
発達理論の学び舎

Back Number: Vol 198

Website: 「[発達理論の学び舎](#)」



目次

- 3941. お湯の沸騰に関する興味深い現象
- 3942. 生命の連鎖としての創造
- 3943. 今朝方の夢
- 3944. 禅の魔境体験
- 3945. 消えゆく存在
- 3946. 自己及び世界を知ろうとした天罰と再生
- 3947. ヒーリングへの関心の再燃
- 3948. 四年前の知人の言葉と今
- 3949. 高次元の身体同士の交感と交歓
- 3950. 今朝方の夢の続き:形と自己
- 3951. 食事の重要さと断食の効果
- 3952. 今朝方の夢とこれからの食生活
- 3953. 身体エネルギーに働きかける音楽
- 3954. 過食の問題
- 3955. 食を通じて弱体化していく現代人
- 3956. 一日一食の効果
- 3957. パリでの体験が教えてくれた大切なこと
- 3958. 断食と思考の冴え:食に関しても洗脳されている現代人
- 3959. 一日断食後の身体上・認知上・味覚上の変化
- 3960. カカオポリフェノールと生命としての食べ物の奥深さ

3941. お湯の沸騰に関する興味深い現象

時刻は午前八時を迎えようとしている。先ほど突然降り始めた雨は止み、今はまた静かな雰囲気
が辺りを包んでいる。

今日は日曜日ということもあって、なお一層静かである。デン・ハーグに引っ越した後においても、こ
うした静かな環境で生活を営んでいこうと思う。ただし、一つだけ生活のあり方を変えるとすれば、
それは時折外で人と会って話をする事だろう。昨日に友人と直接会って話をする事によって、改
めて人間というのは他者と交流する生き物なのだということを実感した。会話を通じて、脳そのもの
が活性化されるのみならず、存在自体に新たな生命が吹き込まれるかのような感覚があり、心身の
活性化及び健全化をもたらしてくれるのが人との会話であることを改めて実感した。

先日不動産屋に送ったメールに対してまだ返信がなく、月曜日の昼までに返信がなければ、午後
にまたメールを送っておきたいと思う。

つい今しがた、本日のコーヒーが出来上がった。ふと、昨日の友人の話を思い出した。その友人の
方はお茶をやっており、一つ興味深い話をしてくれた。

瞬間湯沸かし器などを使って時間をかけずに沸騰させたお湯は冷めやすく、時間をかけて沸かし
たお湯は冷めにくいという面白い現象があるらしい。また、そのようにして沸かされたお湯でお茶を
作った時、お茶が体に浸透し、体を温める効果まで異なるということも話してくれた。

一見すると、ひとたび100°Cに達したお湯であればどちらも変わりなく、冷め方が異なるというのは考
えられそうにない。この現象に対して物理学はどのような説明をするのかとても関心がある。この現
象の面白いところは、お湯を沸騰させるまでのプロセスの中に何か重要なものが潜んでいるかもし
れないということである。端的には、沸騰させるまでにどれだけ時間をかけるかが大切であり、それ
はどこか人間の発達過程における時間のかけ方の話とも繋がってくるように思う。

時間をかけずにある形となったものと、時間をかけた場合のそれが全く同じであったとしても、どの
ような時間をどれだけかけたということが、実は目には見えない差異をもたらし得るということは非常
に大切な教えるように思える。

上記のお湯の例においては、時間をかけずに瞬時に沸騰させた場合と、時間をかけて沸騰させた場合においては、どのようなことがお湯の中で起きているのだろうか。私は物理学の専門家ではないのでよくわからないが、瞬時に沸騰させた場合においては、水分子が大きく破壊されてしまい、それがお湯の冷めやすさを助長しているのだろうか。一方で、ゆっくりと沸騰させていく場合においては、水分子が沸騰に向けた準備を緩やかに進めていき、分子が破壊される程度が緩和されていき、その結果、沸騰したお湯が冷めにくくなるのだろうか。

そういえば、人間の身体においても、熱すぎるお湯に一瞬入るよりも、適度な温度のお湯にゆっくりと浸かった方が湯冷めしないという話を聞いたことがある。その話もこれと関係しているように思える。いずれにせよ、この話は、人間発達や創造活動において、どのような時間をどのようにかけていくかの大切さを改めて考えさせてくれるものであった。フローニンゲン:2019/3/10(日)08:18

No.1747: A Sweet Rainbow

When I went to a supermarket in the evening, I saw a beautiful rainbow. My eyes were fixed on it.
Groningen, 19:55, Monday, 3/11/2019

3942. 生命の連鎖としての創造

今日はこれから、ラヴェルに範を求めて作曲実践を行いたい。緩やかに着実に、作曲技術を高めていき、それに応じて自己を育んでいく。兎にも角にも技術と作り手そのものの内面を深めていくことが大切だ。それらを深めていく過程を通じて、徐々に自分らしさの滲み出る曲、そして自分の内側の感覚を巧く表現する曲が生まれ始めてくるだろう。

昨日、友人とカフェで話をしている最中に、作曲における初手及び最終手とはなんであり、それはどのように生まれるものなのかについて話題となった。このテーマは以前からぼんやりと考えていたものであり、そもそも私がおの方に、生け花における初手とはどこにあり、それはどのように選ばれるのかについて質問をしていた。

これまで自分が最初の音符をいかように決めているのかについて振り返ってみたときに、一つは音楽理論に基づく決め方と、直感的な決め方の二種類があり、時と場合によって、それら二つの混ざり度合いが異なるような印象を持つ。

音楽理論に基づいて初手を決める場合においては、調の選択が先にあり、ひとたび調が決まると、そこから初手の選択肢が狭まり、そこから初手を選ぶようなことが多い。ただし、そうした初手が生まれるのは、この場合においては調の選択が先に来ているのであるから、そもそも調がいかように選択されるかというのが初手なのかもしれない。これについては、もうその時の気分や直感によるものとしか言いようがない。言い換えると、一つの曲を作ろうと思ひ立ち、今から作る曲と向き合おうとする自分の内側の何かが調及び初手を選択させるのだと思う。

句点のない文章は存在しないように、曲においても必ず終わりがある。どのように曲を終わらせるかに関しても、初手の選択と話は似ているかもしれない。ただし、異なる点があるとすれば、曲の終わり方は、生まれた曲の生命の流れに沿うということが大切な点であるように思う。もう少しこの点について説明をすると、曲を作っている最中に興味深いことは、その曲を作っている最中に、その曲の持つ生命の長さが突如として知覚され、ある意味、適切な寿命というのが見えることである。それ以上短くすると、極度に短い命として全体として何か不完全な曲が生まれ、それ以上長くすると、不必要に延命された曲として間延びしたような曲になってしまう。

それでは、そもそも曲の生命の持続時間はいかように決定されるのだろうか。その点についてはまだよくわからない。だが、私自身が常に短い曲を作っている、あるいは詩のような短い曲を作ろうとしていることから考えると、作り手の感覚と対応するものがあるように思えてくる。

おそらくこれは音楽の創造のみならず、絵画などの他の創造においても当てはまることだろうが、創造物には固有の命があり、創造物の発展過程とは、命の発展過程に他ならない。さらには、一つの曲を形にし、ある地点で曲を終えるというのは、その曲の完成を意味しながらも、同時に未完成を意味しているように思えることがたびたびある。言い換えるとそれは、一つの曲が持つ生命が、次の曲という新たな生命に命のバトンを渡しているようなイメージである。

一つの生命の終わりは、実は次の生命の始まりであること。創造物には固有の命があり、その命は次の創造物へと受け継がれ、命の連鎖が見られること。作曲を始めて一年ほどの時間が経ち、今そのようなことが見え始めている。フローニンゲン:2019/3/10(日)08:40

3943. 今朝方の夢

時刻は午前八時を迎えた。今日から新たな週が始まった。

今この瞬間のフローニンゲンは、雨雲が空を覆っていながらも、遠くの空は晴れている。午前中は小雨が降ったり止んだりを繰り返しながら進んでいき、午後からは夕方まで雨が降るようだ。このところは雨が本当に多く、天気予報を見ると、来週の月曜日まで毎日雨マークが付いている。気温も冬のそれであり、近づいてきたと思っていた春が雨で流されていくかのようなのである。

夕方に雨が完全に止んだら、行きつけのチーズ屋に散歩がてら歩いて行き、チーズとナッツ類を購入しようと思う。ここ最近では乳製品を摂取する量を減らしており、今日はチーズを購入するが、それは二日に一回パスタを食べる時に使うことにする。

以前より食には関心があったが、何か本格的に勉強するということはしていなかった。今後は少しずつでもいいので、心身の健康を保つための食事について探究をしていきたいと思う。それに向けて、今は自分なりの仮説を立てながら食事を選び、それを食べてみて自分の心身がどう変化するかを観察していく。食に加えて、適度な運動も毎日の生活に取り入れている。ただし、以前のようにランニングをするというよりも、今はもっぱら散歩を楽しむようにしている。とにかく自らの足で歩き、足腰を鍛錬していくこと。おそらく、足腰が身体の土台であり、それが弱ってしまうと、全てが済し崩し的に崩れ去ってしまうだろう。

今日もまずは今朝方の夢について振り返っておきたい。夢の中で私は、実際に通っていた中学校のグラウンドにいた。なにやらこれから、重要なサッカーの試合があるらしく、私はその試合に出場することになっていた。顔の見えない監督がメンバー発表をするときに、私の名前が一番最初に呼ばれ、私はフォワードに抜擢された。

その後メンバーの名前が続々と呼ばれ、キックオフに向けて整列をし、グラウンドの真ん中に向かっていった。センターサークル付近で、全員が円陣を組もうとすると、足場がやけにぬかるんでおり、自分の足が地面に埋まっていくのを見て取った。周りのチームメイトも同様に、地面に足を取られているようであった。

円陣を終え、いざキックオフしてみると、こちらのチームは圧倒的な強さを持っており、開始直後にまずは私が得点を決めた。不思議なことに、自分のシュートレンジがハーフラインを一步超えたところからになっており、そのレンジの広さに相手は困惑しているようだった。

立て続けに二点入れた後、私はこれ以上自分が得点を入れるとゲームが面白く無くなってしまおうと思い、得点を入れることをしばらく封印することにし、センターバックのさらに後ろのポジションまで下がることにした。そこで夢の場面が変わった。

まずこの夢については、天気は晴れていたのだが、なぜかグラウンドがぬかるんでいたことが印象に残っている。チームメイトの多くは小中学校時代の友人だと思うが、その場に誰がいたのかは全く覚えていない。同様に、相手チームに関しても誰が出場していたのかを思い出すことはできない。

この夢の後に私は、本格的なサッカースタジアムにいる夢を見ていた。そこでは、私は一人の観客であり、これから始まる試合を楽しみにしていた。どうやら、その試合は、これまで長らく活躍してきたある日本人選手の引退試合のようだった。試合開始前に、今日本の若手選手の中で最も期待されている10代のある選手が、引退するその選手に花束を渡すシーンがあった。なぜか、その選手が花束を受け取った直後、二人はタバコをふかし、笑顔で煙を一度吐き出してから試合に向かっていった。そのような夢を見ていた。フローニンゲン:2019/3/11(月)08:33

3944. 禅の魔境体験

昨日は、昼食も夕食も摂らずに、断食する形で座禅をし続けていた。以前長時間にわたって座ったのは、確か去年の12月の中旬あたりだったように思う。そこから三ヶ月ほどが経ち、昨日は改めて長時間座った。

当初の計画では、昼の時間から数時間ほど座り、夕食に果物を摂ろうと考えていたのだが、意識があまりにも深まってしまい、結局食欲なるものが消え、昼からはただ座り続けている時間が続いた。そこでの体験について言葉にするのは難しいが、人生を1500回ほどやり直した感覚があった。一人の人間の人生とは端的には、連続であり、無限に繰り返される何かなのだと知覚する体験もあった。その他に知覚した事柄にあえて言葉を当て、それを列挙してみようと思う。

次に印象に残っているのは、意識が極度に深まった後に、時間を何度か確認することがあり、なんと一分が永遠の長さに感じられる体験があったことである。また、不思議なことに、その一分の中に巻き込み現象と呼んでもいいようなことが起こった。

巻き込み現象というのは、極度に短い時間の中に自分のこれまでの人生の全てが盛り込まれている現象であり、しかもそれが無限の入れ子構造を持つような現象である。これを知覚した時の自分の意識は、自分のこれまでの人生そのものを望遠レンズで眺めるような感覚であり、眺め終わったと思ったら、「眺め終わったと思った自分を再び望遠レンズで眺めている」ということがおよそ10回ほど続いた。

正直なところ、この体験の最後の方においては、恐怖感が芽生えた。この無限の巻き込み現象から自分は逃れることができないのではないか、という恐怖があったのである。また、一分、ないし刹那が永遠であるということの地獄性を見て取ったことも別の恐怖であった。自我は永遠の命を求めたがるが、私たち人間として永遠に生きるというのは、地獄以上の地獄なのかもしれないということ突きつけられるような気づきであった。

昨夜の段階で座ることを止め、就寝前にそこでの体験について書き留めておいたほうがいいかもしれないと思ったが、文章を書くという気力がそもそもなく、そして、昨夜の段階においては今朝以上に支離滅裂とした言葉でしかその時の体験を書けなかったであろうと思う。

昨日はその他にも幾つか恐怖を引き起こす意識体験があった。意識が深まっていくうちに、身体感覚がなくなり、自分がこのリアリティ、ないしは複数のリアリティを自由自在に行き来することができることに気づき、そもそも座る前のリアリティに戻ってこられるのかどうかはわからず、それは最大の恐怖の一つであった。

リアリティというのは複線的にいくつも走っており、私たちはある一つのリアリティに身体的にも意識的にもへばりついているのだが、意識が拡張してしまうと、そのへばりつきから遊離してしまい、他の無数のリアリティに参入できてしまうのではないかと思う。そのようなことを考えてみると、精神病理者の奇怪な行動や言動について理解ができる。彼らの行動や言動は決して奇怪なものではなく、彼らは全く異なるリアリティに生かされていると言えるかもしれない。

長時間座り、一夜が明けて、私は再び元のリアリティに戻ってきたが、昨日の夕方の段階では、本当に再びこのリアリティに戻ってこられるのかという言葉を絶する恐怖があった。禅の魔境体験というのは本当にあるのだ。それを体験を持って知ったというのは最大の教訓であった。フローニンゲン：
2019/3/11(月)09:01

3945. 消えゆく存在

今日は強い風と共に雨が激しく降っている。昼前に一瞬雨が止む瞬間があったが、先ほどは突風と共に打ちつけるような雨が降っていた。今は少し雨が和らいだが、風は強いままである。この様子だと、今日はチーズ屋に行けないかもしれない。夕方の天気を見て判断しようと思う。

昨日の座禅体験についてまた少し振り返っている。あの体験は一体何だったのか。

何事でもそうであるが、過剰に何かを行うというのは色々と問題があるのだろう。昨日の私は、座ることに没頭し過ぎていたのだと思う。そのせいで、昨日の一連の奇妙な知覚体験が悪酔いのような形でしばらく後を引いてしまっていた。世の中では座禅を含めて、瞑想が流行のように取り上げられているが、そうした実践を過剰に行うことは、実は相当危険なのだという身を以て体験したように思う。

とりわけ、座禅や瞑想には意識を変容させる力、それに加えて脳の機能的変化を促す力があるのだから、やり過ぎには注意をしなければならない。ある意味、座禅や瞑想に明け暮れている人たちは、アルコールやドラッグなどの中毒と変わらない症状を患っているのではないかと思う。

座禅や瞑想は、本来夢から覚めるための実践として考案されたはずだが、現代社会においては、むしろ今見ている夢を強化するか、あるいは新たな夢を見ることを助長する手段に成り果ててしまっているように思う。挙げ句の果てにそれが中毒症状をもたらすというのはとても皮肉なことである。

とにかく今日からは、この日常を生きていこうと思う。昨日の悪酔いをゆっくりと冷ましていき、再びこの日常を静かに生きて行く。それに並行して、自分のライフワークに粛々と取り組んでいきたいと思う。このライフワークなるものも、この仮初めの一生における慰め、ないしは遊戯のようなものに過ぎないのかもしれないが、そうしたことをしなければ人間は生きていけないのだと思う。

昨日の体験の中で印象に残っているのは、人生を1500回やり直した体験をしたことのみならず、死の先取り体験があったことだ。現れるものは全て消えていくというシンプルだが、どこか本質的な気づきとともにそれはやってきた。

人間の自我というのは、本当にとんでもない性質を持っている。自我は自らを保存するためであれば、なんでも行う。ありとあらゆる狡猾なことを行い、自己を保存しようとするのである。

ここ最近、昼食と夕食を摂っている最中にCNNのニュースを見ているが、そこで取り上げられている悲惨なニュースも、喜ばしいと思えるようなニュースも、自我の強力な自己保存作用が引き起こしたものであるように思う。もちろん、自然災害などは自我の自己保存作用を超えたものだが、そうした災害に対する反応は自我が生み出したものであろうし、そもそも自然災害を引き起こした要因の一端は人間の自我に責任があると言えなくもない。

この人間社会に絶望しようが希望を持とうが、それはそれとして継続していき、現れるものは全て消えていくのであれば、いつか一瞬にして消え去るような儂いものなのかもしれない。フローニンゲン：2019/3/11(月)15:00

No.1748: A Continuous Spiral

While I was practicing zen meditation the day before yesterday, I had a feeling that I entered a vortex of continuous spirals. The vortex was related with time and my existence. Groningen, 11:16, Tuesday, 3/12/2019

3946. 自己及び世界を知ろうとした天罰と再生

時刻は午後五時半を迎えた。一時間ほど前からようやく天気が回復し、先ほど近所のスーパーに買い物に出かけた。明日からも天気が悪い日が続くので、食料品を少々買い込んだ。買い物を終え、スーパーから一歩外に出た時、街の中心部の方に、大きく綺麗な虹が出ていた。おそらく道を行き交う人たちにもそれは見えていたのだと思うのだが、あまり熱心に虹に見入っている人はいなかった。私は、河川敷の橋の上を歩く速度を緩め、その虹の美しさに見入っていた。久しぶりにあれほどまでにはっきりとした虹を見たように思う。

今日は激しい雨風に見舞われ、この世界の怒りのようなものを感じていたのだが、その後には待っていたのはこうした素晴らしい光景だった。自然とは本当に不思議な存在である。そのようなことを考えていると、昨日の座禅体験において、一つ重大な気づきを得たことを思い出した。それは、私が長らく自分自身及び世界を知ろうとしてきたことが、どれほど傲慢なことであったかという気づきである。

昨日の一連の知覚体験は、自らを深く知ろうとすること、及びこの世界を知ろうとしたことに対する天罰だったのではないかと思われる。いや、厳密には、ここ数年感じていた、自己と世界を少しずつ知りつつあるというその感覚が傲慢であったことを気づかせるものであったように思う。

おそらく、自己を及び世界を知ることには終わりはなくとも、それを行うことそのものは罪ではなく、むしろ人間の一つの責務かもしれない。それでは何が罪なのかというと、自己及び世界を知ったという傲慢な態度である。

今日の日記の中ですでに二度ほど記述したが、人生を1500回やり直した感覚というのは、1500回地獄に落ちた感覚と言い換えてもいい。そのような無限回に感じられるほどに地獄に落ちた感覚を味わったのが昨日の出来事だった。そうした体験を引き起こしたのは、ここ何年もの間行っていた探究活動というまやかしの行為だったように思う。

昨日の一連の体験が落ち着いた後、私は昨日をこそ、自分の誕生日にしてもいいと思ったほどである。1500回地獄を見、1500回人生をやり直した後に、1501回目の人生を再び歩む決心をしたのが昨日の自分であり、今日の自分である。

フローニンゲンの上空に白い雲の塊がゆっくりと風に乗って動いている。遠くの空には夕日が輝いていて、何かを祝っているような光景にも見える。

先ほどスーパーに足を運んだ時、ここ最近スパゲティを作るようになっており、今日は通常の肌色のスパゲティとは異なるものを買った。オランダ語がよくわからなかったのだが、帰って調べてみると、それは無精白のスパゲティだということがわかった。単純に、これまで購入していたオーガニックスパゲティよりも少し価格が高く、色は茶色っぽく、どんな味なのか試してみたくて購入したのだが、調べてみると、無精白の方が栄養価が高いらしい。

これは先日のパリの旅行の最中に書き留めた日記の内容とも関係している。旅行中に白米の問題について書き留めていたように、白米とはそもそも栄養のある胚芽を取り除いてしまっているものであり、栄養価は低い。スパゲティに関してもそれと同じことが当てはまるのではないかと思い、直感的に玄米に色の似た今回のスパゲティを購入しようと思った。このあたりは全て直感的な選択なのだが、やはり自然界にある姿のままの食べ物の方が栄養が高いことが多いようだ。

食については、直感的に食べ物の良し悪しを判断する感性を育み、同時に調査を通じてしっかりとした知識をつけていこうと思う。フローニンゲン:2019/3/11(月)17:47

No.1749: Stairs of Time

Stairs of time become stable and unstable. Groningen, 15:42, Tuesday, 3/12/2019

3947. ヒーリングへの関心の再燃

時刻は午前六時半を迎えた。昨日の雨風激しい様子とは打って変わって、今日は風も穏やかであり、今この瞬間には雨が降っていない。どうやら午後から雨が降るらしいが、昨日のような激しい風が伴うことはなさそうだ。

今朝は六時あたりに起床したのだが、その時はもう辺りはうっすらと明るくなっていた。着実に日の出の時間が早くなっていくことを感じながら、春の到来を静かに待つ。オランダ人の朝は早い印象だが、今朝はどういうわけか、目の前に見える赤レンガの家々にまだ明かりがつかっていない。

つい先ほどまで、小鳥の鳴き声を聞きながらヨガを行っていた。一昨日の座禅体験を通じて、心身の治癒に関する関心が再燃し、以前知人の方に伝授していただいた各種ヒーリングの技法とその背景の思想について学び直そうと思っている。ただし、この学び直しに関しても作曲実践と同様に、とにかく実践を通じて行っていきたいと思う。もう頭だけを使った不毛な探究には従事したくない。それが不毛であるということに気づかせてくれるほどに、そうした探究をこの八年間行ってきたのだから、これからはそうした不毛なことに従事しないようにする。もちろん、頭を活用することを全て否定しているわけではなく、頭だけしか使わない探究を否定しているのである。そうした探究は知れる範囲を極度に狭め、深さも極度に浅くなる。

早いもので、あの一連の不思議な知覚体験を伴った座禅を行ったのは一昨日のことである。あまりにも長時間にわたって座りすぎ、途中で脳内に青白い光を伴う発火現象が起こるほどであったから、昨日は、少々頭痛のようなものがあつたほどである。今はそうした脳の疲労ないしは一時的な機能障害から回復し、非常にすっきりした状態にある。

一昨日の座禅体験の最中に得られた気づきについて思い出してみると、昨日書き留めたもの以外には、上述の話と関係する治癒に関するものがあつた。一応私たちは三次元的な身体を持っているが、身体心理学やトランスパーソナル心理学、さらにはシュタイナーの思想でも指摘されているように、そうした物質的な身体を超えた次元の身体がいくつも存在していることを知覚した。そして、物質的な身体を真に治癒していこうと思うと、もちろんそうした物質的な身体そのものに働きかけをすることは必要だが、それ以上に重要なのは、より高次元に存在する身体に働きかけることである。

今から四年前に日本に一年間ほど滞在していた時、知人の方から臼井レイキとクラニオセイクラル・バイオダイナミクスの技法を伝授していただいた。今改めて、それら二つのヒーリング技法の教えを思い出している。そして、昨夜からかなり意識的に自分に対して実験をするようになった。おそらく、ヒーリングというのも一つの知性領域かつ技術領域であるため、先天的な才能も必要になってくるだろうが、後天的にその力を高めていくことは可能なはずである。

欧州での四年目の生活においては、協働領域を広げるのみならず、音楽、ヒーリング、食に関する探究を行っていこうとしており、新たなことに挑戦していく年になりそうだ。フローニンゲン:2019/3/12 (火)07:03

No.1750: A Crystal Ball Behind the Rain

I went for a walk in the evening because it stopped raining. Yet, it started to rain again. Living in this world is always enigmatic. Groningen, 18:03, Tuesday, 3/12/2019

3948. 四年前の知人の言葉と今

先ほど、高次元の身体にアクセスし、それに対して治癒を施すことについて書き留めていたように思う。この点については、確かにジョン・エフ・ケネディ大学に在籍していた時に、身体心理学の授

業やソマティック・サイコセラピーの授業を履修していたため、基礎的な知識は幾分あり、西海岸に住んでいた頃は実際に一年間ほどソマティック・セラピーを受けていた。また、四年前に日本に一年間ほど一時帰国していた際にも、高次元の身体に働きかける施術を受けていた。だが、そうした経験をもってして何かがわかるほど人間の身体及びその治癒方法は浅くなく、自分の学習不足と実践不足を否定することはできない。もちろん、自分でも学習と実践を継続していこうと思うが、久しぶりに、四年前にお世話になった施術師の知人の方に連絡を試みようかと思う。

一昨日の座禅の体験中、意識が深まったある瞬間に、音楽を通じて癒しをもたらすことはできないかと考えていた。おそらく、直感的にこれは可能なのではないかと思う。

そもそも、音を聞くことによって、物理的な身体の次元においても、耳が心地よいと感じたり、それによって心が安らかになったりすることがある。それを考えてみると、音楽には少なくとも物理的な身体に働きかける力がありそうだ。

ここ最近、トイレにいるときは音楽理論の専門書を読むようにしており、昨日偶然にも、様々な音の種類に対応して様々な波があることを改めて知った。音が様々な波として私たちの耳に届けられることについては、これまでも表面的な知識として知っていたが、音の持つ様々な周波数に着目し、そこに工夫を施していけば、物理的な身体のみならず、高次元の身体に届くような音楽を生み出せるのではないかと考え始めている。

高次元の身体が持つ固有の周波数に合致した音の波を作ることによって、その音を高次元の身体に届けていくことは理論的にも不可能ではないように思えてくる。この考えを実現させていくに当たっては、高次元の身体の特性及びそれらの持つ固有の周波数帯を理解するのに合わせて、物理的な音の持つ周波数についても理解を深めていく必要があるだろう。

一年前に購入し、常に机の右隅に置いている“Expanding Tonal Awareness: A Musical Exploration of the Evolution of Consciousness (2014)”という書籍は、この考えを実現するために購入し、それを実現するために今自分の手元にあるのかもしれない。また、日々の作曲実践においては、曲を作る前に、必ず今この意識に集中し、自分自身が高次元の身体につながるように意識し

ていこうと思う。おそらくそれが、自己及び他者の高次元の身体に働きかけていく曲を作る最低限の条件になるように思う。

まずは自分自身の高次元の身体につながること。そしてつながった次元の身体意識をもとに、音を生み出していくこと—あるいは音を高次元の領域から降ろしてくること—を大切にしたい。

今から四年前に、上述の施術師の方が、「いつかここで学んだ癒しの技術を他者のために活用する日が来る」ということを述べていた。その時の私は、それが全くピンとこなかったが、四年の月日を経て、今ようやくその意味が明確となり、その道が眼前に開かれているのを実感する。

一昨年に何の経験もなしに突如作曲を始めたことの意味が今明らかになっている。日々曲を作り、作った曲を通じて何かしらの治癒を実現させていくこと。それをこれからの生き方の一つにしたいと思う。フローニンゲン:2019/3/12(火)07:24

No.1751: The Beginning of a Blissful Dance

When I finished an online meeting which is about a collaborative project, I had a feeling of blissfulness to work with somebody. Groningen, 11:02, Wednesday, 3/13/2019

3949. 高次元の身体同士の交感と交歓

起床してから早くも一時間半が経つ。今日は二件ほどオンラインミーティングがある。このように、自らの探究活動と創造活動のみならず、人と対話をしながら何かを生み出していくことにこれからも従事していきたい。もちろん、そこに具体的な形が生み出されなかったとしても、人として生きていく上で、人との対話ほど大切なものはないであろう。

起床から今この瞬間に向けての時間の流れはあっという間のように感じられたが、一昨日の座禅中に行った時間感覚の変容は印象的であった。昨日の日記にも書き留めたように、そこでは一分が永遠のように感じられ、刹那の中で人生を何度もやり直した感覚があったのである。時間が時間の中に巻き込まれていくような絶え間ない運動がそこに生じており、その運動の中に入り込んでしまった時、時間の流れが極度に緩やかに感じられたり、一瞬が永遠のように感じられたりするのかもしれない。

人間の意識と時間というのは本当に興味深い関係を持っている。これからは、再び人間の意識の性質について探究と実践を行っていき、それに合わせて、音楽とヒーリングについても探究及び実践を継続させていく。それら三つを三位一体として探究と実践をしていく。そうしたことを改めて誓わせてくれる朝である。

小鳥の爽やかな鳴き声が依然として聞こえてくる。そこにも一つの癒しの形がある。おそらく、治癒的な作用を持つ曲を作っていくことに向けて、こうした小鳥の鳴き声、ないしは自然の音が持つ特性から得られる学びは多いだろう。小鳥の鳴き声は、自分の物理的な身体に働きかけているのみならず、高次元の身体にも働きかけているかのようである。それはおそらく、小鳥にもそうした高次元の身体があり、それが人間としての自分の身体と交感を行っているからなのだろう。今、「交感」と述べたが、おそらくこれがカギであり、交感が起こるためには、「交歓」が必要なかもしれない。

高次元の身体同士で交歓が起こった結果として、交感が起こる。あるいはその逆に、交感が先に生じることによって交歓が起こり、その結果として何らかの治癒的な作用が生じる。高次元の身体同士での相互作用については引き続き観察及び実験をしていこうと思う。

起床して二時間弱が経つが、まだ今朝方の夢について振り返っていなかったなので、少しばかり振り返りを行っておきたい。夢の中で私は、坂道を伴う入り組んだ住宅街を自転車で通っていた。地面には雨か雪が残っていて、少々滑りやすくなっており、慎重に運転をする必要があることを感じていた。住宅地の坂道を自転車で下っていると、左手にカーブが見え、そのカーブは見通しが悪かったので、速度を落として曲がることにした。

幸いにも、向こうから車がやってくることはなく、無事にカーブを曲がりきった。すると、向こうの方に河川敷が見え、そちらの方に近づいていくと、そこに小中高時代の女性の友人が二人ほどいた。彼女たちに何をしているのか聞いてみると、これからこの河川敷に飛び込み、目的地に行くとのことであった。話がよく飲み込めなかったので詳しく聞いてみると、この河川は途中でワープホールのようなものがあり、そこまでは泳いでいく必要があるとのことであった。

私が「今の時期に河川を泳ぐのは寒いだろう」と述べると、二人は「この河川はぬるま湯のような温度よ」と述べた。私は河川の途中にあるワープホールに関心があったので、彼女たちと共に、河川

に飛び込むことにした。すると、確かに河川は暖かく、流れも緩やかであるため、非常に泳ぎやすかった。しばらく泳ぐと、ワープホールの存在を確認するまでもなく、私はどこか別の場所に飛ばされていた。すると、先ほどの友人たちと私は、どこかの一軒家の一室にいた。

そこは畳部屋であり、ふすまのついた押入れがある。その部屋の様子は、完全に日本の家のそれだった。一人の友人が押入れのふすまを開けた時、小さなハエのような虫が大量に出てきて、なぜだか私の顔の周りに集まってきた。その虫の量はおびただしいものがあり、私は手で虫を払いながら、友人に早くふすまを閉めてくれとお願いをした。友人がふすまを閉めた瞬間に、ハエのような小さな虫は瞬時に消え、そこで夢から覚めた。フローニンゲン:2019/3/12(火)08:03

No.1752: A Walk of a Free Person

I have a feeling that a free person is going for a walk in his or her life. Groningen, 15:25, Tuesday, 3/12/2019

3950. 今朝方の夢の続き:形と自己

もう30分ほどしたら昼食の時間となる。そのような時間になっているにもかかわらず、今朝方の夢の続きについてふと思い出した。

夢の中で私は、学校の狭い音楽室のような場所にいた。そこには何人かの友人がいて、その中の一人に、小中高時代から付き合いのある女性の友人(KE)がいたのを覚えている。

彼女は私の隣で歌を歌い始め、その歌に合わせて、私は吹奏楽器を演奏することになった。それはホルンのような楽器で、私は一度もそれを演奏したことがないはずだったのだが、なぜかうまく音を出すことができ、彼女の歌に合わせて演奏を続けていった。その他の友人たちも歌か楽器か何かを通じて、一緒に音楽を作り出していくことになっていたのだが、曲の前半はその友人と私だけで演奏を行っていった。いよいよ他のみんなが演奏に加わることになった時に夢の場面が変わった。今朝方はそのような夢を見ていたことを昼食前にふと思い出した。夢の中の感覚としては、音楽を他者と共に作り出す喜びのようなものを味わっていたように思う。そうした感覚がうっすらとではあるが、まだ自分の中に残っている。

今日は午前中に一件ほどオンラインミーティングがあった。幸いにも、また新たな協働プロジェクトが始まりそうである。本件は、成人のオンライン学習に関するものであり、まさにそのテーマは、私がフローニンゲン大学で二年間ほど研究をしていたものである。協働関係が拡張していく様子を眺めていると、やはり今の私は、多様な領域の多様な関係者の方々と一緒に仕事をしていく時期なのだとつくづく感じる。

今日のミーティングでのやり取りを改めて思い出していると、世間に最大限関与するためには、世間から最大限離れることが重要であると再度実感した。日本に関与するためには、物理的に最大限日本から離れ、精神的に最大限接近していくことが重要である。オランダでこれから長く生活を営んでいくというのは、まさにそうした発想と生き方の表れだろう。

先ほど、午前中の作曲実践を終えた。一つ一つの曲は、その瞬間の自分が形となって現れたものであるという認識を持ってみると、先ほどの曲はまさにあの瞬間に存在していた自分自身に他ならないことがわかる。もちろん、このことは一つ一つの記事に関しても当てはまる。曲にせよ文章にせよ、自分から生まれるいかなる形も、その瞬間における固有の自己に他ならない。

一つの文章、一つの曲を形として残しながら、絶えずそれを参照し、それに支えられる形で次の一歩を踏み出していく。人生が、創造と参照によって少しずつ深まっていくのを感じる。オランダでの四年目の生活は、一段と創造と参照を行っていくだろう。

今は一旦雨が止み、穏やかな様子が辺りに見える。ただし依然として空は灰色の雲に覆われており、午後からは再度雨が降ってくるだろう。もうそろそろしたら昼食を摂り、昼食後のオンラインミーティングに備えたい。フローニンゲン:2019/3/12(火)11:41

No.1753: A Demon Smiling at Modern People with Hyperphagia

Most modern people are suffering from hyperphagia in a broad sense, and a demon is smiling at them. Groningen, 15:56, Wednesday, 3/13/2019

3951. 食事の重要さと断食の効果

時刻は午後の七時半を迎えた。つい今しがた夕食を摂り終えた。

今日の夕食の量は腹八分というところだろうか。パスタを食べたところまでは75%ぐらいだったのだが、そこから食後のデザートとして大きめのグレープフルーツを食べたら80%ぐらいになった感覚だ。とりあえず、これぐらいの量なら食べ過ぎにはならず、とても適量な食事だと思う。

身体と意識との関係について今日もあれこれと考えを巡らしており、物理的身体の次元における食事で何をどれだけ食べるかが、意識に間違いなく影響を与えている。そして意識は、身体に影響を及ぼすことを考えてみると、基礎にある食事をおろそかにすることはできない。

食事の重要性と同時に興味深いのは、断食の効果に関するものである。なぜだか私は、これまで長時間座禅をするときは、昼食と夕食を摂らないことが多かった。普段は朝食にリンゴとバナナを食べており、長時間座る際には朝食の果物だけを食べて、事実上次の食事は、次の日の朝の果物だった。ここで興味深いのは、一日断食をただけで、次の日の肌の様子が変わっていたことである。端的には、たった一日の断食できめ細かな肌になっていることが自分でも驚きだった。また、今日もまだその効果が残っていたのだが、断食によって脳の働きが良くなり、集中力がいつも以上に高まっているように思う。

おそらく、二日以上断食を行うと、感覚そのものがより鋭敏になっていくのではないかと思う。こうした実体験を通じて、先ほど色々と調べてみると、断食をする際には準備期の食事と断食後の食事について様々な注意事項があるが、今の自分の食生活の特性を考えると、短い期間の断食であれば実践がしやすいように思った。

これからは、一週間に一度ほど、一日の断食を試してみようかと思う。それが徐々に慣れてきたら、二週間か三週間に一度ほど、二日間の断食をしてもいいかもしれない。その準備としては、これからは、午前中に食べている果物類を昼食とし、夜を普通通りに食べるということを行ってみて、どのような変化が身体と脳に現れるかを実験してみようと思う。ちょうど今冷蔵庫にある昼食用のサラダがなくなったら、それを実践してみて、その効果や実践中に気づいたことを書き留めておきたいと思う。

断食に関しては、古よりその効果が実証されているのか、各国に興味深い諺がある。アメリカには「すべての薬で一番良いのは、休息と断食である」という諺があり、ドイツには「断食で治らない病気は、医者でも治せない」という諺があり、フランスには「断食はメスを使わない手術である」という諺がある。

また、ソクラテスが「断食は哲学の門である」という言葉を残しているのは、断食によって集中力が増し、感覚が鋭敏になることによって、通常では認識できないことに対して思考を働かせることが可能になるからかもしれない。

こうした点を実証してみるために、近々断食を実践し、それを適度な習慣としたい。まずは朝食を完全に抜き、昼食を果物だけとし、夕食を通常通り軽めに食べることから始めたい。フローニンゲン：
2019/3/12(火)20:36

3952. 今朝方の夢とこれからの食生活

今朝はゆっくりと七時前に起床した。早朝より小雨が降っており、雨の中を自転車で通勤や通学に向かう人たちの姿が見える。引き続き、今日から土曜日の昼まであいにくの天気であるが、そこから数日間は晴れとなるようだ。おそらくそこからゆっくりと春らしさを感じられるようになってくるのではないかと期待する。ただし、過去の日記を読み返してみると、五月末までマフラーや手袋をしていたこともあったので、春がやってくるとはいえ、気温が暖くなるのは随分と先のようなのである。

今日もいつもの通り、まずは今朝方の夢について振り返ることから一日を始めたい。夢の中で私は、立派なサッカースタジアムの観客席にいた。どうやら、今からワールドカップの試合が始まるようであり、グラウンドには日本代表とヨーロッパの強豪国の代表が整列をしていた。いざ試合が始まってみて気づいたのは、前回のワールドカップで中心的な役割を担っていた選手が、なぜだか代表にデビューした時ぐらいの若さを持っていたことだった。顔も髪型も体型も、何から何まで代表デビューを飾った時と同じように見えた。相手の強豪国がどこの国か定かではないが、体格が非常に大きかったことから察するに、オランダかベルギーだと思う。

日本は前半開始早々に一点を入れ、その後立て続けに二点目を入れた。二点目を入れた時、ゴールキーパーも含めて、チーム全員が一つのパフォーマンスをした。彼らは喜びを爆発させるのではなく、チームメンバーの一人の妹が若くして亡くなり、彼女を供養するようなパフォーマンスをした。具体的には、実際に彼女の遺体を棺に入れ、それを全員でセンターサークルから自陣のゴール前まで運ぶことを行っていた。私は最初、その光景を異様だと思ったが、そのパフォーマンスを行って

いるメンバー全員の表情が真剣であり、どこか異様さを超えて、それをグラウンドで行うことが正しいように思えてきた。

この奇妙なパフォーマンスを相手選手たちは静かに眺めていた。ただし彼らは、すぐにキックオフを始められるように、一人一人が自分のポジションについており、各自が自分のポジションからこのパフォーマンスを眺めていた。

試合再開後、そこから試合がどのように展開して行ったのか定かではなく、結局日本は二点差をひっくり返されて、逆転負けを喫した。そこで夢の場面が変わった。今朝方は、その他にも夢を見ていたように思う。ただし、もうそれを思い出すことはできない。

今朝方の夢が象徴していることはなんだろうか。日本代表の選手が行ったパフォーマンスは、今から考えてもやはり不思議なものであった。棺に入れられた女性の顔は白く、表情はとても穏やかであった。ゴールキーパーの選手が、遺体の女性の頭側の棺を持っていたのを覚えている。

ゴールキーパーのユニフォームは、幾分オレンジ色だったように思う。試合の内容云々よりも、このパフォーマンスがとても印象的であり、それらのシンボルの意味についてはゆっくりと考えを巡らせてみようと思う。

今日は少し風が強く、夜まで一日中雨のようであるから、今日は散歩に行くことが難しそうだ。その代わりに、室内でヨガを行おうと思う。

昨夜、断食の実践について日記を書き留めていたように思う。確かに昼食用のサラダは冷蔵庫にあるが、それを普段の夕食と一緒に摂ることにし、今日から朝食の果物を夕食に回し、夕食をこれまでよりも一時間ほど早い時間から食べようと思う。

普段私は、十時に就寝しているのだが、夕食は七時からであり、もう少し消化の時間を取ってから寝た方がいいかもしれないとふと思った。そういえば、私が企業に勤めていた時は、たいてい六時前には夕食を取り終え、そこから再び仕事をしていたように思う。今日から食生活の内容面のみならず、どの時間帯に食べるかを見直していきたいと思う。フローニンゲン:2019/3/13(水)07:48

It is drizzling right now, which looks cold. Spring drizzle creates an indescribable feeling that permeates my body. Groningen, 09:49, Thursday, 3/14/2019

3953. 身体エネルギーに働きかける音楽

起床直後、一日分のお茶を入れている時に、英語において意識という単語は単数系を取らないが、自我という単語はどうだったのかについて考えていた。仮に自我が複数形を取らないとなれば、非常に面白いと思っていたのだが、調べてみると、基本的には不可算名詞であるが、複数形を取るとも可能であることがわかった。意識が複数形を取らないというのは、私たちの意識というのは実は一つであり、単にその現れ方が一人一人異なるという説明になるのだろうか。

知性というのはまさに、私たちの意識が、その個人が具体的に置かれたコンテキストの中で涵養・発揮するものであり、知性は複数形を持つ(自我と同様に、基本的には不可算名詞だが、個別具体的な知性を指す場合には複数形を取りうる)。自我が複数形を取りうるというのは、それもまた、知性と同様に、意識の個別具体的な現れだからなのだろうか。人間は、意識としては共通のものを持っていながらも、その現れとしての知性と自我が多様であるというのは興味深い。そのようなことを考えていると、一日分のお茶が出来上がった。

昨日は、ヒーリングについて少しばかり考えていた。久しぶりに身体心理学の専門書を本棚から引っ張り出し、それを読み返していた。その書籍は、“Somatic Psychology: Body, Mind and Meaning (2004)”というタイトルであり、私がジョン・エフ・ケネディ大学に留学していた際の身体心理学のコースで課題図書になっていたものだ。本書を読み返しながら、未消化の食べ物が身体に影響を与えるのと同じように、未消化の感情も心身に大きな影響を与えることについて考えていた。

私たちは日常、様々な感情を覚えるが、それらをうまく表現できなかつたり、それらとの向き合い方がうまくいかなければ、そうした感情は未消化なものになってしまい、心身のエネルギーを詰まらせていく。そこから負の循環が始まり、心身の変調につながってしまうのだと思う。

昨日再び身体心理学を含め、エネルギーワークに感心を持ち、関連書籍を読み進めていこうと思う。音楽は魂の薬の一つになるのではないかという考えのもと、様々な階層を持つ身体エネルギーに働きかけていく曲を作るためにはどうすればいいのかを考えていく。そのためには、音楽理論の知識を超えて、身体心理学やエネルギーワーク、さらには人間の意識についてより深く知っていく必要がある。エネルギーとしての身体は、振動体としての性質を持っており、音はそもそも振動する波なのだから、エネルギーとしての身体の周波数を掴み、その周波数に合わせた音を生み出していけば、様々な階層の身体エネルギーに働きかけをすることは不可能ではないのではないかと思う。

改めて人間の微細な身体エネルギーの特質と構造について知るために、下記の書籍を近々購入してみようと思う。

1. “Vibrational Medicine: The #1 Handbook of Subtle-Energy Therapies (2001)”
2. “A Practical Guide to Vibrational Medicine: Energy Healing and Spiritual Transformation (2001)”
3. “The Subtle Body Practice Manual: A Comprehensive Guide to Energy Healing (2013)”
4. “The Subtle Body: An Encyclopedia of Your Energetic Anatomy (2014)”
5. “Energy Medicine: The Scientific Basis (2015)”
6. “The Scientific Basis of Integrative Health (2017)”

フローニンゲン:2019/3/13(水)08:08

No.1755: The Strait for Farewell

Starting a new eating habit of one meal per day makes my senses very keen. Groningen, 13:39,
Thursday, 3/14/2019

3954. 過食の問題

先ほどの日記で書き留めていた参考図書については、引っ越しを済ませてから購入をしようと思う。ただし、私は決して身体心理学やセラピーの専門家になろうとしているわけではなく、それらの書籍

は、自分を含めた人間の心身並びに魂の治癒と変容をもたらす曲作りに活かすために読んでいくようにする。

書籍を通じて得られた何気ない一つの観点が、作曲上思わぬ力を発揮することが多々あることを考えてみると、治癒と変容をもたらす曲を作っていくに際しては、身体心理学やセラピーに関する書籍は有益な観点をもちあわせてくれるだろう。それに加えて、エネルギーとして身体やエネルギー場に関する書籍も読み進めていこうと思う。また、以前の日記に書き留めていたように、音楽というのは時間と空間と密接に関係したものであるため、とりわけ時間に関しては哲学的な探究を進めていこうと思う。

このように、人間の発達と治癒、そして音楽を起点として、探究の輪を広げていこうと思う。私が学術機関に属していないのは、こうした探究を自分の望むやり方、そして自分の望むペースで進めていくためなのではないかと最近思うようになっている。自らの関心に基づいた探究をこれからも継続させていき、ちょうど今から行う作曲実践のように、実践活動も絶えず継続させていこうと思う。

先週の日曜日に断食と合わせて長時間座禅を行ったことについては、すでに書き留めていたように思う。おそらく断食の効果として、肌の状態が良くなり、手荒れがよりいっそう回復の方向に向かっている。

手荒れというのも、ある一つの身体症状であり、そこから意味を丁寧に汲み取っていくことが大切なのだが、これまでの私はそうしたことを真剣に行っていなかったように思う。その表面的な症状だけを見て、単純にクリームを塗ったり、手袋をして洗い物をしたり、食べ物を変えたりといったことしか行っていなかった。良質なクリームを塗り、手に刺激が当たらないようにしたが、それらが根本的な治癒に至らなかったことを受けて、物理的な身体を超えて、他の次元の身体に働きかけることが大切だという気づきを得た。もちろん、どのような食事を摂るかということは、肌の状態に重要な影響を与える。

ここ最近、食生活を見直し、それによって手荒れが改善してきていることも確かだ。ここからは、何をどれだけ食べるのかということを見直し、さらには断食の実践を通じて、胃腸をここで一度健全な状態に戻したいと思う。またそれに合わせて、複数の身体エネルギーに働きかけていくエネルギーワー

クの実践もここから真剣に行っていこうと思う。今回の一件は、身体の症状から意味を汲み取る大切さ、及びそうした症状に対して、物理的身体のみならず、他の次元の身体に働きかけることの大切さを教えてくれたように思う。

それに加えて、いかに現代人が過食に飼い慣らされているか、そして目に見える現象にしか焦点を当てないように飼い慣らされているかについては危機感を改めて持つことになった。「一日三食しっかり食べないといけない」という神話は、食品産業を含めて、「一日三食しっかり食べてもらわないと金儲けできない」という人たちが生み出したものなのかもしれない。

人間を巧妙に弱体化させていくための、過食を促す思想と仕組みがこの現代社会において見事に出来上がっているように思えてならない。そもそも、食べ過ぎて意識が朦朧としたり、眠くなるというのがおかしいことだと気づけば、過食がもたらす心身への悪影響にはすぐに気づくと思うのだが、そうした気づきが生まれぬほどに事態は深刻のようだ。この世界は、治癒と変容をもたらすことが不可能に思えるほどに病理が深刻化している。フローニンゲン:2019/3/13(水)08:34

3955. 食を通じて弱体化していく現代人

時刻は午後四時半を迎えた。今、フローニンゲンの街には冷たい雨が降り注いでいる。昼頃は晴れ間が顔をのぞかせる瞬間があったが、今日は一日を通じて天気が悪く、今は風の伴う雨が地上に降りつけている。そのような光景の中に、どこか味わいを感じる。

実は、今日はまだ何も固形物を食べておらず、昨日から頭にあった断食について実験を試みようと思った。一日中断食をするのではなく、一日一食、夕食だけ食べるということをまずは行い、身体が徐々に慣れてきたら、一週間に一度、一日何も食べない日を設けて、胃腸を休め、機能を回復させたいと思う。実際のところ、最後に固形物を食べたのは昨夜であるから、実質上は一日断食しているのと同じ状態である。だが驚いたことに、これまでのところ、ほとんど空腹感を覚えずに夜を迎えようとしている。

おそらくそれほど空腹感を覚えていないのは、これまでの私はそもそも小食であり、腹八分、ないしはそれ以下に抑えた食生活をここ何年も営んでいたからだろう。また、朝食に関しては、そもそも果

物しか摂っておらず、昼は大きいサラダを摂ることがオランダでの三年間の食生活となっており、そもそも過食とは縁のない生活を送っていた。

昨夜と今日の午後にあれこれ断食について調べてみると、ますますその実践が興味深く、今の自分の生活スタイルに適した実践であるように思えてきたのである。まずは、しばらくの間、夕食しか食べないようにしたい。

色々と調べてみると、体を飢餓状態にすることで、抗老化遺伝子と呼ばれるサーチュイン遺伝子を目覚めさせ、体の細胞を若返らせることができるようだ。あえて個別具体的な人名を出さないが、芸能人やアスリートの中には、一日一食の食事をしている人が何人も存在しており、彼らは軒並み若々しく見える。その理由の一つには、一日一回の食事を通じてあえて飢餓状態を作り、上述の抗老化遺伝子を生み出していることに一つの要因がありそうだ。

あれこれと調べていると、満腹にしたネズミと腹五分ほどのネズミに放射能を浴びせてみたところ、前者のネズミは100%ガンになり、後者のネズミはほとんどガンにならなかったという実験結果を見つけた。この実験結果は大変興味深く、正直なところ、現代人の病気の多くは、過食(しかも毒まみれの食べ物を多く摂りすぎる)に由来しているのではないかと以前から思っており、その考えを裏付けるような実験結果である。

もちろん、ネズミに対する実験結果がすぐさま人間にも当てはまるかはわからないが、過食をすることは心身に悪影響を及ぼすことは間違いないように思える。ここで過食というのは、単なる食べ過ぎというよりも、そもそも一日三食食べることも過食として私は認識し始めている。どうやら江戸時代までは一日二食だったそうだ。三食になったのはここ最近とのことである。

食べ物の種類のみならず、食べる頻度まで変化してしまったこと背景にある理由については、今後も調べていきたいと思う。もっとも単純な理由としては、人々に三食たくさん食べてもらうことによって、経済を潤わすという理由が考えられるだろうが、仮にそうした理由から過食を人々に促しているのであれば、それは相当に罪なことだと思う。

過食により、人々の消化器官は休息の時間が得られず、それらが弱り、まずは身体が蝕まれていく。身体の弱体化によって精神までもが蝕まれていく。現代人は、ありとあらゆる観点から弱体化させら

れているように思うが、毎日何気なく食べている食を通じて心身が蝕まれている事実はもっと真剣に向き合うべきことだと思う。フローニンゲン:2019/3/13(水)16:42

3956. 一日一食の効果

今この瞬間の自分を眺めてみると、どこか精神が高揚しているように思う。そうした状態を生み出している要因として、間違いなく、今日は何も食べていないことを挙げるができるだろう。

「しっかりと食事をする」というのは正しい側面もあり、誤った側面もあるから厄介であり、現代人は金融並びに学習に関して正しい知識を持っていないだけでなく、食に関してもことごとく無知なのだと思う。私自身も、それらの領域に関してはまだまだ学んでいる最中だが、自分自身と現代人の無知さは、悪意ある何者かの働きかけによって生み出されたものなのではないかと思ってしまう。

私たち人間はそもそも永遠に無知であり、同時に社会からの何かしらの働きかけによって、大切な知識が隠蔽されているという二重の無知性を持って生きていかななくてはならないのだと思う。前者に関してはもうそれを受け入れるしかないが、隠蔽されている知識を自助努力によって獲得することは可能であり、現代社会で生存していくためにはそれを行わなければならないところまで、この現代社会は歪んでいる。

少し話を戻すと、栄養のある食事をすることは大切なのだが、私たちは胃腸を休めぬまま、一日三食という食事を摂りがちであるという点に問題があるように思う。言い換えると、絶えず胃腸が消化活動を続けているような状態の中で日々生きている人が多過ぎであり、エネルギーが消化活動に絶えず向かっているのであるから、その他の活動にエネルギーが避けずにいるのは無理もないだろう。

食事を摂ることによって、意識が朦朧として眠くなった経験をしたことは誰しもあるだろう。それは多分に、身体が食べ物の消化運動にエネルギーを使っているからだと思う。

時刻が午後五時に迫ってきており、最後に食べ物を食べてから、ちょうど丸一日が経った。今日一日の自分を観察していて思うのは、まずは精神活動面においては、冒頭の高揚状態のように、非常に高い集中力を発揮していたように思う。その背景には、上述の通り、消化運動にエネルギーを一切使っていなかったことが挙げられるだろう。私は別にライフハッカーではないが、これまで食事

に使っていた時間を他の活動に充てることができるというのは嬉しく、特に読書や作曲実践に時間を当てることができるというのは大きな喜びである。そして、それらの活動に従事している際に、絶えず集中力が高い状態を保っているというのは、本当に望ましいことである。

先週の日曜日に、ひよんなことから一日ほど断食をすることになり、その効果を何気なく実感し、そこから色々と断食について調べてみることによって、この実践をより深く知り、今後も継続して行っていきたいと思うようになっている。

繰り返しになるが、一日の食事の回数を減らし、胃腸を休める時間をきちんと確保することが重要なのであって、おそらく食べる総量に関しては僅かに減るぐらいだと思う。実際に今日の夜は、普段朝食べている果物、普段昼に食べているサラダ、そしてサーモンを一緒に食べようと思っている。

調べてみてわかった興味深い事実として、私たちは前の食事から八時間以上胃腸を休めない場合、食べ物の栄養の吸収がうまく行われれないということである。一日三食食事をする場合には、各食事を八時間空けることなどできないだろう。そうした点を考えると、一日に夕食だけを食べることによって、これまで朝と昼に食べていながらも、うまく吸収されなかった栄養が適切に吸収されるようになるのではないかと思っている。

今の自宅には、血液を採取する器具もなく、それを分析する器具もなく、栄養の吸収効果を測定しようがないが、身体の表面に現れる微細な変化や、精神に及ぼす効果から逆算する形で、栄養の吸収効果の輪郭を明らかにしてみたいと思う。フローニンゲン:2019/3/13(水)17:01

3957. パリでの体験が教えてくれた大切なこと

窓にぶつかる雨を眺めながら、欧州での三年間の生活を通じて、これまで長らく疑問に思っていたことが一つ解決したように思う。それは自分の身体的な変化に関することであり、今日これまで書き留めていた食に関するものである。

この三年間、欧州の各地に旅行することを時々行っており、先日はパリに旅行をしていた。毎回の旅行の最中は、足を運んでみたい場所でゆっくりと時間を過ごすために、食事を抜いたりすることが多い。確かに以前であれば、午前中から一日中歩く場合には、朝食をしっかり摂ることがあった

が、その場合にはほぼ間違いなく昼食を摂らず、夕食はごく軽めに食べるようにしていた。そうした旅を送る中で、旅行中の自分の肌が、なぜだか普段よりも状態が良く感じていた。それは端的には手荒れの改善として現れていた。

数日前に一日ほど食べ物を摂らなかったことにより、胃腸が休み、これまで見えない形で溜まっていた毒素が体外に排出されたのか、手荒れが嘘のように改善している。その効果は今日もまだ残っている。

私たちは日常生活を送る中で、見えない形で、さらには加工食品などを通じて、知らず知らずのうちに毒素を体内に取り入れており、三食食べてしまうことによって胃腸が毒素をきちんと排出することができなくなってしまうように思う。肌が荒れてしまうというのも、体内に毒素を溜め込んでしまっていることが一つの大きな要因だろう。

先日のパリ旅行の初日に、タイ料理屋で白米を食べ過ぎてしまった後、その問題について日記を書き留めていたことが記憶に新しい。おそらく、あの体験をしたことには大きな意味があり、これまでの自分の食生活を根本から見直すきっかけにつながったように思う。

引き続き、栄養のある食べ物を摂っていくが、一日一食の生活を続けていこうと思う。今日それを実践してみたが、これまでの生活においてもそもそも量を食べていなかったため、これほどまでに速やかに一日一食の生活に移行できるとは思っていなかった。パリで体験したあの出来事は、新たな食生活に従事させてくれる貴重なきっかけとなり、食と身体ならびに精神の関係について考察をしていく大きなきっかけを与えてくれた。

多くの方は、「一日三食取らなければならない」という思い込みを通じて生かされており、そうした思い込みの問題をこれから検証していきたいと思う。そして昨日の日記にも書き留めたように、食にまつわる各国の興味深い諺や過去の偉人が残した言葉について検証したい。

繰り返すと、アメリカには「全ての薬の中で一番良いのは休息と断食である」という諺があり、ドイツには「断食で治らない病気は医者でも治せない」という諺があり、フランスには「断食はメスを使わない手術である」という諺があり、我が国においては、「腹八分目に医者いらず」という諺がある。また、ソクラテスは「断食は哲学の門である」という言葉を残し、キリストは「病気は祈りと断食で治しなさい」

という言葉を残している。こうした諺や言葉の背景として、腸は第二の脳と呼ばれているように、断食によって腸に休息が与えられ、腸本来の機能が取り戻されることによって、病気が治ることが起こるのだと思われる。

先ほど、本日三回目のお腹が鳴る音が聞こえた。不思議と、お腹が鳴っても空腹感はない。一昔前であれば、お腹が鳴ると、空腹感を覚えることがあったが、もしかすると、それは自分の思い込みによって生まれていた感覚だったのかもしれない。確かに、お腹が鳴るといのは、胃腸が空の状態を示していると思うのだが、そこからすぐに何かを食べなければならないと思ってしまうのは、社会的に構築された思い込みであり、そうした思い込みが空腹感を引き起こしていたのだと思う。お腹が鳴る現象は、空腹を示しているのは確かだろうが、それが即空腹感を引き起こし、何か食べなければならないと思ってしまうのは、多分に反射的な事柄だと思われる。

先ほどの日記で書き留めたように、空腹の状態を作り出すことにより、長寿遺伝子と呼ばれるサーチュイン遺伝子が活性化し、傷ついた遺伝子を修復してくれる。いろいろ調べてみると、最初にお腹が鳴った時には、成長ホルモンが分泌され、二度目には若返り遺伝子と呼ばれるサーチュイン遺伝子が目覚め、三度目には全身の血管を修復する役割を果たすアディポネクチンと呼ばれるものが分泌されるらしい。

さすがに細かな観察であるが、本日三回鳴ったお腹の音の質的差異を確認するところまでは至っていない。仮に分泌される物質が違うのであれば、お腹が鳴る音の中に質的差異を見出すことができても良いように思う。仮にそうした差異に気がつくことができれば、それを作曲実践に活かさないかを考えてみたい。フローニンゲン:2019/3/13(水)17:28

3958. 断食と思考の冴え:食に関しても洗脳されている現代人

降り続ける雨を眺めながら、なぜだか私はまた日記を書いている。一日断食をすることによって、ここまで集中力が高まるのかと正直驚いている。おそらく、本日思考を研ぎ澄ませる形で読書を行うことができていたのも、作曲実践を行うことができていたのも、断食による効果だと思われる。その他に考えられることがあるとすれば、数日前に行った長時間の座禅瞑想により、脳が生まれ変わり、これまで活性化していなかった部位の活性化がもたらされたことが挙げられるが、その効果が今日ま

で持続しているとは考え難い。あの日の体験は、特殊な意識状態がもたらす脳の特殊な機能的変化だと思われるため、本日集中力を高く維持することができていたのは、昨日から今日にかけての断食によるところが大きいだろう。

一日一食にしたことにより、普段よりも一時間ほど早めに夕食を取り、就寝前に消化活動を十分落ち着かせておきたいと思う。今日から一日一食の生活を送ろうと思うが、一日一回の食事なのだから、質の良いものを食べるようにしたい。食事の回数が少ない分、食べるものを意識的に選択し、味わって食べるようにする。これまでも私は基本的に加工食品を避け、ファーストフードやコンビニの飯(残念ながらそれらは人が食べるための飯とは言えない)は何年も食べておらず、オーガニックなものを食べるようにしていた。

これからもそのスタンスは変えず、より吟味した食事を摂るようにしたい。おそらく一日一食にした場合、味覚の変化が起こっており、その一回の食事を美味しく食べることができるのではないかと期待している。また、今後日中にスーパーに買い物に行く際には空腹の状態であるから、自分の身体に必要なものが何か直感的にわかってくるようになるのではないかと思う。味覚、さらには嗅覚などを含め、空腹状態を意図的に作ることによって、感覚がいかように変化するのかも観察の余地が多分にあり、それを観察するのは楽しみだ。

今日の夕食では、バナナとリンゴ、さらにはアボカド半分を果物として摂り、大きめのサラダとサーモンを食べる。明日も果物に関しては同じか、そこにグレープフルーツを加えることにし、サラダの種類を変えて、サーモンの代わりにパスタを食べる。動物性たんぱく質は魚を主に摂ることにし、一週間に一、二回ぐらい鶏肉を食べようと思う。豚や牛は極力控え、人と会って食事に行く時(そうした機会は年に一、二度だが)ぐらいに食べるようにしたい。

そういえば、今から二年前の年末に、日本に一時帰国した際に、私は数年ぶりに体調を崩し、吐き気と下痢に襲われたことがあった。それは飛行機による移動の疲れと、フライト中の睡眠不足が重なり、また日本の寒さやもしかしたら何かしらのウィルスが身体に入り込むことによって生じた症状だったのだと思う。日本に到着した次の日は何ともなく、朝食を美味しく食べることができたのだが、その次の日の朝に突然異変を感じた。端的には、肉類を見ると吐き気がし、実際に一口豚肉を食べてみた瞬間に、危うく嘔吐しそうになったのを覚えている。

そこから私は、普段何気なく食べている肉類というのは、もしかしたら身体にあまり良い影響を及ぼさないのではないかと思ったのである。もちろん、たんぱく質を取ることは身体維持の観点から非常に大切なのだが、良質なタンパク質というのは何も豚や牛から取らなくても、いくらでも他の方法がある。一つは魚であり、その他には植物性のたんぱく質を取るという方法もある。栄養に関して私は専門家ではないので不確かな知識もあるだろうが、ここ最近注目している地中海料理にはあまり豚肉や牛肉が使われておらず、地中海料理を食べている人たちが長寿の傾向にあることは、豚肉や牛肉を食べすぎることの問題を暗に示しているように思う。

現代人は、種々のマーケティングによって、豚肉と牛肉なしでは生きられなくなっていると思うのだが、それらを食べ過ぎていることの問題を、自分の身体の声に耳を傾けながら検証していく必要があるように思うのは私だけではないだろう。

二年前のあの日、豚肉や牛肉を見るだけで吐き気を催した自分がいたのは、おそらくそれらの食べ物が根本的には自分にとっての異物であり、それらを毎日食べるというのは、異物を毎日自分の身体に取り入れるということを意味しているように思う。フローニンゲン:2019/3/13(水)17:50

3959. 一日断食後の身体上・認知上・味覚上の変化

結果として一日断食することになり、先ほど夕食を食べてみたときに、いくつか興味深いことに気づいた。まず一つは、一回の食事がここまで美味しくなるのかという驚きがあった。まず最初に、朝食に食べるオーガニックバナナを一本食べてみたところ、バナナの甘さが際立ち、それはかなりの衝撃であった。次にオーガニックセロリ、茹でたオーガニックブロッコリーを食べてみたところ、野菜本来が持つ甘みというものを改めて味わった。

逆に言えば、これまでの私の味覚は、そうしたことに気づけないほどに毒されていたと言える。それはある意味で味覚障害のようなものであり、それは一日三食食べるという過食——これまでの私の朝食は果物だけだったが、それでも食事の回数の観点からすれば過食に分類されるだろう——からもたらされたように思われる。

そうすると、現代人のほとんどは、味覚障害に陥っているのではないかと思う。おそらく断食や一日一食を通じて感覚を研ぎ澄ませていけば、加工食品や化学調味料がふんだんに使われた食べ物

を口にした瞬間、その味のおかしさに気づき、それを外に吐き出すことができるのではないかと思う。まさに生物が、何か食べてはならないものを食べた時に、それを体外に吐き出すのと同じ行動である。だが繰り返しになるが、現代人はそうした感覚が極度に麻痺しているため、異物を取り入れていることに気づかず、それを食べ物として食べ続けるような状態に陥っているのだろう。

知らず知らずにそれが習慣と化し、現代人の感覚はますますおかしくなっていく、弱体化していく。現代は心の病を数多く抱えているが、心身のつながりを考えると、現代はそうした心の病を助長するような食べ物で溢れていると言えるかもしれない。

一日断食をし、今日は夕食だけを食べることにしたが、明日からもこれを続けていきたい。一回の食事がここまで美味しく感じられ、食べ物をひとくちひとくち口に運ぶたびに、その食べ物の豊かな味が広がることには驚かされた。また不思議なことに、今日の夕食だけで、いつも朝食に食べている果物と昼食に摂っている大きめのサラダを食べ、そこに夕食としてのサーモンを食べたのだが、それでも腹八分の感覚で留まっているのは興味深い。

一日の食事を一回で済ませる形となったが、一回の量としても満腹感を感じさせないほどであり、ちょうど良い量であったように思う。ただし、今日の夕食は、賞味期限が切れそうな穀物パンを合わせて二枚ほど食べたために80%の量となったが、明日以降からはパンを食べることはやめて、70%から75%ぐらいの量を食べることにしたい。

これまで昼食と夕食の間に食べていたナッツ類は夕食に食べることにし、これまではそれに合わせてカカオポリフェノール86%チョコレートを食べていたが、いくら糖分の少ない高カカオポリフェノールのものとはいえ、ナッツ類やブルーベリーを食べれば、ポリフェノールをチョコレートから摂る必要はほとんどないように思える。ただしカカオにしか含まれないポリフェノール成分があるかもしれないので、もう少し調べてみようと思う。いずれにせよ、カカオポリフェノールが70%に近いものはもう食べられないほど甘く感じられてしまうので、仮にチョコレートを食べるのであれば、カカオポリフェノール86%のものか99%のものにしようと思う。

一日一食生活を始めてみた初日に、身体上の変化、認知上の変化、味覚上の変化などがすぐに見られたことは驚きであった。明日もまた同様の実践をしてみて、新たな発見事項を得たいと思う。

そして何より、この食生活を続けていくことによって、中長期的な変化を時系列的に把握していきたいと思う。時系列データ分析というのは、発達や変化を扱う研究の基本であることをもう一度思い出そうと思う。フローニンゲン:2019/3/13(水) 19:57

3960. カカオポリフェノールと生命としての食べ物の奥深さ

時刻は午後の八時を迎えた。相変わらず小雨が降り続け、雨滴が窓ガラスにぶつかっている。

今日はやたらと食について日記を書き留めているように思う。先ほど改めて調べてみたところ、私が毎日少量食べているダークチョコレートのポリフェノールは、ポリフェノール含有量において、リンゴ、赤ワイン、コーヒーを大きく突き放していることがわかった。

摂取量100gを比較すると、ダークチョコレートの次にポリフェノールを多く含むリンゴと比べると、その量の差は四倍ほどだ。また、ダークチョコレートに含まれるカカオの効果を調べ、それらの情報を見る限りにおいては、毎日少量のチョコレートを食べることは継続してもいいかもしれない。

その際には、カカオポリフェノール86%以上のものを午前中と午後に少しばかり食べるようにしたい。今日も午後にチョコレートを食べたのだが、それは固形物を取るというよりも、口に入れて溶けたものを呑み込んでいるため、どちらかというココアのような飲み物と同じであり、胃腸への負担はほとんどないと思われる。

私が普段通っているスーパーには、カカオポリフェノール86%のオーガニックチョコレートの板チョコが140円ほどで売られており、72%のものが120円ほどで売られているが、後者に関しては売れ行きが芳しくないことに対して前々から関心を持っていた。そもそも昨年までは、それらのオーガニックチョコレートの置く位置が悪く、そもそも売り上げは大してなかったように思う。以前よりも手に取りやすい位置に置かれたことによって、特に86%の方のチョコレートの売れ行きは目覚ましく、時々一つも置かれていないことがあるぐらいだ。一方そうした日においても、72%の方は随分と売れ残っている。おそらく20円の価格差であれば、いくら儉約好きのオランダ人といえども——これはオランダ人自らが認めている特徴である——、そうした価格差よりも、ポリフェノールの含有量の方に目が行き、86%の方に自然と手が伸びるのかもしれない。

カカオについてももう少し調べてみると、それには様々な効能があることが改めてわかり、古代メキシコでは、「神の食べもの」として重宝されていたようだ。明日からもカカオポリフェノールの多いチョコレートは少量食べていこうと思う。

またここ最近、食の組み合わせの驚くべき力について関心を持っている。全く同じ栄養を食べ物からではなく、サプリメントを摂取して得ようとした場合、食べ物から直接得た場合とは違う働きをすることがあるというのは驚くべきことである。もう少し丁寧に述べると、あるサプリメントから摂取した栄養は、他のサプリメントや食事から得られた栄養素と相互作用しにくい特性があるらしいのだ。ひるがえって食事の場合においては、食べ物同士が複雑な相互作用を及ぼし合い、栄養素が複雑かつ有機的な組み合わせをし、決してサプリメントでは得られない栄養を得ることがあるらしい。

科学的に見れば、食事の栄養などサプリメントで代替できるように思われるかもしれないが、実際には食べ物というのはそもそも生命であり、サプリメントは人工物であるがゆえに、サプリメントは生命の複雑な働きを真似ることはできないことを私たちに教えてくれる。

食や栄養の専門家ですら、まだ食べ物間の複雑な相互作用と栄養の有機的な結びつきについては謎が多く残っているらしい。それほどまでに、生命としての食物は奥が深いようなのだ。これからも生命としての食べ物の謎や、食べ物の組み合わせがもたらす思わぬ効果については、自らの体験を通じて、さらには情報があればそうしたものを調べながら理解を深めたい。フローニンゲン:2019/3/13(水)20:30