
発達理論の学び舎

Back Number: Vol 219

Website: 「[発達理論の学び舎](#)」



目次

- 4361. 食生活のさらなる見直し
- 4362. 幸福感と腸内環境との関係性
- 4363. 今朝方の印象的な夢
- 4364. 夢が教えてくれること
- 4365. この夏の旅について
- 4366. 空気の澄んだ場所へ還ること
- 4367. 友人との交換セッションを終えて
- 4368. 夕方の美:腸内環境を育む責任
- 4369. 起床直後に感じる調子の良さの要因
- 4370. 口内環境を整える朝晩のオイルプリングの実践
- 4371. リスボン滞在中に行っていた食物繊維に関する実験
- 4372. 口内環境と種々の病:橋渡しの畜生の役割を全うすること
- 4373. 幸福感の化身として:今朝方の夢
- 4374. 今後の運動実践と食生活について
- 4375. 食に関する負の円環運動
- 4376. 色彩とスクリービンの音楽
- 4377. 季節の変わり目における身体の調整
- 4378. ヨガの実践をより日常生活に取り入れることに向けて
- 4379. 叡智の宝庫としてのアーサナ
- 4380. 今朝方の夢の断片:ビタミンDについて

4361. 食生活のさらなる見直し

今朝は5時前に起床し、現在の時刻は5時半を迎えた。辺りは随分と明るくなっており、遠くの空がほのかに紫色の表情を見せている。

静かな世界の湖面に反射するかのよう、小鳥たちの鳴き声が辺りにこだましている。早朝のこの時間帯は、やはり風がほとんどなく、とても穏やかである。

現在の気温は4度であり、本日の最高気温は14度まで上がることだ。今日も天気が良いようであるから、正午前にでも、街の中心部のオーガニックスーパーに足を運び、果物類を購入したい。今日から徐々に、果物中心の食生活に変えていく。今の自分の腸内環境では、果物だけではまかなえない栄養素があるので、そうしたものはカカオパウダー、ヘンプパウダー、さらには各種のオイルと味噌によって補っていこうと思う。

昨夜も、人間が生命活動を維持していくときに必要な栄養素について考えていた。体の構成成分として重要なのは、炭水化物(糖質)、タンパク質、脂質の三種類であり、体の機能維持に必要なのは、ビタミンとミネラルである。それらの栄養素の摂取量について考えてみたときに、現在摂取しているものの量を調節していけば、十分に必要な量の栄養素を摂ることができることが見えてきた。しかもそれは、固形物をほとんど摂らなくてもいい形で実現できそうだということがわかってきたのである。

おそらく現代人は、何かを食べていなければ口が寂しくなったり、物足りなさを感じてしまうように調教されているのだと思うが、そうした調教によって知らず知らず身についてしまった自分の思い込みを解体していく必要があるだろう。

今のところは、固形物に関してはフルーツだけを摂るようにしていき、あとはカカオ、ヘンプ、チアシードなどの栄養価の高いものを飲み物として摂取していく。それと重要なのは、人体の多くは水分で成り立っているが、その中には脂が含まれていることだ。私たちの脳は、水と脂で構成されていると言われてるように、どのような脂質を取り入れるかは本当に重要であり、現在試している各種の油に加えて、ヘンプオイルも近々試してみたいと思う。

固形物の摂取に関して、現在はナッツ類を摂取している。だが、最近ふと、ナッツ類も摂る必要がないのではないかと思いはじめている。現在摂取しているのは、オーガニックのアーモンドとくるみであるが、ひょっとすると、それらの消化があまり良くない可能性もあることに気づき始めている。自分の胃腸にとって、ナッツがどれほど消化に良いのか悪いのかを判断し、今後は摂取量を減らしていき、もはや食べなくなるかもしれない。

もちろん、ナッツには良質な脂質やミネラルが豊富に含まれている。脂質については、良質な各種オイルによって十分に摂取することができるだろうし、ミネラルに関しては、フルーツでまかなうことができるだろう。当面は、ミネラル豊富なフルーツが何かを探し、それを見つけることができれば、徐々にナッツ類できえも控えていくことができるだろう。

食生活の根本的な見直しを始め、自分の腸内環境に真に良いものを求め始めてから、徐々にフルーツ以外の固形物を食べる必要性を感じなくなり、フルーツ以外のものを食べる欲求が一気になくなってしまった。今後は、フルーツ、カカオ、ヘンプ、チアシード、味噌、幾つかのオイル(アマニ油、エゴマ油、オリーブオイル、ココナッツオイル、ヘンプオイル:ヘンプオイルの方がアマニ油やエゴマ油よりもオメガ3脂肪酸とオメガ6脂肪酸の割合に関して優れているとわかり、ヘンプオイルでは摂取できないオメガ9脂肪酸に関しては、オリーブオイルを活用していこうと思う。ココナッツオイルは飽和脂肪酸が多く含まれており、それは人体で合成することも可能であるため、ココナッツオイルを体内に取り入れるというよりも、オイルプリンングとして活用していく予定である)を中心に食生活を組み立てていこうと思う。フローニンゲン:2019/5/14(火)06:04

No.1945: I Thank God for the Sunset

The sunset from this time period is very beautiful. All I can do is thank god for it. Groningen, 17:37, Tuesday, 5/14/2019

4362. 幸福感と腸内環境との関係性

時刻は午前7時を迎えようとしている。今、朝日が近く赤レンガの家の窓に眩しく反射している。この時間帯はまだ風がなく、小鳥たちの鳴き声が風に流されてしまうのではなく、より直接的に耳に運ばれてくるように思える。

今日も朝から何とも言えない満たされた感覚がある。欧州での生活を始めて以降、この満たされた感覚、すなわち幸福感に包まれた形で毎日を生きることができている。さらに最近、腸内環境が徐々に整ってきたことに合わせて、幸福感も増しているような気がする。この観点について調べてみると、やはり腸内環境と幸福感には密接な関係があることがわかった。

幸福感をもたらすといわれている神経伝達物質の一つに、セロトニンというものがある。実はセロトニンは脳に多くあるのではなく、多くは腸にあるのだ。より具体的には、セロトニンの約90%は腸にあり、脳には約2%しかないそうだ。腸にあるセロトニンはそのまま脳に届くのではなく、セロトニンの前駆体が作られてそれが脳に届き、合成されてセロトニンになると考えられている。

ここでセロトニンの前駆体を作るために必要となるのが腸内細菌なのである。腸内環境が悪化している場合、セロトニンの前駆体をうまく作ることができなくなってしまい、その結果としてセロトニンがうまく合成されず、日常生活の中で幸福感を感じるものが難しくなってしまう。

現代病のひとつである鬱というもの、確かにそれは精神病のひとつとして精神的な面から治癒をしていくことが重要だが、セロトニンが不足してしまう鬱というもの、実は腸内環境と密接に関係しているため、腸内環境を整えることが大切だとわかる。

ケン・ウィルバーが提唱したインテグラル理論の最も根幹的な考え方である、内と外の視点を持って事象を考えることの大切さがここでも明らかとなる。少なくとも四つの象限、さらに応用的には8つのゾーンから事象を分析し、それにアプローチをすることが大切になる。鬱に関しては、内側からのアプローチと外側からのアプローチ、より細分化するならば、内側の内からのアプローチ、内側の外からのアプローチ、外側の内からのアプローチ、外側の外からのアプローチを行っていく必要があるだろう—今はそれぞれのアプローチの具体的な内容について言及はせず、その枠組みのみ提示しておく。冒頭にあった幸福感というもの、そうした複合的な観点から捉えていくのが良いだろう。

今日はこれから作曲実践と写経実践に力を入れていき、来月から提供することになっているプログラムに向けて、課題図書をこちらの方でも読み込んでいく。課題図書のうちの一冊である

“Reflective Practice: Writing and Professional Development (2018)”が、昨日イギリスより届けられ、昨夜の段階で第1章を読んだ。本書は、自分でもこの機会に内省実践というものをもう一度深く考

察しておきたいと思って、課題図書に入れさせてもらったものであり、第1章を読んでみると、いろいろと発見や考えさせられることがあり、続きを読むことが楽しみだ。

どれだけ読書に時間を充てることができるかはわからないが、今日中に本書の初読を終えるか、大半を読み終えることができるだろう。昼前には散歩及びジョギングがてら、街の中心部のオーガニックスーパーに行き、そこでアボカド、バナナ、キウイ、リンゴ、グレープフルーツ、それと何かしらのベリー類を購入し、果物中心の食生活の準備をする。今日も本当に幸福感に満ちた一日になりそうだ。
フローニンゲン:2019/5/14(火)07:14

No.1946: Meditation at Night

Today was also filled with blissfulness. I wish tomorrow will be the same as today. Groningen, 21:36, Tuesday, 5/14/2019

4363. 今朝方の印象的な夢

今朝方の夢についてまだ振り返っていないので、夢の振り返りを終えてから作曲実践を行いたい。このところはそうした流れが生まれている。今後の理想としては、夢の中のイメージや内的感覚を曲として形にしていきたい。これは以前から気付いていることではあるが、一日のうちのどの時間帯に曲を作るのかによって、その時の内的感覚が異なるため、必然的に曲として形に現れるものも変化する。

早朝にうまく夢の振り返りをすれば、夢の世界のイメージと内的感覚を曲として具現化することができるのではないかと思う。そうしたことも今後の作曲実践の一つの課題及び楽しみにしたい。

夢の中で私は、米国で最も安全な街と言われるカリフォルニアのアーバインのような街にいた。アーバインには実際に一年ほど住んでいたことがあり、そこは気候面に関して言えば、楽園のような場所であった。街の所得・教育水準は全米でもトップクラスであり、治安も極めてよかった。夢の中の街の道路は、アーバインの道路のように、道路脇に南国風の植物がたくさん植えられていた。

私はその道を車で気分良く走っていた。実際には、運転していたのは私ではなく、その車はAIか何かで動く無人の自動運転車だった。後部座席に座っていた私は、車の窓から見える景色をぼんや

りと眺めていた。太陽は燦然と輝いており、次々と通り過ぎていく南国風の植物ばかりを私は眺めていた。

しばらく車で走っていると、高級コンドミニウムが集まった場所に辿り着いた。そこは私がアーバインで生活していたコンドミニウム住宅地よりもさらに高級であり、確かにそこも一つ一つの家にプールがついているのではなく、共有のプールがいくつかあるだけだったのだが、その一つ一つにはレジャープールのような大きさと様々な形のプールがあった。私は車から降りて、プールの方に向かおうとしたところ、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高校のグラウンドにいた。そこではこれから、体育の授業の一環としてサッカーが行われることになっていた。高校に通う中で面白い授業はほとんどなかったが、体育の時間のサッカーは唯一の楽しみであった。グラウンドには、ちょうど11対11の試合ができる人数の生徒がおり、高校時代の体育の先生もそこにいた。先生は普段はとても厳しい人であったが、根は優しいということを生徒たちは知っていた。厳しい表情を浮かべながら先生は、これから行う試合の目標について話を始めた。

その話がひと段落したところで試合をしようということになった。ところが、11対11の試合にぴったり的人数だと思っていたところ、少し人数が多かったようである。私は先生の話聞きながら数学の問題を頭の中で解いていたところ、解法が突如として思いついたので、試合をするのに人数が余分なのであれば、一旦教室に戻ろうと思った。先生はそれに快諾をしてくれ、後半から私を呼んでくれるとのことであった。

教室に戻り、思いついた数学の解法をノートにメモしていると、先生から早速呼び出しがあり、それをテレパシーのような形で受け取った。先生は相変わらず、つっけんどんな口調で呼び出しのメッセージを送ってきたが、その内容が少しばかり興味深かった。

先生:「加藤、後半が始まるから早く来い。お前、この間の河合塾の全統記述模試の数学の偏差値が78だったらしいな。この試合の後半で活躍しないと、偏差値が下がるぞ」

私:「了解です。ですが先生、厳密には僕の偏差値は77.5でした」

先生:「そんなのは誤差のうちだ！早く来ないと体育の成績も下げるぞ」

そのようなやり取りをテレパシーのような形で行い、先生が急かすので、私は急いでグラウンドに戻った。グラウンドに戻る最中に、先ほどの数学の解法パターンと同様に、得点を決める理想のパターンを頭の中で想像しており、私のチームにはアシストが極めてうまい友人がいたので、彼にイメージ通りのパスを出すことをお願いしようと考えていた。

得点パターンの一つとして、私が相手のマークを外しながら比較的長い距離をランニングし、センターサークル付近から友人にロングパスをペナルティーエリアの隅に蹴ってもらい、それをダイレクトで右足でボレーシュートし、相手のゴールの左隅に蹴り込むというものである。そのイメージを友人に共有したところで夢の場面が変わった。フローニンゲン:2019/5/14(火)07:45

No.1947: A Pleasant Small Eruption of the Self

I'm feeling a pleasant small eruption of the self in the early morning, which is very euphoric.

Groningen, 08:42, Wednesday, 5/15/2019

4364. 夢が教えてくれること

つい今しがた、今朝方の夢について書き留めた。改めて夢の内容を振り返ってみると、夢の中で出てきた河合塾の全統記述模試の数学の偏差値の値や、頭の中でイメージしていたボレーシュートの得点パターンは、リアルなものであった。

自分の関心が受験勉強ではなく、司法試験に向かっていった高校二年生からは、河合塾の全統記述模試の数学で偏差値が75を超えることはなかったように思うが、高校一年生の最初の記述模試では確かに77.5を取ったのを覚えている。ただし、夢の中で体育の先生がなぜその件に触れたのかは定かではない。

夢の中でイメージしていたボレーシュートに関しては、大学三、四年の時に、学内のフットサルチームだけではなく、同じ大学のOBが集まる社会人フットサルチームに所属していた時に、そこでの練習試合の中で決めたゴールと重なっていた。あの時は、フットサルというコートが小さい競技でありながらも、キックの精度が非常に高いOBからロングフィードを受け、それをトラップせずに走りながら

ボレーシュートをしたのを覚えている。今朝方の夢は、どうやら現実世界で実際に体験したことが題材となっているようである。

今朝方の夢の内容を振り返っていると、私の夢は、やはり小中学校時代の記憶や体験に関するものが多く、時に高校時代や大学時代のものが現れることに気づく。出現頻度に関して言えば、これはひょっとすると、自分の中で学校生活の充実度と重なっているのではないかと思わされた。端的には、私の中で小中学校時代が最も楽しかった時期であり、充実していた時期であった。高校に関しては、正直なところ、高校に通う必要は全くなかったのではないかと思わされるほどに退屈でつまらなかったことを覚えている。

また大学に関しては、大学で学問を学ぶための知力と人間性のないままに早く入学しすぎてしまったと、私は大学を卒業して社会人になってから気づいた。確かに、知力と人間性を涵養する場として大学が存在していると言えなくもないが、それにしても大学に入学した時の私は、大学で学問を修めるのにはあまりにも未熟であった。実際に、社会人二年目を迎えた時に、アメリカの大学院に入学するのか、母校の大学の学士課程に再入学するのかを考えていたことがあった。やはり今でも、自分の知力や人間性などを考えると、大学に入って深く学問を修めるには25歳ぐらいからの入学がちょうど良かったのではないかと思っている。

そうしたことを考えてみると、高校時代も大学時代も何かしらの不満を抱えたまま過ごしていたことがわかり、それが心理的な抑圧として自分の無意識の世界の奥底に沈んでいるような気がする。それらの抑圧されたものが小出しになって現れてきているのが、今の自分の夢の特徴の一つだと言えるかもしれない。高校時代や大学時代において、自分がどのような感情を抑圧していたのかはなんとなくわかっているが、それらをより明瞭なものにするためにも、高校時代や大学時代に関する夢が現れた都度、それらについて考察を深めていきたいと思う。

そうしたことを考えていると、今朝方の夢の続きを思い出した。それらは断片的なものであるが、一つには、私はバスに乗ってどこかに向かっていた。どこのバス停で降りるのかは不明であり、しばらくバスに乗っていると、運転手が突然、「チャンスエピソードをご紹介ください」と私に述べた。それが意味することは全く不明であったため、私は運転手に「チャンスエピソード」なるものがどのような

ものなのかについて質問した。すると、そこで夢の場面が変わった。もう一つ覚えている夢の断片は、私が作曲上の写経実践をしている光景である。

構造的にすっきりとした、シューベルトのピアノ曲のような譜例を写経していた私は、それを元に一曲作ってみようと思い、嬉々とした表情で曲作りを始めようとしていたのを覚えている。こうした断片的な夢も、己を深く知るための貴重な材料になる。フローニンゲン:2019/5/14(火)08:09

No.1948: Toward the Voice of the Blue Sky

The blue sky encourages me to go to a certain place in this reality. I'll just follow the encouragement. Groningen, 11:16, Wednesday, 5/15/2019

4365. この夏の旅について

時刻は午前10時半を迎えた。フローニンゲンを歩くそよ風は、愛情に満ちている。そんな感じがする。

書斎の窓から外の世界を眺めてみると、やはり起床した時とは異なり、風が生じている。街も私たちと同じように、いやこの世界も私たちと同じように呼吸しているのだ。

フローニンゲンの街の今の呼吸はとても穏やかだ。ゆっくりと息を吸い、ゆっくりと息を吐き出す。その息は街路樹の葉を撫でてゆき、道ゆく人たちの頬を撫でる。

今日も目の前の世界が輝いて見える。空の青さと新緑の輝き。そして、フローニンゲンの街が持つ固有の輝きが、今この瞬間の目の前の世界に溢れている。その輝きに目がくらむというよりも、その輝きが自己と握手して、自己と同化しているような感覚がする。

バルセロナとリスボンの旅から戻ってきた私は、フローニンゲンでまた新たに日々を生きている。旅から旅へと急ぎ足に移っていくのは、私の生き方ではないが、次の旅について思いが膨らむ。次は6月の中旬あたりにジョージアに足を運んでみようかと思う。今の私は、年間を通して幾つかの日本企業や個人の方と協働プロジェクトを進めているため、10日以上の旅に出かけることはあまり望ましくない。

もちろん、10日以上どこかの国に滞在したとしても、大抵の国のホテルにはインターネットがつながっているため、仕事上問題になることはない。だが、フローニンゲンの自宅にあるヨガマットやバランスボールを持って旅行に出かけられない都合上、そして日々摂取しているオイルなどを全て持っていない都合上、旅先に長く滞在すればするほどに、身体の調整が難しくなる。

旅先でそれらの点に関する工夫をすることはいくらでもできるが、やはり慣れ親しんだ自宅にあるものを活用した方が身体の状態を整えやすい。そうしたことから、旅の期間は7日から10日をめどにしている。そうした観点からすると、先日の旅行は、12日間と比較的長いものであった。とはいえ、一拠点には5-6日間ほどの滞在であり、それはちょうどよく感じられたため、今後も一つの拠点に滞在するのはそれぐらいの期間にする。

この秋に日本に一時帰国する際には、おそらく合計で2週間ほどの長さになるだろうが、東京、岐阜、大阪、山口に数日間ずつ滞在する予定であり、一つの拠点に長く滞在して鬱血状態にならないようにする。

確かに一つの拠点に長く留まることによって、その土地に慣れたり、その土地の真の肯定的・否定的な側面が見てきたりするのだが、私の場合は上述の通り、自分の内側の何かが滞ってしまう感覚があるため、今のところは一つの拠点に最大で7日間から10日間を目安に滞在するようにしたい。

そのようなことを考えながら、6月のジョージア旅行について思いを馳せていた。そろそろ6月のどのタイミングで何日間トビリシに滞在するかを決めていきたい。それに合わせて、トビリシで何を見て回るのかを調べていく。また、7月末か8月に足を運ぶ予定のモスクワ旅行についても、少しずつ計画を立てていこうと思う。それ以降の旅行については、無意識の中に計画を投げ込んでおき、それが熟成されるのを待つことにする。フローニンゲン:2019/5/14(火) 11:02

No.1949: Life Energy of Flora

While taking a walk, I was thinking about the strength of the life energy of plants. Groningen,
16:40, Wednesday, 5/15/2019

4366. 空気の澄んだ場所へ還ること

厭人的かつ厭世的な性質を持っているにもかかわらず、人間が作り出した文明に関心を持ち、文明の歴史を辿るような旅を未だ行っている自分があることに気づく。ジョージアのトビリシを訪れるのも、ロシアのモスクワを訪れるのも、人間が築き上げた文明を辿ることの一環である。

私の存在の奥底では、自然の中に還っていくことを最善のものだとする自己が存在しているのだが、今はそれが行動を伴うような形ではそれほど出てきておらず、旅の主眼は文明の歴史を辿ることに置かれている。もちろん、そうした旅を連続して行うその合間の旅として、自然の中に還っていくような旅を挟むことはある。

欧州に来てからは、オランダのデ・ホーヘ・フェルウェ国立公園に数日間宿泊して自然の中で過ごすということをすでに二回も行っている。今後もまだ、人類の文明史を辿る旅を継続していくことになるだろうが、自然に還る割合は増えるだろうと予想している。そして、それを望む自分がある。その際には、おそらく北欧の自然に還ることが多くなるのではないかと思う。ひょっとすると、そこに定住する形で完全に還るということもありうる。そのようなことを、そよ風に揺れる新緑の街路樹を見ながら思う。

先日訪れたバルセロナやリスボンの景観は確かに素晴らしかったが、落ち着きに関してはリスボンの方に軍配が上がることを書き留めていたように思う。そのリスボンよりもさらに落ち着きがあるのがフローニンゲンであり、何よりも空気の鮮度が違うことは注目に価する。特に、今私が住んでいる自宅周辺の空気はととも澄んでいる。

そしてこの世界には、もっと空気が澄んだ場所があることを知っている。人が生活をしていけるような場所で言えば、今年の夏に訪れたフィンランドのアイノラは、実に新鮮な空気がそこにあった。シベリウスがこの場所を拠点にして死ぬまで生活を送り続けた気持ちがわかるような気がする。来年の夏にデン・ハーグに引っ越すことになれば、街の中心部からは少し離れて、ただしそこへ歩ける距離でありながらも公園が近く、空気が澄んだ場所で生活を営みたいと思う。

今日はこれから、本日二度目の作曲実践を行う。その際には、ハイドンに範を求める。そこでは教会旋法を一種類か二種類活用しながら、その音色を確かめていく。作曲実践がひと段落したら、街

の中心部のオーガニックスーパーにジョギングとウォーキングを兼ねて足を運ぶ。そこで幾つかの種類の果物を購入したい。

自宅に戻ってきてからは、おそらく仮眠の時間になるだろうから、仮眠を取り、何かしらのビジョンをそこで見たらそれを書き留める。そのようにして時間を過ごしていると、午後からの友人との交換セッションの時間になるだろう。今回で三回目を迎えるセッションにおいて、どのような対話がなされ、そこでどのような気づきや発見が得られるかまた楽しみである。フローニンゲン:2019/5/14(火)11:16

4367. 友人との交換セッションを終えて

時刻は午後の4時半を迎えた。先ほど、オランダ在住の友人と交換セッションを終えた。今日の交換セッションも非常に実りのあるものであり、多くの重要な気づきを得させてもらった。それは友人の話聞く過程の中で、そして自分が話をする過程の中で、対話を通じて得られたものである。

いつも友人から、その瞬間の自分の状態をフィードバックしてもらえるのが有り難く、今日は自分でも感じていたが、内側からの爆発を抑えるのが難しいような、生命力に満ちた自分がいた。その背景には、今日の腸内環境が良く、さらには今朝にチアシード(マヤ族において「力」を意味するチアの種)を摂取しており、またセッションの前には筋トレをしてジョギングがてら近所のスーパーに行き、セッションが始まる少し前まで仮眠を取っていたことも関係しているだろう。

自分が話をする番のセッションの時にも話題になったが、自己の中心に爆発があり、爆発が自己の中心さえも爆発させ、自己が爆発全体の中に溶解し、そこからさらに大きな自己及び爆発に還っていくという感覚があった。自分が幸福感や充実感を感じる背後には、絶えずこうした「爆発」が存在している。そうした爆発によって自己がひとたび溶解したら、対象との完全なる合一の世界に参入することになり、それが創造活動であろうが他の仕事であろうが、いつまでもその活動に従事できるかのような感覚になる。そうした力強い状態で今日のセッションが進行していった。

今日のセッションで話題にも挙がったが、食に関する実験は現在も試行錯誤の連続であり、変数設定と変数操作を絶えず見直しており、それによっていかなる結果が出るのかを観察し、その後再び変数の種類及び値を変化させた実験をするという繰り返しを続けている。

先日のバルセロナ・リスボン滞在中に、変数の設定と操作を誤ることがあり、旅行から帰ってきた次の日から昨日まで、腸内環境が少し悪化していることに気づいた。それは便と肌を観察すればすぐに分かることであり、変数の見直しをすることによって、今日の調子は随分と良くなっていた。

今朝方の日記で、腸内環境と幸福感の関係性について書き留めていた通り、腸内環境を整えることによって、今というその瞬間を生きることに對する幸福感が増大する。増大するというよりもむしろ、そうした幸福感になることができる。まさに自己が幸福感になる、幸福感が自己になるのである。

本日のセッションの中で得られた個別具体的な気づきについては、ここに書き留めることをあえてしない。だが本質的な気づきを書き留めておくとすれば、自分は無限に続く無限の階層構造を持った入れ組んだ円環の中を生きているということだろう。それが私をスペインとポルトガルに運び、そこで様々な芸術家と出会わせたのだ。そして重要なのは、それは新たな出会いというよりもむしろ、「再会」であるということだ。これは友人が言葉を与えてくれるまで気がつかない観点である。

今日のセッションの中では、随分と自分の幼少期について振り返り、例えばダリ劇場美術館に足を運んだことは、ダリとの出会いではなく、ダリとの再会だったことがわかったことは大きな意味を持つ。今日はこれからまた作曲実践をして、写経実践をしようと思う。フローニンゲン:2019/5/14(火)

16:55

4368. 夕方の美:腸内環境を育む責任

時刻は午後7時を迎えた。今日もいつもの通り夕食を早めに摂り終えた。今日はまだ野菜の残りを食べており、腹六分ぐらいの夕食となった。この時間帯からのフローニンゲンの夕日は本当に美しい。創造主にありがとうと伝えることしか今の私にはできない。

早朝のように小鳥たちが美しい鳴き声を上げており、私の代わりに創造主に感謝の意を伝えているように思う。感謝の意を捧げる行為として私にできるのは、この瞬間の世界の美しさを目撃すること、そしてそれに包まれながら味わうことなのだと思う。まさに夕食を味わいながらいただいたように、それと同じことを今日の前に見える景色に対して行うのである。

今日は正午過ぎに街の中心部のオーガニックスーパーに買い物に出かけ、種々のフルーツを購入した。スーパーに行く際には、ジョギングとウォーキングを織り交ぜており、これが適度な運動になっていることに気づく。往復でおよそ4kmとそれほど長い距離ではないが、買い物に行く際には、この距離を走ったり歩いたりして適度な運動を行っていききたい。

買い物から帰ってきた後に少々仮眠を取った。その際に、わずかばかり記憶に残るビジョンを見ていた。先日のバルセロナ滞在中にはバスに乗っていないのだが、ビジョンの中ではバルセロナの街を走るバスが現れており、それを眺めている自分がいた。ビジョンを眺めている自分の身体感覚は穏やかであり、心地よく、ビジョンの中のバルセロナの街は、水色に輝く水玉のように知覚されていた。

明日も天気が良いようなので、明日は近くの河川敷に出かけて行き、そこでジョギングとウォーキングを楽しむ。その前後には筋力トレーニングを行う。

午前中とトレーニング後に飲んでいるヘンプココアは大変美味であり、ヘンプパウダーとカカオパウダーの組み合わせを見つけることができ嬉しく思う。オーガニックのカカオパウダーを単独で白湯に溶かすと甘さが一切ないが、ヘンプパウダーと混ぜ、そこにハチミツを加えると非常に美味くなる。

現在は動物性たんぱく質を一切摂っておらず、ヘンプパウダーに含まれているたんぱく質の方が、肉や魚を摂るよりも良質なたんぱく質をより多く摂ることができるため、ヘンプパウダーは欠かせない。やはり自分の身体には、間違いなく動物の肉や魚を摂る必要がなく、それらを消化するにふさわしい腸内環境がないことが見えてきている。

少しばかり数値計算と感覚上の計算を継続して行っているのだが、そうした動物性たんぱく質を摂ることなく、さらには肉類よりもマシだが、消化に時間がかかる野菜やナッツ類でさえも摂ることなくして、フルーツと幾つかのスーパーフード、および良質なオイルで生命活動を維持・促進するための食材の種類と量を測定している。おおよそその最適解が算出されつつあり、今はそれを自らの身体を使って検証するフェーズに入っている。自分に最適な腸内環境を見つけること、そしてそれを育むことは自らの責任であり、その責任を全うしようと思って日々の食実践を行っている。

おそらくこの責任を全うできない者に、他の責任を全うすることなどできない。人間として肉体を持ち、心身を持ちながら活動に営み、深く社会関与していくことを担うために、とにかく徹底的な食実践を自らに課そうと思う。フローニンゲン:2019/5/14(火)19:20

4369. 起床直後に感じる調子の良さの要因

時刻はようやく早朝の5時を迎えた。今朝は4時半に起床し、それは小鳥たちよりも早い目覚めだった。起床してしばらくすると、小鳥たちも寢床からゆっくりと起きてきたのか、徐々に鳴き声を上げ始めた。

今は数羽の小鳥たちが、日の明けない薄暗い世界の中で朝の挨拶をしている。彼らの挨拶の声は清々しく、それを聞いていると默想的な意識になる。ずっと深い意識の層に入って行き、自分の深い部分と自然と繋がっていく感覚がする。

バルセロナとリスボンの旅から帰ってきてからの二日間は身体の調整もあつてか、起床するのが極めて遅いことがあり、午前7時などに起きることもあつた。このような時間に起きてしまうと、創造活動に最も適した午前中を有意義に過ごすことができなくなってしまう感じがつきまとう。夜の10時に就寝して、それでも午前7時に起きてしまう何らかの理由があり、例えば旅の疲れを癒したり、心身の調整を睡眠によって行っていたのだろう、と以前の私であれば思ったに違いない。そして、そうした長時間の睡眠を肯定していたに違いないのだ。

だが、そもそも心身が疲弊してしまうような旅なら最初からしないほうがよく、また、疲弊しないような旅を進めていくのが望ましいだろう。そして、心身の何かしらの調整が必要なぐらいに心身が乱れてしまわないように普段の生活を調和の取れたものにするのが望ましいだろう。

そのように考え、それを実現していく実践をしていくべきだと思う。つまりここで起こっているのは、睡眠及び心身の調整に関して以前の私には気付けなかった構造が明らかになっているということである。端的には、睡眠や心身の調整に関する発想の高次元の構造が見えてきたと言えるだろう。今朝再び旅行の前と最中と同様に4時半に目覚めることができたのは、やはり食実践と腸内環境によるところが大きい。

昨日の早朝には、オメガ3脂肪酸が豊富に含まれているアマニ油を人肌ほどの温度の味噌汁に溶かして飲んだ。アマニ油に含まれるオメガ3脂肪酸は熱に弱く、40度以上の加熱は厳禁であるため、そうした温度の味噌汁にした。また、夕食時の少量の野菜サラダにもアマニ油と麦味噌を和えて食べた。

昨日の夕食により、残っていた野菜をほぼ全て使い切ることができた。昨日は、起床直後と夕食前に、浸した水によって膨張したチアシードを摂取し、アマニ油を朝夕と二回摂取し、夕食は控え目であった。それにより、腸内環境がさらに良くなったのを今朝方実感している。

大変興味深いのは、昨日は午後の6時から軽めの夕食を摂り、就寝前には空腹感を伴わない形でお腹が鳴っており、就寝する前には消化活動がほとんど終わっているような状態であった。それが功を奏してか、今朝は快眠と共に4時半に起床することができた。私の生活リズムとして、3時過ぎから4時半の間、遅くとも5時前に起床することが最も望ましく、そうした時間帯に起床すると、昼までに8時間近くの活動に従事することができる。

朝食と呼べるのか定かではないが、私は午前中に二回に分けて果物を摂取する以外、食卓で改めて座って朝食や昼食を食べないので、起床から夕食までの時間は本当に十分な活動時間がある。

現在進行させている、幾つかのスーパーフード、果物、種々のオイル、味噌を中心とした食実践によって、夕食も大して時間を取ることがなくなりそうである。少なくとも、以前のように夕食に大量の野菜を撮ることによって、お腹が膨れることはなさそうだ。おそらくそれにより、より腸内環境が良くなり、睡眠の質もさらに良くなり、日中の活動がより生命力にみなぎるものになるだろう。フローニンゲン：
2019/5/15(水)05:20

4370. 口内環境を整える朝晩のオイルプリングの実践

いつも私は、夜歯磨きをする前に、ココナッツオイルでオイルプリングを行っている。オイルプリングというのは元々、アーユルヴェーダの実践の一つとして大切にされてきたものだ。アーユルヴェーダとは、「生命科学」という意味を持っており、インド・スリランカを発祥とする五千年の歴史を持つ伝統医療である。私がアーユルヴェーダに出会ったのは、ジョン・エフ・ケネディ大学に在籍していた時

であり、厳密には、大学院での勉強に並行して、アイアンガーヨガのインストラクターの資格取得に向けた勉強していた時である。

資格取得コースの一回分を使ってアーユルヴェーダの考え方と実践技法が簡単に紹介されていたのを覚えている。その時には、オイルプリングが取り上げられることはなく、身体と気の流れのタイプ分析の方法やアーユルヴェーダの思想的側面を学ぶことが中心であった。

アーユルヴェーダにおける考え方の一つに、病は口の中から発症するというものがある。もちろん、アーユルヴェーダにおいては上述の通り、一人一人の身体特性や精神的な側面にまで踏み込んで病を捉えていくのだが、一つ重要な考え方として、食べ物や飲み物が通っていく口内環境を整えることの大切さを提唱していることである。

口の中は雑菌が繁殖しやすく、無数の雑菌が存在しており、肛門より細菌数が多いと言われることがよくある。腸内環境の細菌の種類と同様に、良い菌と悪い菌が口の中にも存在している。仮に口内環境を整えずに食べ物や飲み物を摂取するのであれば、それは肛門を通過させた食べ物や飲み物よりも雑菌が付着したものを胃腸に取り入れることになってしまう。就寝中に口の中の雑菌が繁殖しやすくなるため、これまでは就寝前にココナッツオイルでオイルプリングを行っていた。それによって、口内環境が整い、それが腸内環境にも良い影響を与えているように思う。

早朝の起床時には、三ヶ月前までであれば、歯磨き粉を用いて歯を磨き、アーユルヴェーダでも実践されている舌磨きを専用の道具を使って行っていた。だがここ最近では、歯磨き粉に含まれる化学成分という異物が少しでも身体に入ってくることを避けるため——これまでの私は、そうした異物が混入したものを使い、わざわざ自分から異物を身体に取り入れるという馬鹿であった——、歯磨き粉を使わず、さらには起床時の口内環境もそれほど悪いものではないと思っていたので、舌磨きだけを朝に行うようにしていた。

しかし、いくら就寝前にオイルプリングをしたからといって、就寝中にも身体はデトックスの活動をしており、毒素は舌からも多分に排出されるため、朝にも口内環境を整える必要があると思った。そのため今朝から、朝はココナッツオイルではなく、エクストラヴァージンのオリーブオイルを用いてオイルプリングをするようにし始めた。バランスボールで背中をほぐしている最中、そしてそこからヨガの

呼吸法を行い、数種類のアーサナを実践している最中に、オイルプリングを進めていくということを行った。その後、一日水に浸しておいたチアシード入りの水にアマニ油を大さじ一杯混ぜたものを飲むと、それを飲んだそばから腸がぜん動運動を始めたのがわかった。

おそらくアマニ油が潤滑油となって、チアシードが胃腸に速やかかつ滑らかに届けられたことが要因なのではないかと思う。今朝はこのように、オリーブオイルによるオイルプリングによって口内環境を整え、アマニ油を混ぜたチアシードを取り入れることによって始まった。時刻はまだ午前6時前なのだが、自分の内側にある太古の生命力が呼び覚まされているような感覚があり、今日も自らの取り組みに邁進できそうだ。フローニンゲン:2019/5/15(水)05:58

4371. リスボン滞在中に行っていた食物繊維に関する実験

時刻は午前6時を迎え、朝日が赤レンガの家々に照らされ始めた。この時間帯の太陽の光の優しさ、そして太陽が空に顕現させる景色の美しさは格別である。

先ほど、小鳥の鳴き声に耳を傾けながら、口内環境と腸内環境に関して少しばかり調べ物をしてきた。すると、リスボン滞在中に行っていた一つの実験結果と合致する記述があることを発見した。

私はリスボンに滞在中、五日間の滞在中のうち、四日間ほどブュッフェ形式のレストランに行き、そこで肉類は一切摂らず、野菜類を豊富に摂取する食事を行っていた。四回通った際に、野菜の量という変数の値を全て変えてみた。厳密には、変数の大きな括りで言えば、腹七分程度に食べる、腹八割五分程度食べる、腹九割五分食べる、という三つの変数を設定していた。こうしたブュッフェ形式のレストランに行くとなついつい食べ過ぎてしまうということからも、最初は腹九割五分ほど野菜を食べるという変数から実験が始まり、レストランに通うごとに野菜を摂る量を減らしていき、最後は腹七分程度に野菜を摂取することを行っていた。

正直なところ、いくら体に良いものだからといって、腹九割五分も食べてしまうのはどう考えても体に悪いということが実験結果を待たずともわかった。レストランで食事をする際に靴を脱いで足を休ませていたのだが、食べ終えていざレストランを出るために靴ひもを結ぼうと思ってしゃがむと、お腹に苦しさを覚えた。腹に大量の野菜が入っており、腹を曲げることが苦しくなってしまったのである。レストランから宿泊先のホテルに向かう際の足取りも遅く、それは亀の歩みのようであった。

初日の実験においては、そこまでの量の野菜を食べるということを行ってみた。食べた物が全て野菜であったからか、消化はそれほど悪くなく、夕食を摂り終えたのが午後5時前(確か夕方の4時半あたり)だったためか、10時に寝る前までには消化活動は落ち着いていた。

次の日の目覚めは良く、心身の状態は良かったように思えたのだが、午前中に排便がなんと四回も行われ、その時の便を観察してみると、後半には下痢に近い柔らかさになっていた。先ほど調べ物をしていて時に得られた情報によると、食物繊維の過剰摂取は下痢を引き起こすということだった。まさにそれを身をもって実証したのがリスボン滞在の二日目の朝であった。

現在においては、食物繊維は「第六の栄養素」と呼ばれているほどに、私たちの身体には欠かせないものだが、食物繊維とはそもそも、人の消化酵素によって消化することができない、食物に含まれている成分の総称のことを指し、それは確かに腸内を掃除してくれるほうきのような役割を果たしてくれるのだが、そのようなほうきを過剰摂取してしまうと、逆に腸の壁を傷つけてしまう—あるいは、不要なほうきが腸内に堆積してしまう—のではないかと思った。

食物繊維の過剰摂取がミネラルの吸収を妨げてしまうというのも、ほうきを体内に大量に取り入れてしまう比喻によって説明がつくような気がする。私の場合で言えば、リンゴ、こんにゃく、海藻などに含まれる水溶性の食物繊維(腸内の有害物質を排出しやすくする働きを持つ)ではなく、レストランで摂取していたのは、野菜や玄米・きのこ類などに含まれる不溶性の食物繊維(水に溶けず腸にとどまり、糖質の吸収を緩やかにする働きを持つ)ばかりであり、それを大量に摂取したことが、下痢につながり、さらにはミネラルの吸収を悪くし、一日だけ手荒れが悪化してしまったことにつながったのだと思う。次の日以降、食物繊維を摂取する量を抑えてみると、そうした下痢や肌の悪化現象は起こらず、この実験からまた大きな学びを得たように思う。フローニンゲン:2019/5/15(水)06:27

No.1950: A Dance of Flowers

Although it is cloudy today, flowers are dancing with a gentle breeze, making a smile. Groningen, 09:40, Thursday, 5/16/2019

4372. 口内環境と種々の病:橋渡しの畜生の役割を全うすること

早朝の作曲実践に移る前に、もう少し口内環境について調べていた。調査を通じて明らかになったのは、口の中の細菌は、骨粗しょう症、血管系の病気、心臓の病気、糖尿病などにも関係しているそうだ。私の母は骨粗しょう症を持っており、父は糖尿病を持っていることから、次回実家に戻った際には、腸内環境のみならず、口内環境を整える重要性についても二人に話をしたいと思う。

食べ物や飲み物の入り口が汚染されていると、結局それが腸内環境を悪化させてしまうことにもつながりかねない。身体の入りの部分と中の部分を整えることに意識を向け、それに関する学習と実践を積み重ねていこうと思う。ここでも単に情報を集め、お勉強ばかりしていても何の意味もないので、自らの身体を通じて実践し、各種の知識項目を自ら検証していくという姿勢を保つ。

ここ最近、人間発達の根幹には何よりも食に関する正しい知識を持つことと、正しい食実践があると強く実感している。だが一つ悩ましいのは、現代社会に蔓延している社会的な思い込み、さらには歪んだ資本主義と癒着したマーケティングなどによって、現代人は食に関してほぼ洗脳状態—あるいは、無知のベールに巧妙に包み込まれている状態—にあるため、正しい知識や実践を伝えようと思っても、それがうまく伝わらないことがあるということだ。

その際に伝え方を考えていく必要はあるのだが、やはり伝わらない人には伝わらないのではないかという諦めの気持ちもある。人間は全て畜生であり、救えない畜生がいても仕方ないという上座部仏教的な発想をやはり採用するしかないのだろうか。

今のところ、全ての人に食に関する正しい知識と実践方法を伝えていくのは非常に困難だと思っている。義務教育課程において、親と子供に食に関する正しい知識と実践方法を伝えていくような仕組みが出来上がれば、少しずつであるが救われる人も増えてくるのではないかという思いがあり、その道についても模索していく。

とにかく今は、全ての畜生を救うことなど自分には到底できないということを肝に銘じておく。まずは最も身近にいる自分という畜生を救うことから始めなければならない。この畜生を救うことができなければ、他の畜生を救うことなど到底不可能である。

母の骨粗しょう症、父の糖尿病のみならず、父方の祖父が亡くなった要因である肺炎といった病は、何か私に大切なことを教えてくれているように思う。身内が健全な心身を持ちながら長生きをしてくれること以上に望むことはないが、仮に病を患ったり、死別が訪れたとしても、そこには常に何か重要なメッセージがあるように思う。

祖父の死因である肺炎を口内環境の観点から改めて調べてみると、やはり両者には関係があることがわかった。そもそも肺炎は、高齢者の直接の死因で最も多いものに挙げられている。その原因が実は口の中に存在していることを先ほど知った。私たちは寝ている際にも、唾液などを飲み込む嚥下(えんげ)反射をしている。その時に、口内の細菌が胃に入れば、胃液によって溶かされるため問題はないのだが、高齢者の嚥下反射機能は低下している傾向にあり、知らないうちに気管支や肺に細菌が入り込み、それが誤嚥(ごえん)を引き起こすとのことである。まさに、高齢者の肺炎の多くは、誤嚥性肺炎とのことである。ここで、肺へ流れ込む細菌が悪いものであり、それが多すぎる場合には、重い肺炎となってしまう、命を奪いかねないということがわかった。

高齢者の肺炎の予防において重要なことは、確かに寝たきりになつたりしないことだが、そもそもの口の中の細菌を減らすことが重要なのだという学びを得た。祖父が亡くなってから七年近くの歳月が経つが、亡くなった祖父は、自らの死をもって重要なことを私に教えてくれたのだと思う。

残念ながら、今の状態であれば、食生活や日々の生活習慣によって、一族のほぼ全員は必ず何かしらの病にかかり、それによって命を落としてしまうように思っている。だが、それが実際に起こった場合には、自分という畜生の救済、および他の畜生の救済に資する叡智を得、それを自らの人生に活かすとともに、他者に共有したいと思う。おそらくそこに、死にゆく者と残された者との重要な橋渡しがあるのだと思う。自分は本当に、様々な事柄に関する橋渡しの畜生に過ぎないが、その役割をこの世で全うしていく。フローニンゲン:2019/5/15(水)07:12

No.1951: A Passing Emotion

An emotion showed up and passed by. I'll shortly go shopping to an organic food supermarket at the center of the city. Groningen, 12:37, Thursday, 5/16/2019

4373. 幸福感の化身として:今朝方の夢

気がつけば、起床してからすでに3時間が経っていた。7時半を迎えたフローニンゲンは、もうすっかりと日が昇り、昼前のような明るい世界に変化している。

今この瞬間の自分に焦点を当ててみると、幸福感ではち切れんばかりである。あるいは、幸福感の真芯として生きているような感覚がすると言った方が正確かもしれない。真の幸福感を得ている場合、そこにはもはや幸福感を「得る」という表現すら当てはまらず、「幸福感としてそこにある」という、自己と幸福感の一体化を見ることができるだろう。今の自分は幸福感に他ならないのだ。

自分という人間が幸福感を獲得したり、所有したりしているわけではなく、また、自分が幸福感に満たされていたり、それに包まれたりしているわけではなく、私という一人の人間は幸福感に他ならず、幸福感の権化ないしは化身なのだ。その気づき、そしてその状態を通じて生きることをもたらすために、私は欧州の地にやってきたのかもしれない。

ここ最近では、起床直後に雑多なことを日記として書き留めており、夢日記の執筆が遅れてしまう。それをわかった上で、夢は起床直後に裏紙にメモしている。おそらく今の私にとっては、起床直後に夢を書き出すよりも、目覚めた直後の自分を捉えて離さない事柄を日記に書き留めるのが望ましいのだろう。そのようなことを思う。

今朝方の夢の中で私は、小中高時代から付き合いのある女性友達(NI)と話をしていた。厳密には、彼の旦那さんと三人で会話を楽しんでいた。彼女は、日本人の男性と結婚したはずなのだが、その場にいた旦那さんは外人であった。話をしてみると、その男性は英語が母国語の国で生まれたことが推察できた。

私たち三人は、終始英語で会話をしており、ある時、最近面白かった映画の話題になった。そこで彼女が一つ映画を取り上げ、それを私たちに紹介してくれた。彼女は決して難しい英語を話していたわけではないのだが、映画を紹介する最後の方になると、私は彼女が何を言っているのかわからなくなることが少々あった。確かに、私はもともと人の話を聞くことができない性質を持っているが、その時の私は彼女の話意識を集中しており、それでも後半の話には少しついていくことができなかった。

ある程度映画の紹介が終わったところで、彼女は、その映画はインターネット上から無料でダウンロードができると教えてくれた。実際にウェブページを開き、ダウンロードの方法を教えてくれた。そのダウンロードの方法が少し特殊であり、プログラミングに関するわずかばかりの知識が必要であった。私は、彼女がどこでそのような知識を獲得したのか不思議に思ったが、それについて尋ねることはせず、彼女からダウンロードの方法だけを聞いた。

そこで夢の場面が変わり、次の場面では、私は誰もいない美術館の中にいた。そのフロアには、絵画作品ではなく、彫刻作品だけが所蔵されていた。ロダンを含め、有名な彫刻家の黒い作品群が、混沌の中にある規則性に基づいて配置されており、私はその彫刻を眺めるだけでなく、それらの並べ方からその規則性を掴もうとしていた。すると、ある彫刻の背後に、黒い影が動いたのが見えた。そこで夢の場面が変わった。フローニンゲン:2019/5/15(水)07:39

4374. 今後の運動実践と食生活について

「青空の呼ぶ方へ向かってみようと思う」そんな気持ちにさせてくれる空が広がっている。時刻は午後1時半を迎えた。

つい先ほど、ジョギングとウォーキングを兼ねた買い物から帰ってきた。まず最初に近所の河川敷を走り、ある程度走ったところで、ウォーキングに変えた。

今日は雲ひとつない青空が広がっていて、それでいて風も穏やかであり、なおかつ気温も暖かい。今日はなんと半袖で外に出かけることができた。ここ最近では晴れの日であれば、必ずジョギングとウォーキングを兼ねた運動をしに外に出かけるようにしている。それは30分から40分程度の短いものであるが、それぐらいが私にとってはちょうど良い。

毎朝行っているヨガのアーサナでは補いきれていない身体動作があり、特に腸のぜん動運動を促進するためには、私の場合、ジョギングやウォーキングなどのように、適度に脳と腸に刺激をもたらす運動が良いようだ。もちろん、今後は晴れの日ばかりが続くわけではなく、雨や雪の日がやってくるであろうから、そうした日において行える運動を考えておきたい。そうなってくると、上記の発言と少し矛盾しているように思えるかもしれないが、ヨガのアーサナで補えない動作というのは実は基本

的になく、私あまり積極的に行ってないアーサナの中には、腸のぜん動運動を促進する優れたものがある。

以前は、アルダマチェンドラ・アーサナ(「ひねりのポーズ」あるいは「ねじりのポーズ」と呼ばれるアーサナを深い呼吸と共に行っていたのであるが、ここ最近は毎朝のヨガのアーサナの流れに入っていなかった。今後、雨や雪の日がやってくることに備えて、毎朝のアーサナの流れの中に、特に最後にそのポーズを入れてみようと思う。また、朝だけではなく、昼あたりにも再度トレーニングを行う際には、そのポーズを取り入れることも名案だろう。

この二年半以上は、できるだけ買い物に出かける回数を減らしており、一週間に一度だけしか外に出ない日もあったぐらいであったが、心身を真に整えるという意味では、外の空気を吸うことと適度な運動は不可欠であるから、そのあたりも現在見直している最中である。新たな習慣としては、晴れていれば正午前後に必ず外に出かけ、30分から40分程度のジョギング兼ウォーキングを行う。買い物に出かける回数は週に二回から三回程度のままであるが、その時には店や市場までジョギング兼ウォーキングが行えるので運動代わりとなる。

雨の日や雪の日においては、室内で行えるヨガのアーサナや筋力トレーニングの量を増やしたり、愛用している青竹踏みに乗りながら読書をしたり、青竹踏みに乗りながら腸を上下に揺らす運動や腸のマッサージをしていく。それらの実践を習慣化させていく。それらの実践が習慣化されれば、例えばヨガのアーサナは、別にヨガマットの上でなくても、旅先のホテルのベッドの上でも行えるだろうし、腸を上下に揺らす運動や腸のマッサージなどもどこでもできるようになるだろう。

河川敷を歩いている最中に、実家にいる愛犬がいつまでも若々しいのは、過食をせず、一日二食だけ、しかも決まった量の少量のご飯を食べているからだと思つた。さらに私が着目したのは、ごくわずかの量のご飯を二回しか食べていないはずなのに、愛犬が毎日朝晩と排便をすることである。私もこの二ヶ月間の間に色々な実験を試みたが、食事量を減らした時には、排便がされにくい日があった。断食中は、一切便が出ない日もあった。

だが便というのはそもそも、食べ物の残りカスの割合は5%から7%程度であり、水分がほとんどであり、残りは腸内細菌の死骸なのだ。ここで私が思ったのは、もし仮に自分の腸内環境が整っており、正

しくぜん動運動が行われているのであれば、食事量を減らしても、そして何も食べなくても、排便は毎日なされるはずなのだ。毎日便が出ないというのは、基本的に腸がどこかおかしい。私は毎日水分をしっかり摂っているので、仮に食べ物を食べなくても排便がなされないというのは、やはり腸内環境がまだ理想的な状態になっていないのだということを知る。

幸いにも最近では、腸内環境が良好になってきており、新たな腸内環境が出来上がりつつあるため、今後は愛犬のように、少量の食事でも、とりわけ果物のみの固形物を摂取する食生活に移行していったとしても、排便がしっかりとされるだろうと期待する。

食物繊維が豊富な果物を摂ること、そして食物繊維が豊富にふくまれているカカオとヘンプを毎日摂取していることから、排便がなされない日があるというのは考えにくいですが、仮に排便がなされない日が一日でもあれば、それは何かの変数設定が誤っていることを示しているため、再度仮説を立て直し、検証をし直す必要がある。そのようなことを優しい太陽光を浴びながら考えていた。フローニンゲン:2019/5/15(水)13:50

4375. 食に関する負の円環運動

早朝の時とは異なる響きだが、午後を迎えた今もまだ、小鳥たちが鳴き声を上げている。その声に耳を傾け、さらにはそよ風の声にも耳を傾けている。そして、そのそよ風が新緑の葉を揺らしている姿をぼんやりと眺めている。

先ほど、ジョギング兼ウォーキングを兼ねた買い物に出かけ、そこから戻ってきて、少しばかり筋力トレーニングをした後に、本日二杯目のヘンプココアを飲んだ。ヘンプパウダーとカカオパウダーには、タンパク質と食物繊維が豊富に含まれており、ヘンプパウダーにはその他にも身体を構成する要素が多く含まれているため、トレーニングの後に飲むには最適である。

先ほど外の空気を吸いながら歩いていると、自らの意思で食を選択することは、特に都市に住む現代人には強く求められているのではないかということについて考えていた。例えば、イヌイットのように、食に関する選択肢が少ない場合には、生肉を食べるための腸内環境が自然と出来上がり、生肉を食べることが逆に彼らの健康を支えることになる。

以前調べ物をしていた時に、戦前に日本のある地域が長寿村として注目されていたのだが、その村に欧米的な食生活が入ってくることによって、数年後には、その村は長寿村ではなくなってしまった事例があることを知った。これはその村だけに起こったことではなく、おそらく日本の様々な場所で行ったことであり、現代においては、日本のほぼ全ての都市に現在進行形で起こっていることかと思う。

おそらく私たちは、食に関する選択肢があまりにも増えた環境の中に放り投げられており、さらには種々の洗脳的なマーケティングと相まって、自らの腸内環境に合致するような、そしてそれを育むような食選択が極めて難しくなっているのだと思う。食選択の困難さが、腸内環境を悪化させ、それが意思をさらに薄弱にさせ、それが正しい食選択を行うことをさらに難しくさせるという負の円環運動の中に多くの現代人はいるように思えて仕方ない。

近所のスーパーの周りには新緑をつけた木々がたくさん植えられており、その木陰を歩いている時に、何百年、何千年も生きる植物や大木の生命力に改めて心打たれた。おそらく、大地、あるいはこの地球につながった栄養吸収を行えば、そうした植物や大木のように、溢れる生命力を持って長く健康で生きられるのではないかと思わされたのである。不健康かつ短命に終わるのは、地球と繋がれず、無駄に何かを食べようとする人間だけなのではないかと思わされる。

基本的に現在の私は、果物中心の食生活に移行することを決めてからは、街の中心部にあるオーガニックスーパーで食材を購入するようにしており、そこに置かれていない果物は街の市場で購入するようにしている。ただし、そのスーパーと市場までは少し距離があるため、時に近くの一一般のスーパーに行き、そこに置かれているオーガニックの果物も質は確かであるから、補完的にそのスーパーでバナナやリンゴを購入するようにしようと思う。

果物中心の食生活に移行し始めたのは、本当に興味深い現象である。その背後には、自分の内側のドクターが果物以外の固形物を摂取することに対してドクターストップをかけてきたことが挙げられる。ドクターストップをかけてくれたことは親切なのだが、固形物を果物だけにする場合、具体的にどのような食実践をしていけばいいのかというところまでは教えてくれない点で不親切だと言うことができるかもしれない。いずれにせよ私は、そのドクターストップに従い、ここから試行錯誤と種々の実験を経て、自らの食生活を自分にとって最適なものにしていこうと思う。果物だけしか固形物を

摂らなくていい食生活が実現されたら、どれだけ諸々の面で楽だろうか。フローニンゲン:2019/5/15
(水)14:17

4376. 色彩とスクリャービンの音楽

時刻は午後の5時を迎えた。一時間前から最も日が高くなり、今もまだ西日が強く、書斎のカーテンを閉めている。閉められたカーテンの向こう側には小鳥たちがいて、ピョピョとした鳴き声を上げている。

昨日交換セッションを行った友人のブログの記事によって、また昨日のセッションで取り上げられた話題によって、色に対する関心が強くなり、手元に色彩辞典を置いておきたくなった。色に関する名前は、英語で理解したいというよりも、日本語で理解したいという思いの方が強く、今度日本に一時帰国した際に、色に関する辞典を購入しようと思う。

調べてみると、随分と色んな種類の色彩辞典が出版されているようであり、どれにするか迷うが、持ち運びに便利な手のひらサイズのもの、和の色に特化した辞典、日本の色と世界の色に関する辞典を購入しようと思う。その際にせっかくなので、手のひらサイズの辞典のシリーズのその他の分野、花、草、空、海、星の五つに関する辞典を購入しようと思う。それらの辞典をオランダに持ち帰り、これまで自分が知らなかった存在者たちの名前を知りたいと思う。彼らと親しくなり、日々をさらに豊かにしていきたいと思うのである。

多様な色について知れば、世界をより深く味わいながら毎日を生きることができよう。例えば、今書斎の窓の外に響き渡る小鳥たちの鳴き声を色で表現することができたらと思うと、心が淡い桃色に満たされた感覚になる。このように、視覚や他の感覚器官を通じて得られた種々の情報や感覚を色で知覚していきたい。それに慣れてくれば、作曲上において、音色に変化が見られるだろう。

昨日、ドイツより、“Scriabin for Neuroscientists: A Study in Syn-Aesthetics (2015)”が届いた。早速本日より本書を紐解き、半分ほど読み進めた。本書を読みながら突然、スクリャービンと自分との間には何か関係があると知覚した。やはりモスクワに行き、スクリャービン博物館に足を箱ぶ必要があると強く感じる。

スクリャービン、音に色を見る共感覚者として有名であり、作曲家としてはその他にも、ニコライ・リムスキー＝コルサコフ、フランツ・リスト、ジャン・シベリウス、オリヴィエ・メシアンなどが共感覚者として知られている。

スクリャービンは35歳の時に、リムスキー＝コルサコフと音と色の関係について意見交換をし、そこから色に関心を持ったようだ。その時のスクリャービンの年齢と、彼の着眼点は、今の私のそれらと重なるところが多分にある。現在私は、様々な作曲家の曲に範を求めているが、今後核になるのは、バッハとスクリャービンかもしれない。

上記の書籍を読んでいると、私がスクリャービンに強い親近感を覚えているのは、彼がブラヴァツキーの神智学的な発想にも影響を強く受けており、神秘主義的性向を持っていたからでもあるだろう。スクリャービンに対する関心はますます強まる一方である。

近日中に、“The Music of Alexander Scriabin (1986)”がイギリスから届く予定なので、こちらの書籍を通じて、スクリャービンの思想及び音楽についてより深く探究していこうと思う。フローニンゲン：
2019/5/15(水) 17:23

4377. 季節の変わり目における身体の調整

時刻は午前7時を迎えた。今日のフローニンゲンの上空には薄い雲がかかっている、朝日を拝むことはできない。曇り空の下、そよ風が街を吹き抜けている。

小鳥たちはいつものように早朝の美しい鳴き声を上げている。ひょっとすると、早朝の鳴き声は、夕方や夜の鳴き声よりも澄み渡っていると言えるかもしれない。少なくとも、私にはそのように感じられる。

自分の身体の状態を観察していると、ここ最近では季節の変わり目にあると言えそうだ。確かに、食生活を大きく変え、腸内環境が良好なものになったという変化を考慮しなければならないが、それを差し引いても、自分の身体の状態を観察していると、新たな季節が本格的にやって来ていることを知る。

私は季節の変わり目になると、喉が痛くなったり、鼻水の色が変わったりすることが二、三日続く。それはまるで、風の初期症状のような形に見えるのだが、体にだるさは全くなく、そうした症状は夜寝る前から少し見られ始め、朝起きて少しの時間続く。一昨日あたりからこの症状が見られたが、今朝のそれはだいぶ落ち着いている。この症状は、暖かい季節から寒い季節に移行するときに生じるよりも、寒い季節から暖かい季節に移行するときに起こるような気がしている。

昨夜の夕食も非常に軽いものであり、消化にエネルギーは使っていないはずなのだが、季節の移行に備えて身体が調整を行っているためか、今日は非常に遅く6時半に起床した。まだ起床して一時間経っていない。今の私にとって、早朝の3時から4時の間、あるいは遅くとも4時から5時の間に起床するのが最適である。そうしたことを考えると、今日は身体の調整のために随分と睡眠を取っていたことになる。

身体の調整期間中は、不思議と夢の印象も薄くなるのだろうか、今朝方の夢については珍しくあまり覚えていない。覚えている範囲のことを書き留めると、夢の中で私は、欧州のどこかの街を散歩していた。雲ひとつない快晴でもなく、空一面が雲に覆われているわけでもなく、ポツポツと雲が見えるような空の下、ゆっくりとその街を歩いていた。あるところまで歩くと、私の身体は突然会議室のような場所にあった。

そこで、小中学校時代の友人か、もしくは高校時代の友人と出会い、何か話をしていて、何の話題だったか定かではないが、肯定的にも否定的にも感情が揺さぶられることはなく、淡々と友人と話をしていたのを覚えている。その時の自分の心の有り様は、無感動とも言えるが、同時に平穏であるとも言える。今朝方の夢について覚えているのはそれぐらいだろうか。

季節の変化に適応するための身体の調整と、夢の鮮明さにはもしかしたら何か関係があるのかもしれない。あるいはより大きな観点で見れば、身体が何かしらエネルギーを使っている時と夢には何かしらの関係があると言えるかもしれない。この点についても今後観察をしていき、何か発見が得られればと思う。フローニンゲン:2019/5/16(木)07:30

No.1952: A Night Aroma

I can smell a wonderful aroma of night.

4378. ヨガの実践をより日常生活に取り入れることに向けて

スペイン・ポルトガルの旅からフローニンゲンに戻ってきたことに伴う調整と、新たな季節の到来に向けた調整の二つがほぼ同時に自分にやってきたのが、ここ数日間の出来事かもしれない。

この三年間、フローニンゲンを拠点にして、欧州内の各地を旅してきたが、フローニンゲンという拠点があることによって、欧州内の旅行において、移動の疲れなどはほとんどなく、時差の調整をする必要がないことは有り難い。

とはいえ、見知らぬ土地に行くわけであるから、そこには好奇心の活性化のみならず、何かしらの緊張があるのは自然だろう。今回の旅の最中においても、私には気づかないところで心身が少し緊張しており、フローニンゲンに戻ってきたことにより、それが弛緩し、緊張と弛緩の揺れと、フローニンゲンでの新たな生活に向けた調整が起こっていたのだと思われる。その調整は現在ひと段落つきそうだ。一方、季節の移行に向けた調整に関しては、もしかするともう少し時間がかかるかもしれない。

というのも、フローニンゲンの気候は寒い日が依然として続いており、そうかと思えば、明日から数日間ほどは暖かくなったりもする。そうした変動を持った気候に対して適応していくために、身体が諸々の調整を行っているように思える。身体のそうした調整を促すために、今朝から早朝のヨガの実践におけるアーサナの種類を増やした。昨日言及したように、以前私が好んで行っていた「アルダマチェンドラ・アーサナ(ねじりのポーズ)」を深い呼吸と共に行うことにした。

久しぶりにこのアーサナを実践してみると、早朝の自分は意識をしなければ深い呼吸ができないのだと気づかされた。早朝最もくつろいでいるような最中であっても、人は意外と深い呼吸ができていないのかもしれない。私は日常できるだけゆっくりな呼吸をするようにしているが、そうした日々を送っていたとしても、アルダマチェンドラ・アーサナを通じていざ深い呼吸を行ってみると、日常の呼吸がどれだけ浅いものなのかが見えてきた。

このアーサナは、昨日述べたように、腸のぜん動運動を促進する上でも非常に良い。このアーサナを終えた後、私はもう一つお気に入りであった、「ハラーサナ(鋤(すき)のポーズ)」を行ってみた。以前はこのアーサナを毎朝・毎晩行っていたのだが、この数年間行うことはなくなっており、今朝行ってみたら、それが思うようにできなくなっていて驚かされた。まさか自分の足が床に届かないとは思ってもおらず、ひどく驚かされたのである。

一つのアーサナは、無数の真実、あるいはメッセージを私たちに開示してくれる。身体的なレベルでの真実、ないしはメッセージとしては、このアーサナを実践してみて足が床に着かないということは、首の後ろが硬くなってしまっているということである。ということは、私はこの数年間、首の後ろが緊張したままの生活を送っていたと言えるかもしれない。これからは首の後ろをゆるめていくことを意識したい。そのために、このアーサナは昼と寝る前にも行うようにしたい。

ヨガのインストラクターの資格を取得してから、早いもので7年ほどの歳月が経つ。ヨガを人に教えることは、サンフランシスコのスタジオでわずかばかり行っただけであり、基本的にこの7年間は自らの身体の調子を整えるためにヨガを実践してきた。だが、今の私は、もう少し真剣にヨガの実践を日常生活に取り入れようと思っている。アイアンガーヨガのインストラクターの資格取得コースで必読文献になっていた“Light on Yoga: The Bible of Modern Yoga (1995)”は、アーサナの解説に留まらず、ヨガの思想的な側面にも踏み込んで詳しく書かれており、私にとってバイブルのような一冊であった。

あろうことか、それをオランダの自宅に持ってきておらず、実家に置いたままにしている。この書籍は、アメリカに住んでいた時、および日本に一年間だけ滞在していた時には常に手元にあったのだが、日本からオランダに引っ越す際に、あまり読まないだろうと思って実家に送ってしまった。今度実家に戻った際には、ぜひ本書をオランダに持ち帰り、再びヨガの実践を積極的に日常に取り入れていこうと思う。こうしたことが起こるのも、また何かの巡り合わせだろう。フローニンゲン:2019/5/16(木)07:57

No.1953: A Piece of Poem Given by the Early Morning

I received a piece of poem from the early morning. The world always gives us a poem. Groningen, 07:58, Friday, 5/17/2019

4379. 叡智の宝庫としてのアーサナ

昨日の朝から始めた、エキストラヴァージンオリーブオイルを用いたオイルプリングは、就寝中に口の中に溜まった細菌を掃除すること、および口内環境を良くすることに一役買っていることを実感する。オイルプリングを行った後の口の状態はとて良く、水がより美味しく飲める。この実践は今後も継続していこうと思う。

先ほどの日記で書き留めたように、ヨガの実践をより積極的に日常生活に取り入れていこうと思う。ここでも食実践と同様に、ヨガのアーサナを過剰に行うのではなく、自分の身体から発せられている声に耳を傾け、身体が必要とするアーサナを見つけ、それを適切な量行っていくことが大切だ。

現在の私は、幾つかのアーサナを行うのは基本的に朝だけであり、夜はバランスボールの上で背中をほぐすことぐらいしか行っていなかった。ここからは、朝のみならず、昼と夜寝る前にも幾つかのアーサナを行っていききたい。

時間帯によって身体が求めるものが変わってくるだろうから、理想は異なるアーサナを昼と夜に行うことである。だが当面は、朝行っているのと似た様なセットで実践をしてみて、ここでも仮説と試行錯誤をもとに、少しずつアーサナのセットを変えていきたいと思う。とりあえず、今朝「ハラサナ(鋤(すき)のポーズ)」を行った時に、否定的な驚きを受けたように、このアーサナを行って、足が床に着くように身体の状態を整えていきたい。

このアーサナを実践するまでは、自分の首の後ろ側が硬くなっているとは思ってもおらず、本日数年ぶりにこのアーサナを行ってみようと思ったのは、きっと何か意味があるのだろうし、身体がメッセージを送ってきたと言えるかもしれない。その他にもおそらく、身体の中で硬くなってしまっている箇所があるだろうと思われるため、直感的に幾つかのアーサナを選び、それを行うことによって、身体の状態を確かめていきたい。

アーサナというのは、本当に叡智の宝庫であると思う。そうしたアーサナを生み出した賢者に感謝の念を捧げるとともに、そうしたアーサナが私たちに教えてくれる真実についても感謝の念を持つ必要があるだろう。

この秋に日本に一時帰国する大きな目的は、ひよっとすると、バイブルのように繰り返し読んでいた“Light on Yoga: The Bible of Modern Yoga (1995)”を持ち帰り、ヨガの実践を再び真剣に行うことにあると言えるかもしれない。また、昨日言及したように、本書以外にも、色彩に関する日本語の書籍を日本で購入し、それをオランダに持ち帰るために、今回久しぶりに日本に滞在することになったのだと思えてくる。

作曲実践や食実践に関する探究のみならず、ヨガの実践および色彩に関する探究を深めていくことは、自分のライフワークなのだろう。もしかすると、色彩に限定するのではなく、私は色の名前と由来を知りたいという思いを持っており、それと同様のことを草花、空、星に対しても行いたいと思っていることから、この世界に溢れる無数の存在者の名を探究したいのかもしれない。いずれにせよ、欧州で迎える四年目の生活は、そうした種々の探究活動により縁取られ、これまでの三年間以上に充実したものになると確信している。フローニンゲン:2019/5/16(木)08:15

4380. 今朝方の夢の断片:ビタミンDについて

時刻は午後の1時を迎えた。今日は曇り空だが、外の世界に咲く草花がそよ風に揺られて楽しげなダンスを踊っている。そんな様子を眺めていると、今朝方の夢をふと思い出した。

夢の中で私は、迷宮のような城の中を歩いており、一つの部屋を見つけ、その中に入ってみた。するとそこには、豪華な飾りで溢れた部屋が広がっていた。華美ではなく、それでいて落ち着いた華やかさのある装飾品が、ソファ、机、ベッド、シャンデリアなどのそれぞれに取り付けられていた。私はそうしたソファの上でくつろぐことにし、しばらくそこでリラックスしていると、部屋の中に、その城の執事か召使いかの男性がやってきて、その人と話をしていた。そんな夢を見ていたのを覚えている。

今日はこれから街の中心部にあるオーガニックスーパーに足を運ぼうと思う。早朝に改めて調べ物をしていると、やはりもうしばらくは、固形物を果物だけにした食事をするのではなく、量は多くなくていいので、野菜を摂り入れた食生活を送ろうと思う。まだ自分の腸内環境が果物だけで栄養を合成できるような状態にないと判断したからである。確かに今は、ヘンプやカカオに含まれる良質なタンパク質を摂ることができているが、そうした植物のみならず、大豆からもタンパク質を得たいという

身体からのメッセージがあり、豆腐は引き続き二日に一度食べていく。また、二日に一度、夕食時に茹でたサツマイモをデザートとして食べることにし、及び玉ねぎ、にんにく、しいたけを入れた味噌汁を食べることを行っていく。

今朝方調べていると、現在摂取しているどのオイル類やどの果物も、ビタミンDを十分に含んでいないことが見えてきた。ビタミンDは、カルシウムを吸収して、骨や筋肉を作るのに大切な成分であり、日光を浴びると体内で生成されるため、太陽のビタミンと呼ばれたりもする。

しかし、日光を浴びるのも紫外線の問題もあるため、そのような形でビタミンDを生成させるのはほどほどにして、できれば食品を通じて摂取したいところだ。その観点において、ビタミンDが豊富に含まれるしいたけを、さらに天日干しにすることによってビタミンDを増加させ、それを二日に一度夜に飲む味噌汁に入れていくことを続けてみようと思う。

ビタミンDというのは、それが欠乏すると、意外とバカにできない症状を引き起こす。例えば、ブレイン・フォグ(脳のモヤモヤとした状態)、うつ病または意欲の低下、筋力の低下、説明不能な疲労、骨や関節の痛みなどである。

上記で現在使っているオイル類にはビタミンDはあまり含まれていないと述べたが、オイルプリングに使っているオリーブオイルだけはビタミンDを多く含んでいることがわかった。オリーブオイルは、現在私がオメガ3脂肪酸を摂取するために活用しているアマニ油とは異なる脂肪酸や栄養素を含んでいるようであるから、オリーブオイルも少々摂取するように工夫をしていこうと思う。食に関してはまだまだわからないことだらけであり、食に関する探究は継続して真剣に行っていこうと思う。フローニンゲン:2019/5/16(木)13:30