. 生命力と美の聴覚化に向けて

時刻は午後8時半を迎えた。断食9日目が出つくりと終わりに近づいている。

今日は少しばかり身体の重さを早朝に感じ、午後にジョギングとウォーキングを兼ねて街の中心部のオーガニックスーパーに行った際には、行きのみのもともゆつくりとしたジョギングができた。基本的に二日連続で体が重く感じられることはないため、これも好転反応の一種だろう。明日またデトックスが進めば、心身の調子がより良くなると思われる。

一日の終わりに際して、今日考えていた雑多なことを最後に書き留めておきたい。一つ目は、一回的・個性的・刹那的な生命の流れを音という形にしていく点についてだ。音として形にするべきもの

はそれであり、それ以外にない。逆に言えば、音の形になるものは全てそれだと言えるかもしれない。

生命の流れは絶えず一回的であり、個性的であり、刹那的である。それらを音の形にすること。しかもあるべき形の音にしていく鍛錬をこれからも積んでいく。

大いなる自己との繋がりを深め、それが眼で見るもの、感じるものを音にしていくという点も大切だ。観察者としての自己が見るもの、感じるものを曲にしていく。そのためには、自己を絶えず観察者の状態に引き上げる必要がある。言い換えれば、自己が絶えず大いなる自己と繋がっておく必要があるのである。

大いなる自己との繋がりを深めるために、ひよつとするとまた坐して瞑想する実践が必要になるかもしれない。仮眠がてらシャバーサナのポーズで毎日瞑想のようなことはしているが、改めて坐して瞑想することはもうかれこれ数年ほどない。しかし、そうした形での瞑想実践が必要になってきているのかもしれないと少しばかり思う。この点については、改めてその必要性を吟味し、日々の実践に取り入れるかどうかを考えよう。あえて坐して瞑想をする必要がなければ、日常生活の中で瞑想的な動作をより増やしていくようにすれば良い。

その他に考えていたことは、生命力の聴覚化と美の聴覚化に関するものだ。内的感覚を音にするというのは、自分の生命の流れを音にすることに他ならない。だがそれを超えて、自分だけがそれを聴き取るのではなく、他の聴き手もそうした流れをより鮮明に聴き取れるような聴覚化の実現について考えていた。別の表現で言えば、音の中で生命の流れを体験できないか。作り手の生命の流れを追体験することを聴き手に可能ならしめる条件と方法についてこれから模索していく必要があると考えていたのである。

また、作り手の生命の流れの追体験を超えて、聴き手が自分独自の新たな生命の流れを生み出すような曲ができないかを考えていた。その実現に向けては、まずは自分自身がその曲を聞き、新たな体験が生み出されるかどうかによってその条件や方法を探求していくことができるだろう。明日からの作曲実践では、このことを頭の片隅に入れておこう。それを強く意識して作曲実践をするのはも

う少し先であり、今はまだ基礎的な技術を習得することが先だ。だが理想は絶えず持ち続けておく。フローニンゲン:2019/11/23(土)20:52

5233. 断食10日目の心身の軽さ:肌の状態・幻聴幻覚

断食10日目の朝を迎えた。今朝は午前3時半に起床した。起床した瞬間に気づいたが、体が本当に軽い。昨日は起床する前に体の重さを少しばかり感じていたのだが、それとは打って変わって、とてつもなく軽くなった体がそこにあった。身体の軽快さのおかげか、精神も軽やかであり、心身の脈動の軽やかさを起床直後に実感することになった。

毎朝の習慣通り、オイルプリングをし、歯磨きと舌磨きをした。舌の調子もさらに良くなっていたのだが、それよりも驚いたのは肌の調子である。起床直後に顔を触った瞬間から実は感じていたのだが、肌のキメがなお一層のこと細かくなっており、自分でも驚いた。14日間以上の断食によって、生まれた時の肌の状態、つまり赤ちゃん肌に戻ったという体験談もあながち嘘ではないと思った。

この10日間の断食を通じて、デトックスは着実に進んでおり、身体の治癒が確実に行われていたことを実感する。活動エネルギーが外から入ってこなくなった臓器は、古い細胞を食べることによってそれをエネルギー源として活動を始め、またエネルギーが外から入ってこなくなった細胞たちは、身体の中の老廃物や毒素を食べながら活動している。

肌に関して言えば、肌の表面の老廃物や毒素を食べてくれる細胞たちが飢餓状態ゆえに活性化され、それによって肌の調子が良くなっているのだろう。断食10日目の朝に実感した身体上の変化はそのようなところだろうか。それに合わせて、精神面でも軽やかさがあることが嬉しい。軽やかであり、さらには活動に向けて燃え上がるような力強さもある。起床してすぐに、今日も作曲に関する学習と実践がしたくてたまらない気持ちに襲われていた。

作曲に関しては、毎日本当に反省の連続である。それは曲を作る上での態度に関する反省である。ここ最近ゴッホの画集を読んだり、辻邦生先生のパリ留学時代の日記を読んだりしているのだが、ゴッホや辻先生が創作に向かう態度と自分のそれとがかけ離れており、二人の文章を読んでいると本当に大いに反省させられてばかりであった。そうした反省が自分の学習意欲や実践意欲に

つながっていることは疑えない。いずれにせよ、今朝は創造活動と学習に向けて、非常に良い心身の状態にあると言える。それともう一つ書き留めておきたいのは、特殊な知覚体験についてである。

もう脳内はブドウ糖を主とするのではなく、ケトン体で動き始めているのか、あるいは脳内でドーパミンやセロトニンが通常よりも多く分泌されているためか、昨夜ベッドの上で横になって目を閉じた時、いつも以上にビジョンが見え始めた。

私はよくベッドの上に横たわって目を閉じた瞬間から、千変万化するイメージの渦を知覚するのだが、昨夜はそれがいつもより色鮮やかであった。これは見方を変えれば幻覚と呼ばれるものである。幻覚的な多種多様なイメージが脳内に溢れかえっており、私はしばらく静かにそれを観察していた。そうした幻覚的イメージの波に合わせて、幻聴のようなものも聞こえてきた。私は聴覚よりも脳内の視覚(イメージ覚)が感覚的に優位であり、日常生活の中で幻聴を聞くことはない。だが昨夜はそれが起こった。

そう言えば、以前7日間の断食をした際には、5日目あたりに幻聴のようなものを聴いていたことを思い出した。今回の断食ではそれが9日目の夜に起こった。幻覚にせよ、幻聴にせよ、それを物質的な観点(インテグラル理論で言えば右象限の見方)で言えば、それは断食による脳内物質の変化によってもたらされたと見ることができ、何も驚くべきことではない。また、意識の状態の観点からも、脳からドーパミンやセロトニンが大量に放出される意識下においては、そうした特殊なビジョンや幻聴的な音を知覚することもまた不思議なことではない。とりあえず、断食9日目の夜から10日目の朝に起こったことについて書き留めておいた次第である。フローニンゲン:2019/11/24(日)04:46

5234. 昨日考えていた諸事項

昨日もふと思った。小鳥たちはいつも優しく、彼らの鳴き声はいつも美しいと。あのように、毎日優しい気持ちで美しく生きることはできないものだろうか。動物に退化する形ではもちろんなく、意思ある人間として小鳥たちのように常に優しさを持ち、そして美しく生きたいものである。

昨日もいつものように雑多なことを考えており、それを就寝前にとりあえず書き出しておいたが、まだまだ様々な雑多なことを考えていたように思う。一夜明けてもまだ覚えていることについて書き留

めておこう。学びの本質には意識化があるという再認識。学びの本質は、何か特別なことを学ぼうとするのではなく、内外世界と自己が密接に結びついたものを絶えず意識化していく試みなのではないか。そして、教育はそうした学びを促すものであるという気づき。

学ぶというのはやはり、特定の知識を詰め込むのではなく、自分と紐づいた様々な事柄を絶えず意識化していく試みであり、言い換えれば、それは認識の拡張をもたらすものなのだと思う。そうであれば、教育とは、そうした認識の拡張を促すものでなければならない。そうした実践と場を提供するのが教育の重要な役割なのだろう。

二つ目として、アカデミックな世界で一度も芸術を学ばなかったヴァン・ゴッホと武満徹氏がいつも何か指針を与えてくれることについて思いを馳せていた。また、そもそも小説制作の理論や技術もアカデミックの世界で学ぶことはできないため——文学論であれば文学部で学べるのであろうが——、辻邦生先生もまた自分に大きな指針と励ましを与えてくれる存在である。彼らが書き残したものをまたじっくりと読み解いていこう。それは単に作曲上のヒントを得るという実利的な理由からによるものではなく、いかようにして日々を生きていくのかを考えたいという理由による。また、何かを創造する者としてのあり方や態度というものを絶えず内省していきたいという理由にもよる。

三つ目としては、昨夜の最後に書き留めたことと関係して、音を通じて生命の流れを喚起し、音が新たな生命の流れを生み出すきっかけになるのであれば、それは治癒であり発達支援に他ならないのではないかというものだった。

ここに作曲というものが、一つの社会的な参画たりえることが見え始めた。音を生み出し、曲を作ることにより、生まれた曲を聴いた人の中に新たな生命の流れが生まれるのであれば、それは治癒や発達に他ならないのではないかと思う。治癒や発達の程度は微々たるものかもしれない。だが、ある人間の一つの生命の流れが形となったものが、別の人間の生命の新たな流れを生み出すことにつながりうるということを見逃すことはできない。もちろん、前提条件としては、聴き手に新たな生命の流れを生み出すことのできる曲を作っていくことが挙げられる。それを実現するハードルは高いが、そこに向かって学習と実践を進めていこうと思った次第である。昨日考えていた雑多なことはそれぐらいだろうか。今日もまた様々なことを考えるであろうから、それらについてもメモをしておこうと思う。フローニンゲン:2019/11/24(日)05:38

5235. 断食10日目の夢

つい先ほど、日記を書く手が思わず止まってしまうぐらいの便意が催され、トイレに駆けつけた。すると今日も宿便が排出された。さすがに10日間固形物を何も食べていないため、便の量は日に日に少なくなっているが、毎朝必ず排便があるのは驚くことであり、それはきちんと毎日デトックスが行われていることの証でもあるから喜ばしいことでもある。とりわけ今日は幾分お腹が張る感覚があり、宿便が排出されると共にその感覚は消えた。

数日前に街の中心部にあるオーガニックストアで購入した炭(チャコール)の錠剤のおかげもあり、胃腸内の壁についた老廃物や汚れが根こそぎ綺麗になっていく感覚が日増しに強まる。そして、毎朝排便ができてるのは、やはり地球上最もデトックス効果のある植物だと言われる小麦若葉の力によるかもしれない。今日も午前4時半あたりにそれを飲み、その後しばらくして便意を催した。断食をしていないときはもう少し排便は遅い時間帯なのだが、固形物を一切摂取していない断食期間においての方が排便時間が早いこともまた興味深い。

今、時刻は午前6時に近づいてきている。今は大麦若葉のパウダーを白湯に溶かしたドリンクをゆっくり飲んでいる。今日はカカオドリンクの摂取量を控え、ここからは水やゴールデンフルーツティーを飲んでいこうと考えている。

それでは、早朝の作曲実践を始める前に、今朝方の夢について書き留めておきたい。夢の中で私は、高校時代を過ごした社宅の近くの道を自転車で走っていた。社宅近くにはグラウンドがあり、そこはかつて私が小学校時代に所属していたサッカークラブが使っていたグラウンドであった。自転車を漕ぎ、坂道を下ると、グラウンドの片隅に電子レンジと冷蔵庫が置かれていることに気づいた。すると突然、どこからともなく母の声が聞こえてきた。母の姿は一切見えないのだが、声だけが聞こえてきたのである。何やら、父が赤味噌と納豆を丼飯にかけて料理を作ってくれたとのことであり、それが冷蔵庫の中に入っているとのことであった。

グラウンドに到着した私はそれを冷蔵庫から取り出し、まだ納豆はパックに入ったままだったので、まずはご飯を電子レンジで温めることにした。両親は普段玄米を食べているはずなのだが、なぜか冷凍庫には白米しか入っておらず、できれば栄養価の低い白米は食べたくなかったのだが、それ

しかなかったので仕方なく白米を電子レンジで温めることにした。温め終わり、それを赤味噌と納豆で和えたものに盛って食べてみると、あまりの旨さに衝撃を受けた。「これはご飯が進んでしまいそうだ」と思いながらも、白米しかないことが残念であり、それ以上ご飯を食べることをやめようと思った。

すると、再び母の声が聞こえてきて、母の口に何か食べ物が入っているのか、母の声は聞き取りづらく、何やら坂道の上の道端にある冷蔵庫の中にさらにご飯があるとのことだった。私はもうご飯はいらないと思ったところで夢の場面が変わった。

次の夢の場面では、中学校か高校が主宰する料理対決の企画に参加していた。それは企画と言うよりも、学校の行事だと言ってもいいかもしれない。体育館のような場所に学年の全生徒が集められ、数名1組で壇上で料理を作り、その味を競い合うという行事だった。私のチームは、友人2人(KM & KF)を含めて3人だった。

私が具材を切り、調理する担当であり、残りの2人は具材をどこからか調達してくる係だった。私は友人からキャベツを受け取り、それを千切りし始めた。だが、千切りされたものを入れるボールがなく、それをもう1人の友人に伝えたところ、ボールが一向に見つからなかった。それは困ったと思いながらも、私は調理を続けていった。すると、小中高時代の親友(HO)と、同じく小中高から付き合いのある女性友達(NI)が私の近くにやってきて、私の料理の腕前を見て驚いていた。

親友(HO)：「以前、学園祭の時の出店で料理を作っていた時と全然違うね」

私：「そうりゃあそうさ。なんせあの時はふざけて料理してたからね」

そのようなやり取りが親友とあった。すると、まだ料理は終わっていないにもかかわらず、料理終了のブザーが鳴った。

私はまだ料理を完成させていないことを嘆いたが、ブザーが鳴ってしまったのでもうどうしようもなかった。そこで敗退することは予想していなかったが、気にしてもしょうがないと思い、手を洗いにいくついでにトイレに立ち寄った。すると、タンク式の給水器具がそこにあり、そこで水を飲もうと思ったが、あまりに冷たい水であり、これでは胃腸を冷やしてしまうと思って飲むのをやめた。すると、そこから最後の場面に映った。

最後の夢の場面では、私は大学の図書館にいた。そこは実際に通っていた大学の図書館であり、とても厳かな雰囲気が館内に漂っていた。私は目当ての書籍を本棚から取り出し、自分の席に持っていきこうとしていた。すると、小中学校時代に野球部に所属していた小柄な友人(TS)が図書館にいて、私に話しかけてきた。

話の内容はロサンゼルスに関するものであり、以前私はそこに住んでいたし、偶然ながらまた近々ロサンゼルスに引っ越すことになっていた。私は彼からの質問に答え、彼は疑問を解決できたようであり、納得の表情でその場から立ち去っていった。そこから私は自分の席の場所に向かって再び歩き出したところ、席の目前で、小中高時代の友人(HY)が、何やら大きなパンフレットのようなものを5冊ほど机の上に置き、そのうちの1冊を広げようとしているところに遭遇した。

私:「あれっ、OO君じゃん。どうしたの？こんなところで」

友人:「今からこれを読もうと思ってね」

私:「ああ、これ知っているよ。あの有名な画家が描いたものだよ」

友人:「そうそう。実は俺、先日この画家と一緒に山に登ったんだ」

私:「えっ、あの画家の方と面識があったの？」

友人:「いや面識なんてなかったんだけど、向こうがSNS上でいきなり俺に連絡を取ってきて、『一緒に山に登りたい』って言ってきたんだ。だからこの間、ロープウェイを使って一緒に山に登ってきたよ」

友人はそのように述べながらパンフレットのページをめくっていた。それは映画アニメに関するパンフレットであり、ある画家がそのアニメで担当した絵が収められていた。改めて絵を眺めてみると、やはりどれも素晴らしかった。だが私の心の中では、その画家と一緒に山に登った友人が羨ましくもあり、小さな嫉妬心のようなものが芽生えていた。フローニンゲン:2019/11/24(日)06:19

5236. 断食を終えるタイミングを見極める方法について

時刻は午前8時半を迎えた。8時を過ぎてからようやくうっすらと明るくなり始める今日この頃。今日も晴れのようなのだが、今は空が曇っていて、外はとても寒そうに見える。

今日は断食10日目であり、再読を進めていた断食関係の書籍の最後の一冊を今ゆっくりと読み進めている。それは、“The Science and Fine Art of Fasting (2013)”というタイトルの500ページほどの書籍である。まさに、断食に関する科学的な辞書のような書籍であり、ページ数が多いことに加えて字も小さく、断食に関する知識が網羅的に記されている。

今、いくつか自分に関心のある章を中心に読み進めている。まず断食の期間とその終わるタイミングについての記述を読んだときに、確かに断食の知識をある程度十分に持ち合わせ、断食を過去に何度も経験している者であれば、断食の終わるタイミングはある意味、天からのお告げのような形で判断することは可能かと思う。今回の私もどちらかという、そのような形で、内側からの内的要求に基づいて断食を終了しようと思っていた。

繰り返しになるが、これは断食を何回か経験した者でなければ難しい判断基準かと思われる。そもそも、断食において犯しがちな過ちは、断食による解毒や治癒のサインと、本当に危険なサインを見誤り、断食を中途半端な地点でやめてしまうことである。軽い症状で言えば、ちょっとした頭痛や目眩など、そして中度であれば嘔吐や下痢などが解毒や治癒のサインとなり、それらは好転反応とも呼ばれる。そうした症状が出た時に即座に断食をやめてしまうと、それ以上の根本的な解毒と治癒に行き着かない。

私の場合は、何冊も書籍を読んだ上で一人で断食を行ったが、本来であれば、断食の経験者や断食に詳しい医師の下で断食を行った方が一番安全かと思われる。仮に一人で断食を行うのであれば、やはり事前に徹底的な調査をし、断食中に何がどう理由で起こるのかを把握しておくことが大事だろう。

今回の断食を終えるにあたって、確かに天からのお告げのようなものを頼りにしようと思うが、そうした形而上学的な基準だけではなく、より客観的に断食を終えるタイミングを見極めるものとしては、自然な食欲が湧き上がってくるかどうかというのが一つの基準として挙げられるだろう。

断食を始めてみるとすぐに感じられるのだが、食欲はなくなる。今断食10日目だが、固形物を摂取したいとは微塵も思わない。こうした状況においては、まだ内臓器官を含め、固形物を摂取する準備が整っておらず、まだ身体は解毒と治癒に向けて動いていることがわかる。解毒と治癒が完了し、身体が本当に固形物を欲し始める真の食欲―「食べなければ飢え死にする」という固定観念や、「しっかり食べなさい」という親の言葉、そして物質消費社会の宣伝によって毒された私たちが日常感じさせられている嘘の食欲ではなく―が出てきた時が断食を終えるタイミングになるだろう。

ただしここでも、偽りの食欲と真の食欲を見誤る可能性があり、その他の判断基準としては、舌の状態と排便の状態を挙げるができる。舌や排便を見れば、どれだけ解毒が進んでいるかがほぼ一目瞭然であるため、それらを基準にするとわかりやすいかもしれない。舌においては、舌苔(ぜったい)が無くなり、薄ピンク色の綺麗な舌となり、便に関しては、宿便が全て排出されたタイミングで断食を終えていくのが理想だろう。ただし、大抵の人の腸の中に5kgぐらい溜まっていると言われる宿便を一度の断食で全て排出することは難しいため、何回か宿便が出たタイミングで断食を終えるというのが通常かもしれない。

次に読もうと思っている章は、断食の終わり方に関するものだ。よく宝くじに当たった人が、翌年には破産申告し、不幸に陥ったという話を聞く。それはそもそも、その人にファイナンシャルリテラシーが欠如していたことが大きな要因であろう。宝くじは当たって有頂天になるのではなく、当たった後のカネの使い方が重要なのだ。それと同様に断食も、解毒と治癒が完了して有頂天になるのではなく、断食後の回復期が重要になる。

ここで仮にファスティングリテラシーが欠如していたら、宝くじに当たったファイナンシャルリテラシーの欠如した者と同じように悲惨な状態に陥るだろう。いや、断食の場合はそれ以上に悲惨かもしれない。というのも、それは生命に関わることだからだ。実際に、断食後に食べる食べ物の種類と量を誤り、死に至るケースがいくつもある。

それほどまでに、断食をどのように終え、終えてからしばらくの間、どのような食生活をしていくのが大切になるのである。そのあたりについても該当の章を読みながらさらに理解を深めていこうと思う。フローニンゲン:2019/11/24(日)09:08

一つ前の日記で書いたことを基にすると、巷でよく見かける「三日間断食リトリート」や「七日間断食道場」といった類のものは、あまり好ましくない形の断食実践だと言えるように思える。すでに述べた通り、断食の終わる地点を事前に把握することは難しく、自分の体内にどれだけ毒素や老廃物が蓄積しているかはなかなかわかりにくいものである。また、そうした身体的な毒に加えて、精神的な毒までもが蓄積されていることを考えると、断食の終了地点を事前に見積もることは難しい。そもそも、毒の蓄積度合い、さらにはそれを浄化させる力も人それぞれ違うのであるから、一緒くたに何人も集めてリトリートや道場を開催して、決まった期間断食を行うというのはどこかおかしいように思える。実際に私の周りには何人か、そうしたリトリートや断食道場に参加した人たちがいるのだが、彼らの話を聞いていると、どうも不十分な断食、不完全燃焼な断食を経験しているようにしか思えない。

彼らはおそらく、本来解毒すべき毒素を全て出し切ることなく、そして本来治癒されるべきものを全て治癒することなく断食を強制終了させられてしまったのだと思う。その結果、再び日常生活に戻されることによって、中途半端な断食によって中途半端に綺麗になった身体に新たな毒を盛らされる体験をしたのだと思われる。そうしたことから、理想は断食の指導に関する専門資格を持つ者や断食の実践者でもある医師の指導のもと、個別に断食を行うことなのではないかと思う。そうした指導者が周りにいない場合には、私が取った手段のように、徹底的に断食の書籍を読み込み、断食に関する正しい知識を得た後に断食を行うことかと思う。しかもそれは慎重を期し、段階的に行っていくのがいいだろう。

ひょっとすると断食というのも、単なる流行的な実践に成り果てつつあるのかもしれない。本来断食は、心身の浄化を通じて、既存の価値観から生まれる囚われや、社会の因習的なものからの解放をもたらす、究極的には自我の囚われからの解放をもたらすものだと思うのだが、今広まりつつある断食というのは、そうした側面が去勢されてしまったものになっているのかもしれない。端的には、断食という実践すらもが消費対象にされてしまい、人々は断食らしきものを消費し、それで満足してしまっているのだ。結果、そうした断食を通じては囚われからの解放を実現することはできず、逆に既存の囚われにより縛られることになる。

マインドフルネス瞑想しかり、運動や睡眠しかり、芸術しかり、つくづく現代人というのは、実践をファッション化し、消費対象にするのが得意なのだと思う。むしろ、現代人が得意なのはそれくらいしかないのではないだろうか。もしもう一つ得意なものがあるとなれば、消費対象と成り果てた実践を盲目的に行うことによって、既存の囚われの奥深くに沈み込んでいくことぐらいだろうか。フーニンゲン:2019/11/24(日)09:36

5238. 夕暮れ時のなんと美しい空よ: 「立ち合い」としての自己と生

「美しい」としかもはや言いようのない夕暮れ時の赤紫の空が目の前に広がっている。その美しさは言葉で表現するのが難しく、それはもう詩や音楽でしか表現できない。この点において、詩的言語や音楽言語の優れた特性を見る。だが今はそのようなことは問題ではなく、目の前に顕現している絶対的な美そのものを味わい尽くそう。

存在がその赤紫色の空に吸い込まれていき、その中に溶け込んでしまいそうだ。

オランダの冬は厳しい。それは気候としてもそうであり、同時に精神的にもそうである。オランダでの生活は、はや4年となり、その厳しさに慣れたとはいえ、その厳しさの本質は変わらず、依然としてそれは自己を深める養分であり続けている。

美しさが深まる夕焼け空。こうした厳しい環境にあって、このような景色はなお一層のこと存在の奥深くに染み渡っていく。水を求め続けた砂漠の草が、幸運にも降り注いだ雨の雨滴を根っこに思う存分染み込ませるかのようである。

今目の前に広がる美を認識している者について思いを馳せる。それは私自身ともう一人いる。そこには大いなる自己が存在しているのである。この美を認識している大いなる自己もまた絶対的な美なる存在なのかもしれない。目の前の夕暮れ時の空と大いなる自己の二つの存在が呼応しあい、その呼応に私は立ち合わさせてもらっている。

自分がこの世に存在するというのは、もしかしたらこうした「立ち合い」なのかもしれない。そうなのだ、そうかもしれない。

内側の世界と外側の世界、そして超越的な世界の三つの世界が交差するそこに立ち合わせさせてもらっているのが自己なのだ。生きるとは、こうした立ち合いの連続的な流れなのかもしれない。

立ち合いとしての自己と、立ち合いとしての生。

消えた。目の前から赤紫色の夕焼け空が消えていった。きっと今静かに消えていった夕焼け空は、私にそのことを教えるために姿を見せてくれたのだと思う。それに対して素直にお礼を述べたいと思う。どうもありがとう。

立ち合いについての続き。先ほどふと、世界のどこかの街の道端で、そこを通りかかった人に少し話を伺い、似顔絵を描くかのようにその人を表す曲を即興的に作ってみたいという思いが湧き上がった。それはその場所での一回限りの出会いかもしれないが、その場でその人と出会いの感動を分かち合いたい。実はこうした思いは、今から2年前の夏にノルウェーのオスローを訪れ、夕暮れ時に街中を歩いていた時に思いついたものだということを思い出した。通行人の似顔絵を描く画家が道端にいて、彼がそれを通じて人を幸せにしている光景を目撃して思ったことであった。

立ち合いを立ち合いとして認識し、それを形にすること。自分の場合、それは言葉のみならず、やはり音を通じて行いたいという強い思いがある。なぜなら、立ち合いの感動は言葉から滑り落ちていく類のものであるからだ。それこそ先ほどの夕暮れ時の空の美しさを把握するために音楽言語が必要だったのと同じことである。

立ち合いの形象化には、自然言語を超えた詩的言語か音楽言語が不可欠となる。そのようなことを考えていると、もうすっかり日が暮れそうだ。今日もとても充実した一日であった。フローニンゲン：

2019/11/24(日)16:54

5239. 創造エネルギーの枯渇と充満について

今朝方突然、何かよくわからないが、間違いなく重要な様々なことが徐々に見え始めているのを実感した。それは、自分個人の人生における真理なのか、人間に普遍的な真理なのかかわからないが、諸々の真理的な事柄が開示されつつあるのを知覚した。この体験もまた断食によってもたらされたものなのだろうか。

時刻はゆっくりと午後7時を迎え、断食10日目静かに終わりに向かっている。それにしても今日は本当に充実した一日だった。気力に満ち溢れ、日記の執筆や作曲といった創造活動に打ち込むのみならず、オンラインゼミナールの続編に関する説明会を開催したり、外に出かけて軽くジョギングをしたりしていた。

今朝排出された宿便は、デトックスが後半に向かっていることを示しているように思えた。明日もまだデトックスは続くだろう。解毒と治癒の双方がゆっくりと進行し、それが進行している限りは今回の断食を終えることはない。

先ほどふと、過去に旅行で訪れた場所、そしてまだ訪れたことのない場所を思いながら曲を作ってみるのもいいかもしれないと思った。場所を想起することによって喚起される固有の感覚があり、その感覚を形にしたいのである。そうした固有の感覚の中に、その場所と自分の固有性が生き生きと現れる。そうした固有性を曲の形にまとめ上げていくこと。繰り返しになるが、それはどれほど小さくてもいい。その場所に関する感覚がわずかに芽生えたら、それを逃さず形にしていくこと。それを行っていこうという思いが芽生えた。

昨日は12曲ほど小さな曲を作り、今日は11曲ほど作った。実はまだ曲を作るエネルギーが残されていたのだが、あえてそれをせず、楽しみは明日に取っておこうと思った。というのは確かだが、今夜はオンラインゼミナールの続編に関しての連絡事項があるため、そのメールを書く必要がある。11曲以外に今日は、それほど日記を書いている意識はなかったが、ひよっとすると1万字ぐらいの日記を書いていたかもしれない。

文章の執筆というのは興味深く、何かを頭で説明しようとする文章を書くと、疲弊し、創造エネルギーが枯渇していく。だが、内側の生命の流れそのままに文章を生み出していくと、疲弊どころかエネルギーが満ちていく。そこで起こっているのは、生命の流れの湧出が新たな生命の流れを生み出す連続運動である。簡単に言えば、そこではエネルギーの連続的な再創造が行われているのである。こうしたことは自分にとって、文章のみならず、作曲実践においても当てはまる。

いずれにせよ、文章や音を生み出していく際には、それが説明的なものであっては決してならない。それは私のエネルギーを奪い、生命力を枯渇化させる方向に働いてしまう。説明的なものを生

み出すのではなく、あくまでも生命の流れに従う形でそれを形として生み出していくことが大切だ。私がアカデミックの世界を離れた理由の一つは、論文執筆というものがどうしても説明的な文章を要求するからであり、それによって自分の中の大切な何か失われつつあることを感じ始めたからであったことを改めて思い出した。明日からもまた、創造エネルギーが新たな創造エネルギーを生む円環的大海の中で毎日を過ごしていく。フローニンゲン:2019/11/24(日)19:16

5240. 「説明」ではなくその「中」で生きること

—恋人は恋を知ることより、恋を生きることを願う—プルースト

まさに先ほど述べたことは、プルーストの言葉によって見事に言い表されている。対象を説明して知った気になるのではなく、絶えず対象の中で生きること。その対象の中で生きていることを自覚し、それを十全に味わいながら生きることができればなおのことよい。

対象を説明することが私たちに疲弊をもたらすのはなぜなのだろうか。これはまさに一つ前の日記のテーマと関係している。私たちが知覚する対象というのはひょっとすると、説明されることを望んでいるのではなく、私たちと手を取り互いに喜びを分かち合いたがっているのではないだろうか。また対象は単に説明されることを嫌い、単なる説明で終始される場合においては、私たちから生命力を奪っていくという恐ろしい力を持っているのかもしれない。だがこれは、相互互恵的な関係を結びたがる対象の願いとして分からなくもない。

私たちが一方的に対象を説明しようとするのは傲慢であり、それは説明というベクトルが向かっているながらも、対象の存在を解き明かし、何か新しいことを知ってやろうとするようなテイクの発想に基づいている。そこにはこちらから対象に向けてのギブはないのだ。そうであれば、当然ながら対象は不満を感じるであろう。しかしここでひとたび私たちが対象の中に入り、対象と共にその瞬間を喜び、その喜びを分かち合うという発想を持っていれば、そこでは互恵的な関係性が築かれ、対象は私たちに生命の充満する力を授けてくれる。それが充実感や幸福感と呼ばれるものであったり、創造エネルギーの正体なのかもしれない。

そうしたことを考えると、なお一層のこと、日々の生活の中で、対象を説明しようとする態度を堅持することは馬鹿げたことのように思われてくる。そうした態度は早急に手放したほうがいい。でなければ

ば、日々の生活の中で疲弊するばかりであり、生命エネルギーや創造エネルギーが減退する一方だ。

対象の説明ではなく、対象の中で生きること。生の説明ではなく、生の中で生きること。美の説明ではなく、美の中で生きること。芸術の説明ではなく、芸術の中で生きること。創造の説明ではなく、創造の中で生きること。そして、そうした「中」で生きることを通じて初めて感得されるものを形にすること。それを大切にしたい。おそらく、そうして生み出された形に触れた他者は、そこに対象の説明を読み取るのではなく、その対象の中にいることを感じれるようになるのかもしれない。おそらくそれが真の創造物のように思われる。

表現者がある対象の内側に入って生きた感覚を追体験できるような形が生み出されれば、それは表現者冥利に尽きるのではないだろうか。逆に言えば、生み出される形は、そうしたきっかけに過ぎないと言えるかもしれない。

ある一人の人間しか体験できぬ唯一の体験を、形を通じて共有すること。形を見た者、聞いた者、触れた者が、それを追体験できるような形の中に、社会的な、あるいは共同体的な価値を見出す。そうした形を生み出したいという思いが募る。その道は果てしなく遠いが、もはやその道を歩いている自分がある。フローニンゲン:2019/11/24(日)19:33