
発達理論の学び舎

Back Number: Vol 263

Website: 「[発達理論の学び舎](#)」



目次

- 5241. 溢れ出す言葉:ブルドックに興味を持たれて
- 5242. 断食11日目を迎えて:昨夜の不思議な知覚体験について
- 5243. 年末年始のマルタ共和国への旅行について
- 5244. 断食11日目の夢
- 5245. 年明けはミラノに滞在してみようという思いつき
- 5246. 新たな局面を迎える断食
- 5247. 断食11日目に得られた食に関する認識の転回
- 5248. 断食12日目の朝を迎えて:フンダーティ美術館への訪問に向けて
- 5249. 年末年始の旅行計画の進展:全存在的運動としての作曲実践
- 5250. 自分をマルタ共和国とミランに導いてくれた不思議な縁
- 5251. フンダーティ美術館での実り多き体験
- 5252. 創造活動と課題解決実践:シュタイナー教育の継続的な探究に向けて
- 5253. 断食13日目の起床時に降ってきた驚くべき感覚
- 5254. 食べ物と自己の関係性に関する新たなベクトル
- 5255. 断食13日目の夢
- 5256. 14日間の断食終了前日に知覚した幻覚
- 5257. 「しっかり食べる」ということについて
- 5258. 14日間の断食がもたらしてくれたこと・教えてくれたこと
- 5259. 今日からの回復食について
- 5260. 断食最終日の朝に見た夢:発達の最終形態の示唆

5241. 溢れ出す言葉:ブルドックに興味を持たれて

実は私は、毎日日記を書くことを抑えるようにしている。一昨日か昨日も、日記を書くことを抑え、その代わりに作曲や読書をする時間を確保することを意識している自分がいた。だが、そうした目論見は大抵それほどうまくいかず、いつも控え目ながらもある一定量の日記を書く日々が続いている。しかし今日は、どこか言葉が流れ出てくるようなので、その衝動に逆らわずに従いたいと思う。

確かヴェネチア旅行中にも何回かこうした瞬間があったように思う。ヴェネチアを旅している時も、私としては作曲実践をしたり、早く美術館に出かけたいと思う気持ちなどがあったのだが、自分の内側から言葉になろうとするものの形象運動に逆らうことができず、熱に浮かされる形で筆を走らせている自分がいた。今日も幾分それに近いだろうか。とは言え、もうこの現象を今この瞬間に意識に上げてしまっており、さらにはそろそろこの形象運動を鎮静化させようと思っているので、今夜はこの日記が最後になるだろう。

今少しばかり筆を走らせたが、そのようなことを書くとは思ってもらわず、また今から書くことなども当然ながら何も決まっていない。と述べた瞬間に出てきたのは、音楽は何も語らずして多くのことを語る。いや、全てを語り尽くす力を持つという気づきが昨日に芽生えたことだ。

昨日は音楽の持つ力について考えており、音楽自体は何も語ってくれないのだが、それは雄弁過ぎるほどに全てを語り尽くしてしまうという力があることに気づいた。もちろんそれは、曲がその曲としての生命を輝かせ、その本質的な役割を正しく果たしていればという条件付きではあるが。

夕方ジョギングに出かけた際に、大麦若葉とオーガニックのピーナッツペーストの空き瓶を外のゴミ箱に捨ててに行った。その際に、今日はいつもととは違うコースを走ってみようと思った。いつもととは違うどころか、まだ一度も走ったことのない場所を走ろうとなぜかその時に思ったのである。

以前から、自宅の書斎の窓から見える赤レンガの家々の奥に、池と小さな公園があるのを知っていた。だが不思議と、この4年間一度もそこに足を運んだとがないことに改めて気づき、空き瓶を捨てた私は、気がつけばそこに向かって足を踏み出していた。

池に到着すると、水面にカモメのような白い鳥が優雅に浮かんでいた。池の周りには遊歩道があり、歩道の上に落ちている落ち葉を踏みしながら、私は走った。その時の私は默想的な意識状態にあり、自分の内側に意識が向かっていた。一方で、断食のおかげか、感覚が鋭敏になっており、音や匂いをいつもより強く知覚している自分がいた。

しばらくゆっくり走っていると、可愛らしいブルドックを連れた女性がこちらの方に向かってくる姿が見えた。女性に挨拶をし、そのまま走り去っていかうとしたところ、女性がオランダ語で何かを叫んだ。後ろを振り返ると、彼女の愛犬のブルドックが私の足元にして、懐こうとしていた。いや厳密には、そのブルドックは不思議な生き物を見るかのような眼で私を見ていたのである。なぜそのブルドックが私に興味を持ったのかは定かではなかったが、引き続き走りながら考えていたのは、ひょっとしたら断食によって何か特殊なオーラか香りが出ているのだろうかと思った。そんなことが今日の夕方にあった。

そうしたことを思い出し、これからオンラインゼミナールの告知に関する連絡メールを執筆しよう。その後時間があれば、音楽理論に関する書籍を読むか、年末のマルタ共和国の旅行に関する旅程を練ろうと思う。途轍もなくシンプルな幸福感が止めどなく流れ出し、私はその中で呼吸をしている。フローニンゲン:2019/11/24(日)19:47

5242. 断食11日目を迎えて:昨夜の不思議な知覚体験について

断食11日目の朝を迎えた。今日からまた新たな週が始まる。そして、断食の日数を経るごとに、自分が新たに生まれ変わっていることを実感するため、今日もまた新たな自己の始まりである。

昨夜、就寝前に不思議な体験をした。これもまた、断食の効果が深まっていく時に生じる現象かと思う。その現象が生まれる要因については、断食がもたらす生体的な影響によるということ、昨日読み返していた書籍を通じて再確認した。どのような体験であったかという、端的には脳の働きが変化し、自分の内声が脳内で立体的に知覚されるという現象である。また、そうした内声が単に脳内をぐるぐると立体的に動くだけではなく、それは自分の内側に深く深く入り込んでいくという類のものであった。

日常私たちは雑多な考え事をしており、考えていなくても脳内には様々な雑念が浮かび上がっている。その数は、一日に数万や数十万とも言われる。就寝前に私の脳内に湧き上がっていたのは、そうした雑念ではなく、雑念を生んでいる正体となる存在がそこにポカリと浮かんでいて、その声が明晰に知覚されるというものであった。そして、雑念を生むその主体が静かになっていくという体験をした。

その他にも、目を閉じ、脳内で知覚されるビジョンの鮮明さもより鮮やかになっていた。脳内で何かを想像すれば、いや想像せずとも、勝手に色鮮やかなイメージが溢れ出し、まるでそれを映画鑑賞のように眺めている自分がいた。おそらくそれらのイメージは過去の記憶の合成であったり、ひよつとすると集合的な記憶が生み出すものなのかもしれない。中には美しい街並みや美しい自然のイメージがあり、それらのイメージが高速で変わりゆく姿を心眼を通じてただ眺めていた。おそらく芸術家にとっては、こうしたイメージが想像力の源泉になっているのだろう。こうしたイマジネーションの産物と当人の技術によって、それが詩になったり、絵画になったり、曲になったりするのだと思われる。

日中は目を開けて生活をしているため、こうした心的世界の動きについてはあまり自覚的ではないため、もう少しそれに自覚的になり、観察を行ってみようかと思う。確かにそれは観察をせずとも、今このようにして執筆している文章の構成や言葉選びに何かしらの影響を与えているはずだし、作曲実践にも影響を与えているはずだ。また、午後の仮眠の際にはそうした知覚現象の一端を常に体験していると言えるかもしれない。いずれにせよ、せつかく今現在断食をしている身なのであるから、そうした現象を覚醒意識の中でより自覚的になろうと思う。

今朝方の心身の調子に関して言えば、大変良い。昨日の朝は、途轍もなく心身が軽かったが、排便前に腹痛をきたし、この10日間見ないような類の宿便が排出された。それにより、断食のフェーズがまたさらに変化したように感じ、今日を迎えた。昨日のそれは、大きなデトックスの証のように思えた。

昨夜の就寝前に、少しだけ食欲が戻ってきたのかと思ったが、それはどうやら誤解かもしれない。このあたりの判断はなかなか難しい。昨日の大きなデトックスをもってして断食を終了するのではなく、ここからもまだ解毒は進んでいき、ある意味ここからが本格的な治癒が始まるように思える。そう

したことからも、引き続き断食を続けていくつもりで今のところいる。とは言え、少しばかり終わりの姿も見え始めているような気がしており、14日間を過ぎてからそれがやってきそうな気配がある。フ
ローニンゲン:2019/11/25(月)06:20

5243. 年末年始のマルタ共和国への旅行について

昨夜は時間ができたので、年末年始に過ごすマルタ共和国の旅行について計画を練っていた。すでにマルタ共和国のメインの島の美術館などを調べており、あとはどのあたりの地域のどのホテルに宿泊するかを決めることが求められていた。ホテルを選ぶ際には、近くに新鮮な果物やオーガニック製品が入手できることを一つの条件としていた。もちろん、オーガニックな製品が入手できなかったとしても、例えばオイルや毎日飲んでいるパウダー類(例:小麦若葉、カカオ、ヘンプなど)は持っていくことができるので、とりあえず新鮮な果物が入手できそうなスーパーが近くにあることを基準にホテルを探していた。

マルタ共和国は、EU圏の中でも物価が安いいためか、ホテルの値段もお手頃なものが多かった。もちろん、それはピンからキリまであるのだが、それでもEUの主要先進国に比べると、良いホテルがお手頃な価格で宿泊できる印象を受けた。また何より、マルタ共和国のホテルはどれもお洒落であるという印象を強く受けた。なんと表現したらいいのか迷うが、あの独特の美しさを持つ街並みを生む石たちと同じ石を使って作られているホテルがたくさんあり、それはとてもマルタらしいホテルだと思った。

先進国に旅行に出かけても、ホテルが標準化されてしまっていることが多く、そこにお国柄を見出すことがなかなか難しくなってしまうのが現実だろう。だがマルタのホテルは、その国のらしさを失っていないものがたくさんあることを嬉しく思った。できれば、マルタの奥深い文化が滲み出ているようなホテルに宿泊したいと思う。そうしたことからホテル選びをしていると、最初私は空港近くに良いホテルを見つけた。そこは空港から徒歩で行ける。評判を見ると、空港から近いという立地の良さや、内装と外装の美しさのみならず、受付の親切さなども含めて、とても良いホテルかと思った。一応評判においては、とても静かな環境とあったが、空港に近いということもあり、飛行機の音や空気の新鮮さ、そして何よりホテルからの景色を考慮して、そのホテルに宿泊することをやめた。

その後も少しばかり調査を続け、マルタ島の中で一番のリゾート地であるセントジュリアンのホテルに宿泊しようかという結論に今のところ達した。そこはレストランやカフェ、そしてカジノなどもあってナイトライフが華やかなのだが、私はそうしたものを求めているわけでは決してない。旅行中、カジノは愚か、街中のレストランやカフェに入ることもほとんどない。先日のヴェネチア旅行で街中のレストランに入ったのは1回だけであり、しかもそれはトイレを使うという目的があったからだった。

確かに美術館のカフェでくつろぐことは時折あるが、基本的に私は旅先で飲み食いを外ですることはほとんどない。そうした特性があるにもかかわらず、なぜセントジュリアンを選ぼうとしているのかというと、ホテルから見える海の景色が素晴らしそうだと思ったからだ。

セントジュリアン以外にも、近くにスリーマという一角があり、そこもホテルは充実しているのだが、そこから見えるのは広大な海というよりも港のような印象を受け、その地域に宿泊することを選択肢から外した。年末年始は夕日の沈む大海原や朝日の昇る大海原を眺めながら、ゆっくり過ごしたいという思いが強くなる。まさに、これまで山口県の実家で年末年始を過ごしていたような形で、海を見ながら年越しを祝い、初日の出を拝みたいと思う。そうしたことから考えると、リゾート地のセントジュリアンが良さそうだと判断した。調べてみると、リゾート地とは言え、そこにはマルタ独特の落ち着きがあるように感じられたため、日頃はリゾート地を避けるような私も、今回はそうした場所に宿泊してみようと思った次第である。

ホテルの目処が立ち、何日から何日まで宿泊するのも決めたため、今夜にでも航空券とホテルの予約をしておもうと思う。いつどこに訪れるのかはまた後日ゆっくりと決めればよい。むしろ今回の旅は、マルタの観光名所をあくせくと回ることが目的なのではなく、マルタに流れる時間の中で、海や街並みを堪能しながらくつろぎ、落ち着いた年越しをすることが目的だ。フローニンゲン：

2019/11/25(月)06:43

5244. 断食11日目の夢

時刻は午前7時半を迎えた。辺りはまだ真っ暗であり、明るくなり始めるのは午前8時を過ぎた頃からだろう。いつものように今朝方の夢を振り返り、その後に作曲実践に取り掛かりたい。夢の中で私は、マルタ共和国のような、そしてイタリアの雰囲気をおもわせるような国にいた。そこはリゾート地で

あり、とても明るい印象を私に与えていた。どうやら私は、その地でゆっくりと過ごすことを目的にしていたようである。偶然私はその地で、小中高時代の親友(HO)と出会った。私はそれを偶然の出会いだと思っていたのだが、どうやら今何人かの友人たちもこの場所に滞在しており、彼らは修学旅行か何かでこの場所を訪れているようだった。会って早々に彼は私に突然謝り始めた。

どうやら私は彼に腕時計を貸していたようであり、彼はそれを無くしてしまったようだった。厳密には、その時計を盗まれてしまったそうなのだ。その時計は、父から譲り受けたもののうちの一つであり、大切な品であった。一応幸いなことに、それは父が私に譲ってくれたスイス製の高級時計ではなく、見た目は厳かだが、普段用のそれほど高価ではない時計だった。彼は謝った直後、私に何かを手渡してきた。私は手のひらを開けると、そこには札束があった。

この国はEU諸国のはずなのだが、イタリアが昔使っていたリラのようなお金を使っていた。彼は私に、20,000現地通貨を渡してきたのである。最初私は、それが一体何ユーロなのか、あるいは何円なのかわからなかった。少し思考を巡らせてみると、それは20,000ユーロとほぼ変わらず、日本円にして300万円超ほどだった。盗まれた時計はそのような金額のものでは決してなく、弁償代としてその金額は受け取りすぎのように思えた。だが彼は、借りた時計が相当に高価なものだと思っていたようである。

親友:「あの時計の時価は3,000万円ぐらいするよね？それをうまいことを1,000万円ぐらいで手に入れたんでしょ？ごめんね、300万円ぐらいしか集めることができなかったんだ」

私:「えっ、ああ、うん」

彼は完全に時計の価値と値段を誤解しているようであり、私はそれを説明しようと思ったのだが、彼は何か焦っているようであり、札束を手渡したらどこかに消えてしまった。私は札束を握り締めながら、そこで茫然と立ち尽くしていた。その札束は、わずか2枚であるため、札束とは言えないほどなのだが、それをいざユーロや円に換金するとなると、相当の紙幣量になってしまう。確かにわざわざ実際のお金に交換せず、銀行送金すればいい話なのだが、その国ではそれができず、どうしても実物通貨に変えて自国に戻る必要があった。私はそれが面倒に思え、誰か代わりにやってくれる人はいないかと思った。

すると、再び先ほどの親友が戻ってきて、そこでもまた私に誤り、近くの両替所でユーロに換金してくれると言う。私たちは一緒に近くの両替所に行き、私は彼が両替を済ませるのを待った。何やら、少しの金額だけその両替所で換金することができなかつたようなので、別の手段を探してくれとのことだった。そこで私は再度彼と別れ、近くのレストランに入って、その客に両替をしてもらうことにした。

ちょうど良さそうなレストランが近くにあり、そこに入ると、見知らぬ若い日本人客が何人かいた。彼らなら両替してくれそうだと思います、彼らに話しかけてみると、何やら大抵の人は同じような相談を受けたりしく、すでに両替済みの人が多かった。だが一人だけ、まだ両替をしていない男性がいて、その人に両替をお願いすることになった。なんとか無事に全ての現金を換金することができた私は、レストランから外に出た。すると、目の前に一輪車の連なったような乗り物があり、それに乗って宿泊先のホテルに移動しようと思った。

早速その乗り物に乗ると、それは自動で動き出し、目的地に向かって出発した。その乗り物に乗っている乗客は他におらず、私だけがそれに乗っていた。道の轍に沿ってうまく進んでいくその乗り物は、窓も何もなく、本当に一輪車が長椅子のように連なっているだけのものだった。途中、公園付近に差し掛かった時、フェンスにあわばぶつかるかと思うような冷や冷やする場面もあったが、それも織り込み済みの運転のようだった。

「そういえば、いったいこの乗り物はどのように動いているのだろうか？」という疑問が脳裏をよぎり、前方を見たところ、何やら一頭の動物がこの乗り物を引っ張っていつてくれていることによりやく気づいた。よくよくみると、それは小さな恐竜であった。

目的地に到着すると、私はその恐竜にお礼を述べた。というのも、その恐竜は人間の言葉が理解できるようであり、何よりも頭の形と様子が人間とそっくりだったからだ。お礼を述べると、やはり恐竜は人間の言葉を理解できるようであり、しかもそれだけではなく、人間の言葉も流暢に話した。

どうやらその恐竜は運転に疲れてしまったようであった。なぜなら、これは乗り物を操縦するというよりも、乗り物全体を自分の足で引っ張っていく肉体労働が要求されていたからである。時間のあつた私は、その場で恐竜の足を少しマッサージしてあげることにした。すると恐竜は、お客にマッサー

ジしてもらうことは悪いと最初述べながらも、徐々に表情が緩み、とてもリラックスしていった。しばらくマッサージをすると、恐竜はすっかり元気になり、私にお礼を述べた。恐竜は近くのカフェで一服すると述べ、私たちはそこで別れた。

ホテルに到着し、自室に戻ると、なぜかそこに三人の日系中国人の女性がいた。私たちは初対面であり、なぜ彼女たちがそこにいるのかわからなかった。一人の女性は、巨大な煎餅をバリバリ食べており、そのうちの1枚を私にくれた。三人のうちの一人はすぐに部屋から出て行き、残りの二人のうち一人が私に話しかけてきた。

彼女の日本語は流暢なのだが、もう一人の煎餅を食べている女性は、母親か父親は日本人なのだが、日本語教育を途中でやめてしまったため、ある程度の日本語力しか持っていないとのことだった。実際に彼女と話をしてみると、それほど違和感なく日本語で意思疎通ができているように思えたが、彼女曰く、中国語で話すのが一番自然であり、日本語や英語で話すと冷たく硬いエネルギーに包まれてしまうとのことだった。フローニンゲン:2019/11/25(月)08:02

5245. 年明けはミラノに滞在してみようという思いつき

いつも旅先の決定は突発的であり、日時も滞在場所も単なる思いつきなのだが、先ほどもまた突発的に今年の年末年始の旅行についての計画を若干修正しようと思った。最初私は、マルタ共和国で1週間ほどゆっくりしようと思っていた。しかし、今朝方少しばかりフライトの状況を見たときに、アムステルダムからマルタへのフライトは昼前のちょうど良いものがあるのだが、マルタからアムステルダムへの帰りの便はどう探しても朝の7時過ぎに出発するものしかなかった。

フライトは昼あたりのもの、そして空港ではラウンジでくつろぎたいと思っている私にとって、そうした早い便しかないのは残念であり、一瞬マルタに行くことをやめようかと思う自分がいた。しかし、マルタから程近いイタリアに向けてであれば、昼あたりのフライトがあるのではないかと考えて、まずはマルタからローマに行く経路を調べてみた。仮にそこで良さそうなフライトがあれば、ローマに滞在してからアムステルダムに帰ろうと思ったのである。すると、ローマ行きのフライトに関しても微妙な時間帯のものしかなく、それであればミラノ行きはどうかと調べてみたところ、とてもいい時間帯のものを見つけた。それをもって私は、年始の数日間をミラノで過ごすことにした。

とても突発的な思いつきであったが、すぐにミラノの美術館をいくつか調べてみた。すると、フィレンツェ、ローマ、ヴェネチアには劣るものの、ミラノにもいくつか興味深い美術館があることがわかり、年明けにはミラノに滞在しようとした。少し馬鹿げた理由としては、フローニンゲンの年越しの花火の騒音や街中で大晦日にドンぱちと上げられる花火の音を避けるためにマルタに行く。もちろん、冬でも暖かいマルタで海を眺めながらゆっくりと過ごし、歴史的な街並みを堪能することや美術館を巡る楽しみもあるが、オランダの年越しを避けたいというのが正直なところだ。

オランダでも人がほとんどいないような場所であれば静かに年越しができるのかもしれないと思い、デ・ホーヘ・フェルウェ国立公園近くに年末年始に宿泊し、クレラー・ミュラー美術館に3回目の訪問をしようとも考えた。だがやはり、まだ訪れたことない場所で年越しを経験してみるのもいいだろうと思い、出発日を遅らせて、大晦日の日の朝にフローニンゲンを出発し、そこから1/4か1/5をめどにマルタに滞在することにした。その後、マルタからミラノに移動して、ミラノで4日間ぐらい滞在しようかと計画している。今回は通常期の旅行とは異なり、それほど多くの美術館を巡ることをせず、ホテルでゆっくりする日があってもいいと思う。

そもそもマルタに滞在する際には年末年始であるから、美術館がどれほど開館しているのかどうかもまだ調べてないのでわからない。マルタで3つぐらいの美術館を訪れ、ミラノでも3つぐらいの美術館を訪れば十分であろうか。すでにミラノで訪れる予定の美術館を3つほど決めた。もしそれ以外にも訪れたい美術館があれば、滞在日数を調整する。再度どうしても訪れたい場所をマルタとミラノの双方で洗い出し、アムステルダムからマルタへのフライト、マルタからミラノへのフライト、ミラノからアムステルダムへのフライトを早々に確保しようと思う。今のところホテルに関しては、目星のホテルはなんとか空いているようだ。フローニンゲン:2019/11/25(月)08:20

5246. 新たな局面を迎える断食

つい今し方、本日3回目の排便があった。それを受けて、断食が新たな局面に入ったことを確信した。昨日の朝に、これまでとは違った宿便が排出され、それによって心身の状態が大きく変わった。もちろんそれは良い方向にである。そして、夜にはあたかも自然な食欲が沸き始めてきているかのように感じられた。そこから一夜明け、11日間固形物を摂取していないにもかかわらず、今日もまだ排便があり、しかも3回も排便があった。それを終えたとき、ようやく完全に解毒が終わったのではな

いかと思った。もちろん、あとは舌の状態を確認する必要がある。それを見て、解毒が完了したかを確認したい。

昨日断食に関する書籍を読んでいなければ、私はここで断食をやめたかもしれない。解毒が完了したことをもって断食を終わらせてはならないのだ。それを知る。なぜかという、解毒の後にようやく初めて真の治癒が待っているからである。内臓器官は、やっとのこと積年の毒素を体外に排出し終えたのである。ここから彼らが行うのは自己治癒である。つまり今度は解毒に向けて働くのではなく、治癒に向けて働き始めるのだ。

昨夜の段階で、そろそろ果物でも購入しようかと思っていたが、それを実行に移さなくて正解であった。断食11日目を迎えた今日から、根本的な治癒に向けて身体が動き出す。ここからどれだけ治癒に時間がかかるのかわからないが、もうしばらく断食を続けていこうと思う。

先ほど少しばかり、イタリアに何か惹かれるものがあることについて考えていた。ヴェネチアを訪れたときに感じたが、イタリア人の感性と何か響くものを自分が持っているように感じる。イタリアで見た芸の細かさ、緻密さ・精巧さは見事であり、今朝方ふとミラノに行こうと思ったのも、再度イタリアの地に降り立ち、そうしたものを直接また目で見て、身体全体で感じるためなのだろうと思った。

そこでふと、大学時代に授業を受けて感銘を受けた大月康弘教授の『ヨーロッパ 時空の交差点』をまた読み返したいと思った。幸運にもそれはフローニンゲンの自宅の本棚にある。それを読み返しながら、ヨーロッパの歴史に思いを馳せたい。世界史・経済史の観点に加え、そこに神秘思想の系譜と重ね合わせてヨーロッパの歴史に関する探究を細々として行っていく。また、先日ヴェネチアを訪れたことをきっかけに、とりわけ、宗教絵画が自分の内側に浸透し始めた体験をもってして、美術史を学んでいこうかと思う。ただし、それを単なるお勉強として学ぶのではなく、魂の肥やしにするような形で探究していきたい。

「魂の肥やし」という言葉で思い出したが、日本と欧州の美術館の違いについても先ほど少しばかり考えを巡らせていた。私の中では、前者は私の魂をくつろがせてくれる。一方、後者は自分の魂を震わせてくれる傾向にある。圧倒的な量感と力強さで迫ってくる感覚があるのが欧州の美術館であり、優しさの中に偉大さがあるのが日本の美術館だろうか。どちらも畏怖の念を引き起こすのは間違

いないが、そうした畏怖心の種類も異なっているように思える。この点についても、日本や欧州の美術館を今後も巡ることを継続させる中で探求していきたい。フローニンゲン:2019/11/25(月)11:38

5247. 断食11日目に得られた食に関する認識の転回

先ほど近所のスーパーに買い物に行くがてら軽くジョギングをしていると、食に関する認識の転回が起こった。それはそれほど大きなものではないが、自分にとっては大切な認識上の転回だった。その前に、断食11日目にしてそもそも先ほどのように普通にジョギングできていることがおかしくて仕方ない。固形物を摂取していた11日前とほぼ全く変わらない足取りで今日も走っていた。そのエネルギーがどこから生まれているのか不思議なぐらいである。こうしたことから、そもそも食、とりわけ固形物からエネルギーを摂取しなければならないというのは嘘であり、それは食に関する固定観念に囚われているから生まれてくるものだということがわかる。

これは本当に断食をして、固形物を全く摂取しないという体験をしないと体感としてわからないものなのだろう。固形物を摂取しなければ生きていけないという思い込みの枠組みを完全に打ち壊してくれたのが今回の断食であった。以前の断食からも薄々それに気付いてはいたが、明快な認識となってそれを身体が理解したのは今回の断食のおかげであった。また、エネルギーの根源に関していうと、私はひよつとすると、植物のように光からエネルギーを得て、そして他の生物と同様に空気からエネルギーを得ている量が多いのかもしれない。さらには、創造活動に伴うなんとも言えない充実感と幸福感という感情が生命活動の維持に必要なエネルギーに転換されているようなのだ。言い換えれば、私は自らの創造活動によって創造エネルギーと生命維持エネルギーを得ているかのようなのだ。残念ながら私は物理学に精通していないのだが、エネルギー保存の法則か何か、そうした類のエネルギーに関する諸法則のどれかがうまく自分の内外で適用されているかのようなのである。

今日は固形物を絶って11日目なのだが、これまで毎朝排便があった。そして今日はなんと4回も排便があった。それはこの11日間の中で一番多い回数である。やはり昨日の宿便の排出を持って、腸内がほぼ完全に解毒され、今日の排便が最後の大掃除だったのかもしれない。実は後もう一回、本日5回目の排便がありそうな気配もしている。それほどまでに腸の運動はまだまだ活発であり、体外に排出できる毒素は全て排出してやろうという腸の気概を感じる。

以前の断食7日間ではやはり全くもって不十分だったのだと知る。とはいえ、あれぐらいの期間の断食を一度経ておかなければ今回の断食はなかったであろうし、さらにその前の4日間ぐらいの断食がなければ7日間の断食もなかったであろう。

さて、ジョギング中に起きた食に関する認識の転回についてであるが、それは上述で述べていることと重なる部分がある。私は年に1度か2度ほどアルコールを摂取する時があり、本当にその瞬間をアルコールと共に味わいたい場合にのみ、アルコールを飲む。今年はすでにその機会があり、それは秋に日本に一時帰国した際に、両親と一緒に最初の晚餐を共にした時だ。その後、オランダに戻る間際の夕食時にもう一度ワインを飲んだような記憶がある。今年においてアルコールを摂取したのはそれぐらいだ。

私はこれと同じことを食に対しても適用しようと思ったのである。これまでの普段の食事もしっかりに質素ではあったが、今回の断食を経て、そもそもこれまで摂取していた固形物が本当に必要だったのか疑問に思い、もし食事をするのであれば、それは誰かと一緒に食事をするときや、何か自分にとって特別な日ぐらいにしようかと思ったのである。もちろん、固形物を一切摂らない生活をこれからずっと続けていくわけではなく、さらに質素にすることが可能だと思っただけであり、固形物を摂取するような日が毎日なくてもいいと思ったわけである。

ぼんやりとだが、自分の体つきが室町時代や江戸時代の前期の人たちの体つきに近づいているような気がする。当時の人々には現代のように食生活からもたらされる病というのはほとんどなかったであろう。また、そもそも食べ物の種類も限定的であり、現代栄養学が述べるように、本当にあれこれと食品を体の中に取り入れれないといけないのか甚だ疑問である。断食後は果物を回復食の初期に摂取していこうと思っており、あたかも自分が畑で芋を耕し、山にキノコを取りに出かけているような生活を想像し、断食後しばらくしたら、サツマイモとシイタケだけを少しばかり夕食にしていこうかと思う。それにクロレラを和えた味噌汁さえあれば十分のような気がしている。

断食後の食事については、その種類と量を含めて、食べ始めてみなければなんともいえないことがあるため、そのあたりも様子を見ながら食実践をより良いものにしていこうと思う。いずれにせよ今回の断食を通じて、固形物を摂取することについて随分と大きな認識の転回がもたらされた。小腹が空いたからといって何かをつまむような愚行を犯さず、とにかく自分の胃腸を労ることをしてあげた

と思う。胃腸を労ることは脳を労ることにつながり、それは身体全体、さらには精神全体の労りにもつながることをしみじみと実感する。

これまで30年強生きてくる中で蓄積した毒素を排出するのにこれだけの時間がかかった。そしておそらく、昨日読んだ書籍に書かれていたように、たかだが14日間ぐらいの断食を行っただけでは、数十年間に蓄積した毒素を全て排出できないのを知っている。断食というのも他の実践と同じように、そして発達現象と同じように、それを習慣化させ時間をかけながら緩やかに進めていくことが大切だ。

たった一度断食を行ったことがあるというだけではほぼ無意味であり、それは一度歯医者に行ったことがあるという程度であったり、一度外国に旅行に出掛けたことがあるという程度のことに過ぎないことが理解される。小さな断食を習慣化し、胃腸を労る期間を設け、その期間に食生活のみならず、身体及び自らの心に向き合うこと。それが自分の魂と向き合うことであり、自らの人生と向き合うことにつながるのだと実感する。今夜もまだまだ創造活動に励む。フローニンゲン:2019/11/25 (月)17:05

5248. 断食12日目の朝を迎えて:フンダーティ美術館への訪問に向けて

時刻は午前4時を迎えた。断食12日目の朝は3時半に目覚めた。

断食がどこか慣性の法則に従っているかのような形で緩やかに継続していく。いまだ終わりの地点が明確なものとして見えないのはそのためだろうか。そして、特に苦もなく断食が進んでいるのもそのためだろう。

人間の身体というのは本当に不思議なものである。断食によって、自分の身体がいかに過去の発想の枠組みや自分の意思によって支配され、制限されていたかを知る。逆に言えば、断食を通じて、身体がそうした過去の発想などから解放され、ようやく本来の本源的な力を発揮しつつあることを実感する。一昨日や昨日の日記に基けば、ここからまた身体全体の治癒が進んでいくだろう。それは身体のみならず、心の領域や魂の領域に渡っても進行していくはずだ。つまり、全存在的な治癒がこれから進んでいくと思われる。

断食を始めた当初において、手元のカレンダーには、ちょうど切りがよく12/1までの日数しか数えていなかった。ちょうどそこは断食17日目にあたる。だが先ほど、少しばかり日数を伸ばし、21日目がどの日にあたるかを記載しておいた。もちろん、それをもって21日間断食をしようと思っているわけではない。ここからは本当に、身体の治癒の状況を見て断食を終えていこうと思う。

断食12日目の本日は、フローニンゲンから電車で1時間ほど南に下った場所にあるズヴォレの街に行く。無事に新たなビザを取得することができ、それを受け取りに移民局に行く。面会予約時間は11:45であり、フローニンゲンの街を10:18に出発するロッテルダム行きの電車に乗る。そのため、自宅を9:40ぐらいに出発しようかと思う。

先日街の中心部のオーガニックスーパーで購入したブドウジュースと豆乳、そして水を適量持っていく。移民局に行くだけならそうした飲み物は必要ないが、ビザを受け取った後に、せっかくなので、ズヴォレを代表するフンダーティ美術館に足を運ぼうと思う。この美術館は、ビザを申請した数ヶ月前にも訪れているが、3ヶ月ごとに企画展が変わるため、今回は新たな企画展を見ることができる。また、前回の訪問の際に見逃していた作品や飾られていなかった作品なども見てきたい。そして何より、日本旅行やヴェネチア旅行を含め、この数ヶ月を通じて自分がどのように変化したのかを知る上で、数ヶ月前に見た芸術作品からどういった新たな印象を受け取るのかを確認したい。

起床直前にふと舞い降りてきた言葉として、百聞は一見に如かずを超えて、百見は一体験に如かずというものがあるように思える。百回何かを見るよりも、一回の体験、一回の実践に勝るものはないように思える。この数ヶ月の間、私は様々な直接体験及び実践を積み重ねてきた。その積み重ねが自己の肥やしとなり、必ず何かしらの変化をもたらしていることだろうと思われる。そうした変化を確認する上でも、本日訪れるフンダーティ美術館での芸術鑑賞は楽しみだ。フローニンゲン:

2019/11/26(火)04:34

5249. 年末年始の旅行計画の進展: 全存在的運動としての作曲実践

これについては改めて詳述したいが、昨日の午後、年末年始の旅行の計画を練り上げ、無事にホテルの予約から航空券の手配までを完了した。一昨日の夜に下調べをしたこともあり、比較的順調に一連の準備ができた。結局今回は、大晦日の日にフローニンゲンを出発し、マルタ共和国に4

泊、そこからミラノに移動し、5泊することにした。マルタで年越しをし、そこで新年を迎える形で4泊5日の旅をし、ミラノで5泊6日の旅をすることに決めた。

なぜミラノに行くことになったのかについてはまた改めて書きたいが、本当に何かの導きと言えるかのような、縁のつながりがそこにあった。それには自分でも驚いてしまった。そうしたこともあって、年が明けて少ししたらミラノに移動し、そこで数日間過ごす。マルタ共和国では目星のホテルを予約することができ、そこはオーシャンビューであるから、大晦日の日の夜、そして元旦の朝の光景が今から楽しみである。

ミラノのホテルもまたかなりこだわりのあるホテルのようであり、ミラノの中央駅のほぼ目の前にある立地の良さ、そして近くにオーガニックスーパーがあることが嬉しい。ミラノの街を調べていて驚いたが、オランダの街以上にオーガニックスーパーがある。ヴェネチアの街には2、3店ぐらいいかオーガニックなものを扱っている店がなかったので、このあたりにミラノの健康意識の高さを感じる。このあたりについては、事前に調べて見ただけなので、また実際にミラノに足を運んでみて、肌感覚でそうした健康意識に関して何か書き留めたいと思う。

断食12日目の心身の状態は極めて良好であり、今日も軽やかに飛び上がるかのように起床した。それは昨日と同等、あるいはそれ以上の軽やかさであった。起きた瞬間に、「今日はズヴォレの街を十分に散策できる」と思った。肌の調子も日を迫うごとに良くなってきている。また、肌だけではなく、歯茎にも変化が見られ、舌と同様に、鮮やかなピンクに色になってきており、とても健康そうな歯茎である。

本当に、体の至る所が若返っていることに驚くばかりである。断食は、身体の解毒・治癒のみならず、若返りにも効果があるというのは体験上本当にうなづける。また断食は、日々の創造活動に良い影響をもたらしていることも言うまでもないことかと思う。起床直後にふと思ったのは、私は日々自分の内的感覚を曲にすることを通じて、それそのものが身体運動であり、さらにはそれは心の運動であり、存在の運動なのだということだった。どうして自分が日々生き生きとしていられるのか、どうして創造エネルギーが絶えず充満し、充実感と幸福感を感じながら毎日を過ごすことができているのかを考えてみた時に、作曲という全存在的な運動があるからなのだとはたと気付かされたわけである。

確かに、作曲そのものは脳だけではなく、曲のメロディーやリズムを通じて身体の様々な部位が刺激されるという運動的側面を持っている。そもそも曲を作る際に、身体を総動員しなければならない。また、曲を生み出す本源に、ある何かしらの感動があることを考えると、感動は心が動いた時に生じるものであるから、作曲には必然的に心の運動が伴う。そしてそもそも心が動くためには、魂を含め、自分のより根元的な存在が動いていなければならない、そうしたことから、作曲は私にとって全存在的な運動に他ならないようなのだ。今日もまたこうした運動を続けていきたい。ズヴォレの街に向けて自宅を出発するまであと5時間弱あるので、これから早速早朝の作曲実践ならぬ全存在的運動を始めようと思う。フローニンゲン:2019/11/26(火)04:51

5250. 自分をマルタ共和国とミランに導いてくれた不思議な縁

たった今、ロッテルダム行きの列車に乗った。列車はまだプラットフォームで待機しており、出発まであと20分弱ある。かなり余裕のある形で駅に到着することができて何よりである。そういえば、このようにフローニンゲンの中央駅から列車に乗るのは、今日のように日帰り旅行や諸外国へ旅行に出かける時しかないことに改めて気づいた。列車に乗る頻度が低いことから、私はオランダ人が通常持っている鉄道のカードを持っていない。それがあれば割引を含めて幾つかのサービスを受けられるようだが、そもそも私は列車に乗る頻度が低いため、そのカードのメリットをあまり感じなかったことを思い出した。そのようなことを思い出しながら、出発までの時間、少しばかり日記を書き留めておきたい。

今、時刻は午前10時を迎えたところであり、自宅を出発したのは午前9時半頃だった。今朝は3時半過ぎに起床したこともあり、自宅を出発するまでに日記を少々執筆し、小さな曲をすでに8曲ほど作ることができていた。これはもう本当に早起きのおかげであり、また断食のおかげでもあるだろう。朝の生産性が非常に高く、早朝の時間に創造活動に思う存分打ち込むことができているのは何よりである。こうした生活習慣もほぼ完全に確立されている。

昨日、無事に年末年始の旅行の計画を練り終え、各種予約を済ませた。納得のいくホテルを予約でき、フライトに関しても自分の生活リズムを全く崩さない時間帯のものを確保することができた。それは、アムステルダムからマルタ、マルタからミラン、ミランからアムステルダムの全てのフライトにおいてそうだ。

日本人の私にとって、マルタ共和国はあまり馴染みのない国であったが、ヨーロッパの人々にとっては、そこは避寒地かつ保養地として非常に有名だ。また、タックスヘイブン国でもあり、近年ではブロックチェーン技術の受け入れでも先進的な試みをしていることでも有名だ。とりわけ税制面での優遇や永住権が比較的所得しやすいことから、富裕層が集まる国でもある。今回私が宿泊するセントジュリアンというエリアの港には、富裕層が所有するヨットがずらりと並んでいるようだ。

今朝方の日記で少しばかり言及していたように、私は今回縁があつてマルタに行き、ミラノに行く。そもそもマルタとの縁は、ヴェネチアのホテルで宿泊した部屋の名前と関係している。その名前は、「カラヴァッジョ」であった。ミケランジェロ・メリージ・ダ・カラヴァッジョ(1571-1610)はイタリアが産んだ波乱万丈の人生を歩んだ天才画家として知られている。彼は若かりし頃、殺人を犯して南イタリアを逃げ回り、ナポリからマルタに渡り、そこでマルタ騎士団に迎え入れられた。その時、彼の年齢は36歳であった。

今の私の年齢は彼がマルタに渡った時の年齢と近く、そこにも不思議な繋がりを感じる。ヴェネチアで宿泊したあの部屋は、私をマルタに導くためにあつたのだろうか。マルタで一体何が私を待ち受けているのだろうか。そうした思いが募る。そして、今回なぜ私はマルタからミラノに行くことになったのか。最初私は、それを単なる思いつきだと思っていた。実際のところ、最初私はローマに行こうと思っていた。だが、マルタからローマへのフライトの時間で良さそうなものがなく、ミラノであればどうかと思って調べたところ、ちょうど良い時間帯に飛ぶフライトがあつたので、何気なくミラノに行くことにした。

そこからミラノについて調べてみると、そもそもカラヴァッジョはミラノ生まれであることを知り、彼は私に自分の生誕地であるミラノに行けと言っているかのように思えたのである。まずはマルタのヴァレッタにある聖ヨハネ大聖堂で自分の絵画を見に来てくれと言われ、そこから自分の生誕地であるミラノに行ってくれと言わんばかりの縁に驚いてしまう。これも何かの運命なのだろうか。しかも私は先日ふと、レンブラントの作品に関心を持った。かのレンブラントも、実はカラヴァッジョから影響を受けていたことを知った。

ヴェネチアで宿泊したホテルの部屋の名前が「カラヴァッジョ」だったことを起点に、何か自分の人生がまた思わぬ方向に動き始めている。そしてそもそもヴェネチア行こうと思ったのは、小松美羽さ

んの作品を見るためであり、小松さんとの作品の出会いをもたらしたものが何だったのかも気になる
ところである。今から数年前に、フローニンゲンの自室で「魂」「絵」というキーワードで検索していた
時に偶然に見つけた小松さんの作品。フローニンゲン大学にて、知性発達科学者としての仕事に
従事していたあの時の私がそもそもなぜそのようなキーワードで検索をしていたのか。

人生における縁や繋がり、そして運命なるものは本当に謎のようだ。それはまるで、つい先ほど出
発した列車の窓から見える霧のように神秘的であり、霧の向こう側にある太陽のように光り輝いてい
るようなものなのかもしれない。ズヴォレに向かう列車の中:2019/11/26(火)10:23

5251. フンダーティ美術館での実り多き体験

たった今、ズヴォレからフローニンゲンに向かう列車に乗った。予定よりも全てのことが早く終わり、
今から自宅に戻る。

移民局に予定よりも10分早く到着すると、全く待たずして新たな滞在許可証を受け取ることができ
た。時刻を確認すると、面会予約時間にそれを受け取ることができ、本当にスムーズな対応に感謝
している。これにて後2年ほどオランダで滞在することが可能になり、その後の更新も基本的には難
しいことではなく、そこからさらに5年ほどオランダに滞在できるそうだ。しかし私は幸いにも、オラン
ダで高等学位を取得しているため、オランダ語の試験の免除があり、次回の更新の際にオランダ永
住権と欧州永住権の申請を行おうと思う。これによってハンガリーの国債を購入したり、マルタ共和
国で不動産を購入することなく欧州永住権を取得できそうである。今後も長きに渡って活動の拠
点を欧州に置くということ。それが自分に課せられている役目であり、それを望む自分がいる。

速やかに移民局で新たな滞在許可証を得た私は、すぐさまフンダーティ美術館へ向かった。移民
局から美術館までは歩いて20分弱であり、良い運動になった。道中、道端の落ち葉を眺めたり、ズ
ヴォレの街並みを堪能しながら歩いていると、前回訪れた時と同様に、この街の落ち着きに共感
を持った。ズヴォレはゆったりとした時間を持った良い街である。

美術館に到着し、早速館内の作品を見て回った。前回訪れたのが3~4ヶ月前であり、覚えている
作品も多かったが、絵から汲み取る意味や感じ取れることが異なっており、それは意義のある体験

であった。やはり自己が深まり、変容を遂げたのであれば、同一作品から汲み取れる意味や感覚が異なることを実感する。

館内の作品をゆっくりと眺めていると、自分の内側に静かに流れ込んでくるような、あるいは地中からゆっくりと芽が出てくるかのような新たな考えや気づきが数多く芽生えた。それは多岐にわたっており、ここで簡単に書き留めておく。一つには、館内の作品のうち、何人かの画家が創世記やシェイクスピアの作品にインスピレーションを得て、その世界の神話的人物、神話的情景、神話的生物を描いている姿を見て、同様のことを私も行ってみたいと思った。ただし私の場合、それは万葉集や日本の古典和歌などを通じてであり、さらには絵画を通じてではなく作曲を通じてである。これを受けて、早速オランダにいて入手できる英語版の万葉集をイギリスかドイツの書店から取り寄せようと思う。日本語の万葉集は来年の秋に日本で入手する。

二つ目は、改めて私は自然を描いた絵、動物や神話的な生き物を描いた絵、そして抽象画を好む傾向にあるということである。美しい自然を描いた絵には思わず息を飲んでしまう。今回の特別展示で言えば、Jeroen Krabbeがタヒチの夕日や海辺を描いた作品には思わず足を止めて見入った。また、神話的な生き物を描いた作品に関して言えば、前回同様に、Franz Marcの“The Creation of Horses”が大変素晴らしい絵だと思った。その絵を前にして、しばし時を忘れて絵画世界の中にいた。

抽象的な絵に関しては、作品が抽象的でありさえすればいいのかというとそうではない。私の場合、その絵に含まれた意味や物語が豊かであればあるほどにその作品を好む傾向がある。端的には、こちらにたくさんの解釈を促してくれる作品、そしてこちらがたくさんの意味を汲み取り、自分独自の意味づけを通じて、自分の意味世界を一段と豊かにしてくれる作品を私は好んでいる。そこでふと、こうした多様な意味を内包し、鑑賞者に多様な意味づけを促す曲をどのようにすれば創造できるのかを考えていた。これについてはこれから探求していく。いつかそのような曲を少しでも作っていければと思う。

三つ目としては、上記の自然をモチーフにした絵に関する話と関連しており、どうやら私は、自然の中に存在する光に惹かれる傾向があるようだ。今回も、ある作品が夕暮れ時の光を見事に表現しており、その作品の前でしばらく過ごした。空の絶妙な明るさとそのグラデーション、そして夕日の木

漏れ日を表現しているその作品は、どこか自分の心を癒してくれたのである。そこでもまた、こうした光の陰影、そしてグラデーションを表現するような曲をどのようにしたら生み出せるのかについて考えていた。とっさに思いついたのは、ドビュッシーなどの印象派の作曲家の作品に何かヒントがありそうだった。このテーマについても学習と実践を行っていく。

最後に、私は突飛なアイデアとして、いつか美術館を創設したいと思った。これは今まで一度も考えたことのないものである。自分の好きな画家の作品を収集し、大工の友人に美術館を建ててもらおう。そこに飾られる作品は、私たちの魂を癒し、魂を育むものになりたい。自分が生み出す曲にはそうした力はないだろうが、魂の治癒と成熟に貢献するような音楽をBGMとして流すような美術館の創設を夢想する自分がいた。今日の美術館体験は、それらの気づきを与えてくれたことを含め、本当に実り多いものであった。フローニンゲンに向かう列車の中:2019/11/26(火)14:08

5252. 創造活動と課題解決実践:シュタイナー教育の継続的な探究に向けて

ズヴォレの街を歩きながらふと、今このようにして毎日自分の時間を十分にもち、自由を享受しながら生きていることに改めて感謝の念を持った。同時に、自由と解放を自分一人だけが享受しているということほど無意味なことはないと改めて思った。積極的な社会活動。究極的な理想は、世界の全ての人々が自由と解放を享受して日々を過ごすことである。それは荒唐無稽かつあまりにも壮大な理想かもしれないが、自分にできる小さな社会的実践に従事していこうと思った次第である。

今年から数年間の休養生活に入っていることは確かだが、この期間においてもいくつかの協働プロジェクトには従事し続けている。今後も現在の協働者の方々と社会的に意義のある取り組みを続けていきたい。自分が持っているわずかばかりの知識と経験を活かしたコンサルテーションは今後も続けていく。それは表に出ない形で細々とでいい。ただし、それを絶えず継続して行っていこうと思った。

創造活動と現代社会が抱える課題に対する実践。この二本柱にこれからも従事し続けていく。片方ではなく、それらの双方だ。おそらく、その二つの実践はつながっており、お互いが好影響を与えながら社会に何かしらの貢献を果たしていくことができるのではないかと期待する。

ここ最近では、シュタイナー教育の核にある、「内なる芸術家を大切にすること」という考え方が頭を離れない。内なる芸術家、つまり創造的な自己を絶えず育てていくことの重要性を思う。それは子供たちにとって極めて大切なことのみならず、成人においても重要だ。

そのようなことを考えながら歩いていると、今後も継続してシュタイナー教育について探究を深めていこうと思った。シュタイナーの思想そのもの、そしてシュタイナー教育の具体的な教育実践方法について学びを深めていく。理想は自分自身が教師としてシュタイナー教育に携わることかもしれないが、今のところその道を歩むつもりはない。仮に自分に子供ができ、シュタイナー学校に通うことになったら、シュタイナー教育に関する探究はより一層熱を帯びるだろう。成人教育の枠組みの中にシュタイナー教育の思想や実践を取り入れること、さらには公教育においてそれらを取り入れることの道を模索したい。

車窓から長閑な景色が見える。今日は曇りだが、曇り空の下に広がる世界にもなんとも言えない趣がある。もう少ししたらフローニンゲン駅に到着する。帰り際にオーガニックスーパーに立ち寄り、豆乳を二本ほど購入しよう。そして自宅に帰ったら、少し早いけど浴槽に遣ってリラックスし、夕方の活動に従事しようと思う。ゆっくりと作曲実践をしたり、早速万葉集の英語版を探してみようと思う。フローニンゲンに向かう列車の中:2019/11/26(火)14:21

5253. 断食13日目の起床時に降ってきた驚くべき感覚

「この感覚…。この感覚だったのだ！」断食13日目の朝、午前3時に目覚めた私は、そのように思った。それはとても唐突な気づきであり、自分でも驚いた。

この感覚。身体が本当に新たに生まれ変わったかのような感覚。自分の体なのだが、もう随分と忘れていたかのようなこの感覚。文字通り、新鮮なこの感覚。

身体があまりにも軽すぎて、それは本当に自分の体なのだろうかと思ってしまうようなのだが、それは間違いなく自分の体であり、自分本来の体であるという紛れもない感覚。この気づきを得た時、私は長きにわたる今回の断食の終わりの時期を知った。

目覚めてオイルプリングをして、舌の状態を確認してみると、確かに数日前に読んだ書籍に書かれていたような舌の状態になっていた。便に関しても、数日前に最後の宿便が排出され、その翌日には日に5回の排便があり、昨日は1度だけ小さな排便があった。便の状態も極めて良いものとなっていた。さらには食欲について、今朝方目覚めた時、「果物なら食べられるかもしれない。果物を食べたい」そんな思いがやってきた。いや、厳密に言えば、「果物をいただきたい」という思いが芽生えたのである。

「食べたい」ではなく、「いただきたい」という念。それが降ってきた時、食欲に関しても断食を終えるサインを得たように思えた。これら三つの証拠を持ってして断食を終えてもほぼ問題ないかと思われる。だが私は、念には念を、最後に本日だけ断食を行うことにした。これは決して無理をしているわけではない。最後にもう一度、それら三つの証拠が本当に本物の証拠なのかを確認したいのである。

もうここまで来ると、食事に関して小さな自我の欲など生じようがないのだが、それらの三つの証拠の提示が自我の最後の抵抗が生んだものではないかどうかを確かめたいのである。今日はそのためにある。それを確かめ、本当の確証を得ることをもってして今回の断食を終える。自分ではもう気付いている。断食を終えるタイミングがやってきたことを。

今朝起床したのは午前3時だったが、目覚めたのは2時半だった。実はその時に上記の感覚がやってきて、私はベッドの上で、その感覚と向き合いながら、そして味わいながら、その感覚について考えていた。

結局明日断食を正式に終えることになれば、14日間固形物を摂取しなかったことになる。今回も準備期間をカウントせず、固形物を摂取しなくなった期間が14日であり、明日に断食を終えるのであれば、そこから14日間は回復期として、回復食を食べていこうと思う。もうすでにどのようなものを食べるのかは決まっている。色々と考えた末に、結局私は、この数ヶ月間食べてきたものが自分の体には最適であり、それらが準備食としてふさわしかったのだと知った。そうしたことから、基本的には以前の食べ物を摂取することを続けていく予定だ。ただし、回復期にあたっては、その量を最初は少しずつにしていこうと思う。最初に食べるのは果物ぐらいだ。

バナナが熟するまでは、これまでのようにリンゴを食べるだけではなく、オレンジを加えたいと思う。それとトマトぐらいであれば夜に食べれるかもしれない。二日目以降は、夜にサツマイを茹でたものと、玉ねぎとシイタケを入れ、そこにクロレラを和えた味噌汁なら食べれそうな気がしている。決して焦らず、回復期の食事をどうするかが、この新しく生まれた身体、とりわけ新たな胃腸にとって重要であるから、慎重に食事の種類と量を決定したいと思う。この回復期でどのようなものをどれだけ摂取するかが、新たな腸内環境の質を決定するだろう。

繰り返しになるが、本当に体が軽い。その軽さは驚くほどであり、なぜか起床直後にヨガをし終えた後に、私はボクシングなどしたことがないのだが、シャドーボクシングのような形で朝3時過ぎに体を動かしている自分がいた。そのような行動に駆りたてのは、私の無意識であり、きっとそれは自分の身体の軽さを確かめたかったのだろう。フローニンゲン:2019/11/27(水)03:57

5254. 食べ物と自己の関係性に関する新たなベクトル

くどいようだが、身体が軽い。本当に身体が軽い。この軽さは一体なんなのだろうか。身体が生まれ変わるといのは、本当に起こり得るのだという驚きを隠せない。この軽さを客観的に知ることはできない。それは測定など不可能である。

自分の身体が生まれ変わり、身体が軽いと感じるこの感覚は、決して客観的に証明されるようなものではなく、つくづく究極的に主観的なものなのだという気づき。身体が生まれ変わることに伴い、どこか自分の心も生まれ変わったかのようなのである。生活習慣の細かな改善やリセットは、どこかおまけのようなものであり、そうした付随物ではなく、本質には生まれ変わりがあったのだ。断食とはそうした生まれ変わりをもたらすものだったのだ。

身体と心が生まれ変わったことにより、自分の魂がより一段と躍動し始めたように思う。これが魂と一体となったあり方なのだろうか。自己と魂がこれまで以上に密接不可分につながっている感覚がある。それはどこか、一度切られたへその緒が再びつながるような感覚である。

大いなる存在と自己が強固な結びつきを取り戻した感覚のように思える。これがいわゆる、発達上の回帰という現象なのだろうか。己から己に戻ってくるというのはこのことを言うのだろうか。だとすれ

ば、それはよくわかる。過去の偉大な思想家が述べていたことが、今であれば腑に落ちる。様々なことが腑に落ちて行く。

腑に落ちて行くための「肚」が初めて生まれたのだ。これが自分の「肚」だったのだ。自らの肚を見出し、肚とつながるといのはこうしたことを言うのだ。自らの足で立つというのもこうしたことを言うのだ。そうしたことがわかってくる。

こうした感覚がすでに得られたが、私は今日で断食を終えない。今日は、こうした感覚を味わう日としたい。そして明日、断食を終える。その時には、食物を「いただく」という考えのもと、それをいただきたい。決してそれを「食べる」という発想で摂取しない。「食べる」といのは、ベクトルが自己から食物に向かっている。それは小さな自我が引き起こす利己的な発想であり、行為である。だが、「いただく」であればどうだろうか。そこには、食物から自己にベクトルが向かっていると言えないだろうか。

これだったのだ。食べ物をいただくといのはこういうことを言うのだ。食べものを摂取する本来のあり方はこうだったのだ。それを私は長らく忘れていたように思う。いや、この人生においては一度もそうしたことを思ったことなどありはしないかもしれない。

食べ物と自分との間に生じているベクトルを知覚したのは、今回が初めてであった。また、いただいた食べ物がその身そのまま自分の身体となるということ、そしてそれは自分の心を作り、魂を養うということ。それにも気づいている。それはどこか、自己が自己をいただくという不思議な感覚。あるいは、自己が世界という自己をいただくことを通じて、自己になるという不思議な感覚と言い換えることができるかもしれない。

自己即世界。世界即自己。この二つの言葉は、以前の日記の中でも芽生えていたように思える。だが今回は、また違った意味で、ないしはまた違った感覚でそれらの言葉を用いている。それらは本当に自分の肚から生まれた言葉であり、魂から生まれた言葉であり、世界という自己の本質から生まれた言葉のように思えてくる。

書斎の目の前に見える闇の世界は深い、それはもう闇ではなく、あまりにも眩しく輝いている光の海である。それはあまりにも光り輝いているがゆえに、闇のように見えるのだ。私はもう、それが闇ではなく光の海に他らないことを知っている。フローニンゲン:2019/11/27(水)04:17

5255. 断食13日目の夢

時刻は午前4時半を迎えた。目の前に見えるのは、静かな光の海としての闇のみ。聞こえるのは、静寂という名の光の音。心の眼と耳、あるいは魂の眼と耳が今開かれたというような感覚が静かに自分の内側に湧き起こってくる。

昨日、ズヴォレの街を歩いていた時に芽生えた考え。それは、自分だけが自由と解放を享受することの愚かさに関するものだった。これまでの自分はやはり、他者というものが、社会というものが、外の世界というものが、自己と寸分たがわぬ形で存在しているということに真に気づけていなかったのだと思う。そこには自己とそれらとの分離があったのだ。だが昨日の気づきは、その溝を埋めるかのように浸透してくる何かであった。

自由と囚われからの解放。それに向けた小さな取り組み。それを促し、実現して行く社会的な取り組みに従事していこう。自己と他者や世界が分離されたものではなく、それらは全てつながっているというこの感覚が真に芽生えたことをもってして、その取り組みに少しずつ従事していこう。

今からようやく何かが始まる。これまでの人生、欧米での8年間の生活、そして今回の14日間の断食。それらはこの気づきと決意につながっている。

断食13日目の朝に見た夢、それはとても断片的なものであった。夢の中で私は、外出先だったためか、普段全く開かない携帯電話を開いていた。一応私が持っているのはスマートフォンであり、それを開いてメールなど日中確認することは一切ないのだが、それを開いてみた。すると、何通かメールが届けられていた。それらのうちのほとんどは何かの宣伝広告のようなものであり、自分にとってほとんど重要ではなかった。それらのメールを削除した後に、どこかで一度会ったことがあるような人からのメールが届いていた。だがそれも、どこか宣伝広告のような自動メッセージだったので、それを削除し、合わせてその人からメールが届かないような設定にした。

ふと顔を上げると、私は陸橋の上にいることに気づいた。下には車が走っている姿がちらほらと見えた。すると前方から、私と同年ぐらいの男性がやってきた。見るとそれは、知り合いの医者だった。実際のところ、その先生は私よりも一回りか二回りほど年齢が上であった。だが実際先生が何歳なのかは厳密に知らない自分がいた。

先生は何やらこれからテレビの取材があるらしく、身なりを整えており、ひよっとすると男性ながらもテレビ用に化粧をしているのではないかと思えるぐらいに表情が明るかった。するとなぜだか、もうテレビの取材が始まっていたようであり、先生が外科手術をしている光景が現れた。解剖しているのは人間の人体ではなく、どういうわけか馬だった。

馬の臓器や血管を優しく丁寧に触りながら、何かの手術を進めている姿がそこに映し出されていた。その光景は一見するとグロテスクだったが、全く気持ち悪いものではなかった。そこで先生は、「これが百万馬力のもとです」と述べて、馬の足のひづめをテレビカメラに向けて映し出した。私はそれを見た時、「なるほど、そんなところに百万馬力の秘密があったのか」と関心をしてしまった。

程なくしてテレビの撮影を終えると、先生はインタビュアーから年齢を聞かれていた。そのインタビュアーは、先生のことを30歳前半だと思っていたようなのだが、なんと先生はもう64歳とのことだった。見た目があまりにも若々しすぎて、私もそれには本当に驚いた。髪型や眉毛を整えているという表面的なことではなく、肌のキメや色を含め、それは到底64歳のそれとは思えなかった。先生はその秘訣を「それは断食です」と笑顔で語った。今朝方はそのような夢を見ていた。フローニンゲン：

2019/11/27(水)04:53

5256. 14日間の断食終了前日に知覚した幻覚

今朝にも雨が降っていたが、昼前にそれは一旦止み、午後からまた雨が降り始めるとのことだったので、近所のスーパーに買い物に出かけた。いよいよ明日に断食を終えるに際して、回復食を購入しに行った。スーパーに行く前に、今日も運河沿いを軽くジョギングした。固形物の摂取を絶って13日目にして、その足取りは軽やかであった。スーパーにて、オーガニックのリンゴ、バナナ、オレンジを購入した。明日からの回復食ではまずは果物から食べ始めることにする。胃腸が消化をするための動きを思い出すために、回復期間の初期においては食事回数を増やした方がいいらしく、

朝に小さめのリンゴ2つ、昼にオレンジ2つ、夜にバナナ2本を食べようと思う。それを明後日も同様に行う。明々後日からは、朝にリンゴを食べ、昼にはバナナと4種類の栄養豊富な麦類を豆乳でふやかしたものを食べようかと思う。

スーパーに行く際のジョギングの足取りは軽かったのだが、今朝は3時に起床したこともあり、今日は早めに仮眠を取った。正午前に仮眠を取った時、実は少しばかり奇妙な出来事があった。仮眠中、いつもはビジョンが知覚されてもそれがビジョンだとわかるのだが、先ほどの仮眠では、もう自分がビジョンの世界の中に入り込んでしまい、その世界と現実の世界との区別がつかないような状態に陥りそうになったのである。端的には、幻覚の世界と現実の世界の境目が分からなくなり、一種の錯乱状態に陥りそうだったのだ。

画家のジョアン・ミロがキャリアの初期の時に、飢餓状態の中で幻覚を見ており、それを絵画の制作に取り入れていたことは有名な話である。私が先ほど知覚していたのはビジョンというイメージを超えて、それよりも一段濃度の濃い幻覚だったのだと思う。しかもその世界に危うく迷い込みそうになってしまった。こうしたことを体験し、やはり明日に断食を終えるのは正解なのかもしれないと思う。それは別にこうした幻覚症状を恐れるわけではなく、何かそうした幻覚が断食の終わりを示しているかのように思えたのである。

幻覚の世界に迷い込む前に見ていたビジョンの中で、フローニンゲン大学の実証教育学プログラムでお世話になっていた、チリ人のマイラ・マスカレノ教授と空港で再会を果たした。私はどこかの地方都市の空港で—それは間違いなくアムステルダム空港でもフローニンゲン空港でもなく、見知らぬ場所の空港であった—、これからドバイかサウジアラビアかの中東諸国に向かおうとしていた。

空港内をうろろしている、フライトの搭乗時間が迫ってきており、そろそろゲートに行かなければならないと思った。ところが、ゲートがどこにあるのかすぐには分からず、ひょっとすると、そもそも別のターミナルなのではないかと焦り始めた。

すると近くで、小さな女性が乳母車を引いているのを見かけ、後ろ姿からそれがマスカレノ教授だとわかった。マスカレノ教授と私は仲が良く、会うと必ずゆっくり話をするのだが、その時の私は教授に気づかれぬように、その場を立ち去ろうと思った。しかし、ひょっとすると教授はゲートの位置を

知っているかもしれないと思い、悩んだ挙げ句、偶然を装う形で後ろから教授に声を掛けた。マスカレノ教授は振り向き、私だということに気づくや否や、いつもながらの優しい笑顔を浮かべてくれた。

空港での偶然の再会をお互い喜んだところで、ゲートを聞くと、ちょうどマスカレノ教授も私と同じフライトに搭乗するようだった。そのようなビジョンを見た後で、幻覚の世界が深まり、現実世界との境界線が分からなくなり始めた。より具体的には、現実世界に戻って来れなくなるのではないかという一種の焦りがあった。フローニンゲン:2019/11/27(水) 13:34

5257. 「しっかり食べる」ということについて

おそらく今回の断食は、本当にここで一線を引くべきなのだと思う。確かに先ほどもスーパーに行く前に運河沿いを問題なくジョギングできたのだが、自然な食欲が戻りつつあり、身体が食べ物からの栄養を真に欲し始めているのを実感する。自分でも言うのもなんだが、私は意思が硬すぎる——頭が硬すぎる？——傾向にあり、意思の力で何もかも強引に推し進める傾向がある。そうしたことを今回の断食に適用するのは極めて危険であり、意思の力を緩めて、身体の声聞き、その思いを汲み取ろうと思う。明日からは本当に回復食として果物を食べ始める。それをここに明記しておきたい。

午前中改めて、「しっかり食べる」ということについて考えていた。世間はおそらく、この言葉を誤って使ってしまったのではないかと思う。あるいは誤解して受け取っているのではないかと思う。しっかり食べるというのは、単に量の問題ではない。それでは質の問題かと言うとそうでもない。

確かに、栄養のあるものをしっかり摂るというのであればまだ幾分マシだが、重要なことは、栄養を吸収できる健全な胃腸があるかどうかだと思う。毒素や老廃物で機能不全に陥っている不健全な胃腸に、栄養のあるものをいくら摂取したところでほぼ意味のないことが、今回の断食を通じて改めて気づいたことである。現代の多くの人たちは、「しっかり食べる」という標語に踊らされて、ゴミ箱に栄養のないガラクタのような食べ物をたくさん詰め込むことを行っているか、仮に栄養のあるものであったとしても、それをゴミ箱に詰め込むようなことを行っているように思えてくる。後者に関しても、良質なものをいくらゴミ箱に詰めても無駄なのである。断食を通じて胃腸を休め、機能を回復させる

ことによって、ようやく栄養が栄養として摂取され、それが身体全体に行き渡る。明日からはそれを身をもって体験することになるだろう。

昨日シュタイナー教育に関する書籍を改めて読んでみると、シュタイナーが教育の根幹に食事療法を置き、食事の摂り過ぎが子供たちの学習能力や発達能力の低下につながることを見抜いている点に大変感銘を受けた。インテグラル理論の観点で言えば、シュタイナーは子供たちの気質を4つのタイプに分類し、それぞれのタイプにあった学習方法のみならず、食事療法まで提案している点に驚かされた。

学習云々を議論する前に、食事と運動によって身体を健全なものに育んでいく重要性をシュタイナーも強調していた。昨日の日記で書き留めたように、シュタイナー教育に関する探究を細々と進めていこうと思っていたところ、14日間の断食中の最中にシュタイナーの食事療法に関する考え方に出会ったのは何かの縁かもしれない。フローニンゲン:2019/11/27(水)13:47

5258. 14日間の断食がもたらしてくれたこと・教えてくれたこと

14日間にわたる断食を終える日がとうとうやってきた。今朝は3時半に起床し、現在時刻は午前4時を迎えたところである。

断食を始めて14日、つまりそれは自分の死生観を変えるような体験をもたらしたヴェネチア旅行から帰ってきてからの日数を表す。この14日間において、断食をしながらヴェネチアでのことを思い出したり、それ以外にも日々の何気ない生活や創造活動などを通じて、いろいろなことを考えさせられていたように思う。いずれにせよ、今回の断食を終えるのは今なのだという確かな感覚がある。断食の終了を祝うかのような深い闇が目の前に広がっている。そして、断食の終了を祝う激しい静けさがここにある。その他にも、起床した時に降っていた雨が今この瞬間は止んでいる。今日は一日中雨の予報だったはずなのに。

今回の14日間の断食がもたらしたものはやはり計り知れないものがあつた。それは単に身体の内側の解毒と治癒を根本から進めたというだけでもなく、心や魂を含めた存在全体の治癒につながったことだけでもない。何かそれ以上に重要なもの、それはとても静かなものなのだが、そうしたものがも

たらされたように思う。本当にそれは恵みのようなものであった。例えばそれは形を変えて、日常のこれまで当たり前だと思っていた事柄の一つ一つから幸せの果実を摘み取ることができるようになったことなのだ。より具体的には、一つ食事を例に取ってみよう。昨夜就寝前に、今日からの回復食について思いを巡らせていた。今日は朝からリンゴを食べる予定であり、それを想像しただけでもう涙が出そうになったのである。

リンゴという他の生命をいただくことの有り難さと幸せ。それを思うだけで目頭が熱くなった。想像の世界の中には、感動の嗚咽を吐きながらリンゴを食べている自分がいたのである。

食べ物を食べることは実は当たり前ではないのかもしれない。生命をいただくというのは、実は特殊なことであり、それはとても尊いことなのかもしれない。それが特殊であり、尊いものだと思えるようになれば、どうして毎回の食事を蔑ろにできるだろうか。毎日を何気なく生きていくことの絶対的な幸せ。それに本当に気づく。

私の毎日は全く派手でもなんでもなく、質素極まりなく、そして淡々と進行していく。まるで墨絵のようにシンプルな生活の中に、何か幽玄さが滲んでいるかのように思い始めた生活がここにある。

今回の断食がもたらしてくれた細かな気づきや変化についてはこれまで一連の日記を通じて書き留めてきた。昨夜大まかに今回の断食のプロセスを振り返っていたので、最後にそれについて書き留めておこう。それは食欲に関する観点からの小さな振り返りだった。

一昨日に自然な食欲が沸き始めたと感じ、昨日は自然な食欲が強くなった。断食を始めた最初の1日目、2日目にも似たような食欲が湧くのだが、これはおそらくこれまでの惰性で生み出された偽りの食欲である。その食欲を超えて、3日目以降になると、嘘のようにピタリと食欲が無くなる。そこから胃腸が休息に入り、身体の解毒と治癒に向けて働き始める。ここから何日かかるかは人によるのだと思うが、それ以降も毎日排便がなされ、体外に毒素が出される日々が続く。

ちょうど7日目か8日目に、お腹の張りと共に体外に排出された宿便があった。そこからまた安定期に入り、この間にも食欲はない。おそらくそこから解毒から治癒へのプロセスに変わったのだと思う。

宿便をほぼ全て出し切った後、数日すると、自然な食欲が湧き上がり始めた。今回で言えば、それは断食から12日目だったように思う。そこからは自然な食欲が少しずつ高まっていき、今日に至る。食欲という観点から見れば、このようなプロセスを辿っていたように思う。

今回の断食は、偽りの食欲と身体が発する本当の食欲とは何かを身をもって教えてくれた。今後はもう偽りの食欲に支配されることはないだろう。発達心理学者のアブラハム・マズローが述べる欲求段階モデルにおいて、食欲は低次の欲求に該当するが、それを正しく把握し、それを乗り越えていくことがいかに難しいかも今回の断食は教えてくれた。フローニンゲン:2019/11/28(木)04:23

5259. 今日からの回復食について

14日間の断食を終える朝はとても静かだ。実際には起床した瞬間には雨が降っており、幾分強い風が吹いていたのだが、今はそれらが嘘のように止み、辺りは静まり返っている。まるでそれは今の自分の明鏡止水の心の有り様を映し出しているかのようである。

今日からは、14日振りに固形物を食べ始める。日記を毎日書き、毎日作曲をしているのと同じように、これまでも毎日何かしらの食べ物を食べてきたが、それが14日振りだということに改めて驚く。果たして自分は本当にものを食べられるのだろうかという思いもある。今日をもってして今回の断食が終わりなのではなく、回復食を含め、十分な回復期を取ることによって断食を終了させていく。そして何より、今回の断食が最後のものではなく、今後も定期的に短めの断食を行うことや、胃腸に無駄に食べ物を入れず、胃腸を労るということを絶えず意識していく。成長や発達の肝である、小さなことを積み重ねていくことは断食を含めた生活習慣においても当てはまるのだ。小さな心がけ、小さなケアをこれからはより一層意識し、それを実践し、習慣化させていく。

今日からの回復食について少しばかりまとめておきたい。回復期においては、消化が良いものを食べていくことは言わずもがなであり、それだけではなく、胃腸の消化運動を元に戻すために、食事の回数を少し増やしていくことも意識する。

今時刻は午前4時半であるから、午前9時あたりにリンゴを食べたい。普段はリンゴを1個だけ食べるようにしているのだが、可能であれば今日は2個食べる。そこから状態を見て、正午前か正午過ぎに、バナナを食べたいと思う。ここでもバナナを2本ほど食べるかもしれない。

ちょうど昨日近所のスーパーに足を運んだ時、比較的熟れているバナナが売られており、今日からでも食べれそうなものを購入することができた。そのバナナに、1本にはオーガニックのアーモンドペーストを、もう1本にはピーナッツペーストを塗って食べる。皮の裏側に付着した食物繊維群もスプーンですくってきれいに食す。

本日の夕食は、オレンジを食べようと思う。それは1個でも十分な量があるが、ここでも状態を見て2個ほど食べるかもしれない。身体がどれだけ果物を欲しているのかを見極めていこう。いずれにせよ、果物を食べる時であってもよく噛むことを忘れないようにする。明日も同じ食事内容にし、明後日からは野菜類を摂取し始めようと思う。具体的には、まずはトマトとサツマイモがいいだろう。ここでも状態を見て、タマネギとシイタケを使った味噌汁を作るかもしれない。ジャガイモを食べ始めるのはもう少し後にしようかと思う。明後日の状態を見て、昼には豆乳に4種類の栄養豊富な麦類のフレークを浸したものを食べ始めてもいいかもしれない。これはオーツ麦も含まれており、オートミールのような食事だ。

今日からの食事は本当に楽しみであり、その一つ一つ、いやその一口一口を本当に深く味わっていこうと思う。それはきっと、人生の一つ一つの瞬間を味わうことにつながっているのだと思う。フ
ローニンゲン:2019/11/28(木)04:44

5260. 断食最終日の朝に見た夢:発達の最終形態の示唆

時刻は午前5時を迎えようとしている。今また少し雨が降り始めたようだ。今日は一日中雨のようなので、今日は家の中でゆっくり過ごそうと思う。何せ本日断食を終えるのであるから、それを自宅の中で静かに祝っていきたいと思う。

雨の風情を感じながら、今日という一日を過ごしていこう。一滴の雨粒にも味わいがある。そこには全ての真実と美が隠されていることを忘れてはならない。

先ほどの日記の中で、今日からの回復食としての果物の量を書き留めていたように思う。例えば朝に食べようと思っているリンゴの個数を2個と書いたが、それは小さめのリンゴであったとしても、一度には食べれなさそうである。これまで14日間何も固形物を摂取しておらず、まずは噛むことを思い出していく必要があり、またリンゴ1個でも胃腸が満足のサインを発する可能性もある。まずは1個

食べてみて様子を見る。そしてまた身体が求めたら、午前中に2個目を食べる。これはバナナやオレンジに対しても同じようにしていく。そうすると、小分けして食事回数を増やすことができるかと思う。小さな食事を小分けして行うことによって、胃腸の消化運動を少しずつ元に戻していこう。

それでは、断食を終える朝に見た夢について書き留め、早朝の作曲実践に移っていきたい。夢の中で私は、バスケットコートの上にいる。今から強豪校との試合があるらしかった。夢の中の私は中学生ぐらいの年齢であり、すぐ近所にある強豪の中学校との試合に胸が高鳴っていた。その学校の一つ上の世代は本当に強く、県内でも屈指のチームであり、中国大会などにも出場している。

試合の開始前に、私はその強豪校の一つ上の世代のガードのポジションを務める先輩にマンツーマンでつくことを決めた。ミニバス経験者かつ、実績のある先輩と比べると、実力差は明らかであったが、私は気持ちでその差を埋めることができると考えていた。整列を終え、ジャンプボールの開始を迎え、いざ試合が始まる時、こちらのチームのセンターを務める友人(HY)が何か私に合図を送ってきた。それは、「必ずジャンプボールで勝てるから、後ろを気にせず前めにポジションを取っていい」というものだった。そして審判の手からジャンプボールが空中に投げられ、センターの友人は見事に私の前にボールを落としてくれた。私はそれを拾って、一気に相手のゴール前までドリブルを仕掛けていった。

すると、私についていた相手の先輩は、簡単にシュートまでもって行かせてくれなかったが、それでも自分はシュートまでもって行くという強い意思があったので、なんとかシュートまでもって行った。しかし体勢が悪く、そのシュートはリングに弾き返されてしまった。だが私はそのリバウンドを自ら取り、ボールをもった瞬間になぜか私の体は宙に浮き、そこから強引にボールをゴールにねじり込んだ。すると夢の場面が変わった。

次の夢の場面では、実際に通っていた小学校の廊下にいる。そこは中庭が見える廊下であり、外壁はなく解放的だ。私は中庭の方を眺めながら歩いていると、突然雨が降り始めた。しかもそれは滝のように激しい雨だった。「これはまずい」と思って、私は教室に駆け込んだ。するとそこでは、小中高時代の友人(TK)が他のクラスメートの前で何か司会をしていた。雰囲気は和気藹々としており、笑いが起こっていた。

私に気づいた友人は、一緒に司会をやろうと声を掛けてきて、私はその提案を受けた。すると、外の雨はさらに激しさを増し、他の生徒も教室に駆け込んできた。するとその時、空の方向に、一匹の巨大なバケモノが姿を現した。それはどこか、ジブリ映画の『千と千尋の神隠し』で出てきたバケモノに似ていた。それを目撃した時、最初は面食らったが、不思議と恐怖感は全くなかった。しばらくバケモノの様子を観察していると、バケモノの体がどんどん変化していることに気づき、これから最終形態になるのだと直感的に理解した。いよいよ最終形態になるかならないかのところで目が覚めた。

目が覚めた瞬間に、私はバケモノの最終形態を見たいと思ってまた目を閉じたが、5分経っても夢の世界に戻ることはできず、起床することにした。そのような夢を断食を終える日の朝に見ていた。このバケモノについてはやはり興味深い。それが最終形態になる前に目を覚ましたというのは、どこか今回の断食を通じて、私は自分の最終形態が見えていながらも、まだそこに至らないということを示唆しているように思えた。

人間の発達に終わりはないのだが、何か自分の発達の最終形態のようなものが見え始めている時期に差し掛かっているのかもしれない。もちろん、そこに到達するには長大な時間がかかるだろうが、そうした地点を知覚するというのは今回が初めての体験であった。フローニンゲン:2019/11/28
(木)05:19