
発達理論の学び舎

Back Number: Vol 261

Website: 「[発達理論の学び舎](#)」



目次

- 5201. 「イルパピロ(IL PAPILO)」で出会ったペン立ての思い出
- 5202. 断食2日目に起こった食に対する認識上の変化
- 5203. 断食2日目の身体的・精神的な変化:自然のリズム・魂のリズムの具現化に向けて
- 5204. 断食3日目の身体の状態
- 5205. 実りをもたらす長い冬
- 5206. 断食3日目の夢
- 5207. チャコール(炭)による宿便の排出:夕焼けの美しさ
- 5208. 断食4日目の朝の状態と夢
- 5209. 生命の流れの記録としての作曲:フィンランドとオランダの美術館巡りに向けて
- 5210. 断食4日目の振り返り:年末のマルタ共和国への旅行について
- 5211. 断食5日目を迎えて:断食の注意点
- 5212. 今朝方の印象的な夢
- 5213. 二人の知人の日記より
- 5214. 断食5日目の晴れ渡る心身:創造活動と発達
- 5215. 旅を希求する魂:未知で満ち満ちた道
- 5216. 断食6日目の朝の観察:万葉集への導き
- 5217. 万葉集に体现された生命の流れを求めて:内なる芸術家を大切にするシュタイナー教育
- 5218. 断食6日目の夢
- 5219. 白の世界の美しさの中で:書物と精神力
- 5220. 今宵、心の言霊の中で

5201.「イルパピロ (IL PAPILO)」で出会ったペン立ての思い出

時刻は午前7時半を過ぎた。今、ようやく空がダークブルーに変わり始めた。辺りが明るくなるのは8時半頃だろうか。今日は曇りのようであるから、ひよっとしたら昨日のように、一日中薄暗いような霽囲気になるかもしれない。

今、窓辺に近寄って、外を眺めてみた。外はとても寒そうである。昨日の予報では、今頃はマイナス2度とのことであったが、実際には1度である。まだマイナスの世界に至ってはいないが、外はとても寒そうだ。道路を自転車で進んでいく人たちの格好を見れば、その寒さが一目瞭然である。外をぼんやりと眺めていると、いつもながら自分の年齢が分からなくなった。

日本に一時帰国してオランダに戻ってきてから誕生日を迎えたのだが、その時に一度自分の年齢を計算した。それによって自分の年齢がわかった。欧州で生活を始めてから、本当に計算をしなければ自分の年齢がパッと出てこないようになった。それはとても良いことかと思う。

年齢がすぐに言えてしまうというのは、それが常に記憶の中に格納されており、無意識の世界にまで諸々の影響を与えてしまうように思える。今の私は、外側の時間によって決められた年齢の外側で日々を生きている。こうしたことが日々の充実感や幸福感に結びついているような気がしないでもない。

今、書斎の机の上に置かれているペン立てを眺めている。それは、ヴェネチアで購入したものだ。観光初日、サン・マルコ広場にあるギャラリーで小松美羽さんの作品を見に行こうとしたのだが、その日はあいにくの浸水でギャラリーに入るができなかった。ホテルに引き返す帰りに、音楽博物館に立ち寄ろうと思って、実際にそこに立ち寄った。博物館を見学した後に、そこを出てすぐのところに、目を引くお洒落な店があった。その店の名前は「イルパピロ (IL PAPILO)」という。

ここは、イタリアの伝統的な紙文化を継承する店であり、一つ一つの製品を手作りで作っている。その製法は特徴的であり、17世紀フランスのルイ13世に仕えた製本士メース・ルートによって考案された技法だ—その技法は「パピエクブ」と呼ばれる—。この技法によって、マーブルに似た美しい色調を持つ装飾紙を作ることが可能であり、それは「マーブルペーパー」とも呼ばれたりする。この技法は17世紀以降、ヨーロッパ各地で盛んになり、20世紀初頭まで、製本における不可欠な技術で

あったが、現在はほとんど使われなくなってしまい、この「イルパピロ」だけがその伝統を守り続けている。

店に入った時、ちょっと中を見て回るだけにしようと思っていたのだが、私の目を引く美しい品々がそこにあり、目を奪われた。最初私は、見事な美しさを持つブックカバーを購入しようかと思ったが、すでにいくつかブックカバーが家にあることを思い出し、購入を止めた。その後もしばらく店に置かれている品々を見て回っていた時に、見事な模様が施されたペン立てを見つけたのである。そこには、孔雀の美しい羽のような模様が表現されており、その色使いと手触りにすっかり魅了されてしまった。

一つ一つが手作りであり、全く同じものがこの世にないという「唯一無二」のそれを目にした時、どこかそれが生命のように思えたのである。私はそれを購入することを即決し、今手元にあるのはそうした思い出が詰まったペン立てだ。

店員の年配女性はとても親切であり、ちょうど時刻は昼時であり、その時私はトイレに行きたかったので、近くのお勧めのレストランを教えてもらった。そこで食べたピザはとても美味しかった。

唯一無二の思い出の品を眺めながら、今日もまた唯一無二の一日を深く生きたいと思う。フローニンゲン:2019/11/16(土)08:02

5202. 断食2日目に起こった食に対する認識上の変化

これを言うと奇妙に聞こえるかもしれないが、これから1年間、あるいは一生涯何も固形物を食べなくてもいいような不思議な感覚に包まれている。もちろん、今の断食を終える際には固形物としての果物から始まり、回復食を食べていくことになるのだと思うが、断食を繰り返し、段階的に身体から毒素を取り除いていけば、何か本当に固形物を一切摂らないような生活が実現されるのではないかと思えてくる。

食生活を大きく変えてくれたのはパリでの出来事がきっかけになっており、それは今年の3月初めのことだった。それ以降、私の食生活は大きく変わり、様々なものを摂取してみて、自分の身体に合った食べ物を模索してきた。だが今こうして断食をしていると、それはもしかすると逆に栄養過多

であったり、摂取する食材の数が多過ぎたようにも思えてくる。もっとシンプルな食実践があるのではないか。そんなことが直感的に感じられている。

昨日言及した書籍の中では、スライム状の物質を体内で形成する種々の食べ物を摂取することを避けるように推奨されている。それらが具体的にどのような食べ物かについてはここで列挙することはしないが、摂取する食材が多すぎたり、その組み合わせによって、胃腸内でスライム状の物質が形成されてしまうということが書かれており、それは体験上納得する。

先ほどそれらの4冊の書籍のうちまた1冊再読を終えた。明日は最後の1冊の再読を行う。そして断食期間中は、それらの4冊を繰り返し読むことによって、断食に関してできるだけ正しい知識を得ていこうと思う。またそれらの書籍に書かれていることが自分にとってどれだけ当てはまるのかの検証もしていこう。断食2日目にして早くも食に対する認識上の変化が起きているのは興味深い。ヴェネチアの歴史的な災害を直接体験したということが、どこか死生観のみならず、食への認識も変容させたかのようだ。

現代の栄養学の情報に毒されているとあまり見えてこないかもしれないが、生きるために必要な栄養というのは意外と少ないのではないかと思えてくる。今回の断食を経て、おそらく私は、以前よりもより固形物を摂取することが少なくなるだろうと思われる。フローニンゲン:2019/11/16(土) 11:53

5203. 断食2日目の身体的・精神的な変化: 自然のリズム・魂のリズムの具現化に向けて

時刻は午後7時を迎えようとしている。午後5時前にはもう辺りは暗くなっていた。今は世界がすっぽりと闇の世界の中に包まれている。

断食2日目は何も問題なく終わりに近づいている。ただしいくつかの変化が見られた。まず身体的には、全体的に動きがゆっくりになっている。固形物を摂取していないからか、体が休眠モードに入り始めているようであり、日常動作がいつもよりゆっくりになり始めた。筋肉量を維持するために、夕方にはいつもの通り軽くジョギングに出かけたところ、やはり普段よりもさらにゆったりとしたジョギングになった。ジョギング時間も短く、ほぼウォーキングをすることになった感じだ。

断食に関する体験談などを読んでみると、断食2日目に空腹感に苛まれ、イライラしたりすることがあるケースが多いようだ。だが私の場合は、過去の断食においてもそうした体験は一度もない。それはおそらく、普段から少量の食事に留めており、尚且つ有機食品しか摂取していないことが関係しているだろう。身体的な変化に加え、精神的な面に関して言えば、こちらの方が変化が顕著である。意識が完全に自分の内側に向かっており、絶えずマインドフルネス瞑想の状態にあるような感覚だ。

昨日はまだ断食初日だったのだが、早速就寝時に強烈な光を知覚する体験があった。脳内で何かしらの物質が分泌されたようであり、神秘主義的な人からすると、それは神秘体験としてみなされるのかもしれないが、特に変わった体験でもないように思う。こうした体験は断食中によく起こることであり、今の意識状態は、以前に7日間の断食を行った最後の方に見られたような明晰さはない。おそらく、意識上においてもデトックスが進行しており、今はその最中なのだろう。それが終わるまでにどれだけの日数がかかるのか分からないが、このプロセスを通り抜けると、明晰な意識状態に入っていくと思われる。そうした意識状態に参入する際には、諸々の身体的な感覚も極度に鋭敏なものになる。明日からは断食3日目となり、また明日の変化についても記録をしておこう。

今日の夕方、改めて自然の中で生活することについて思いを馳せていた。ヴェネチアで自然災害に見舞われたことは確かだが、あのように水害が多発する場所に住むのではなく、森や湖、あるいは穏やかな海に近い場所での生活に憧れる。そうした場所で生活を営みながら、毎日自然のリズムを感じ、それを曲の中に取り入れていきたい。理想は、宇宙のリズムを曲の中で具現化していくことであるが、その前に自然のリズムを体現し、それを曲の中に反映していきたい。さらには、自らの魂に固有のリズムがあることを感じ始めており、そうしたリズムを曲に溶け込ませていく。そしてそうした曲を作ることを通じて、出我ないしは超我を実現させていこう。

魂が語る音楽が生み出されるまでには長大な時間がかかるだろうが、その実現に向けてこれからも日々を過ごしていく。そこには絶え間ない学習と実践があり、今こうして行っている断食もまたその実現に向けたものなのだと思う。フローニンゲン:2019/11/16(土) 19:07

5204. 断食3日目の身体の状態

時刻は午前6時を迎えた。ちょうど先ほど天気予報を確認したところ、今日は晴れとのことであり、この時間帯は曇ひとつない快晴とのことだ。だが、今この瞬間は辺りは闇で包まれており、それでは意味がないではないかと一人笑っていた。

今日は一日を通して晴れとのことだが、これから時間が経つにつれて雲の量が増えて行くようだ。それを踏まえると、気温が比較的上がり、それでいてまだ雲が少ない昼あたりに、近所のノーダープラントソン公園へ散歩に出かけようかと思う。

本日は断食3日目となる。今朝の起床は昨日と同様に5時半だった。一昨日が3時半だったので、この二日間はそれよりも少し遅い起床になっている。

今自分の体の中で行っているのは、抜本的なデトックスと治癒のようである。消化吸収にエネルギーを使わなくなった各種の内臓器官がデトックスと治癒にエネルギーを活用し始めているのを実感する。それに伴って、断食3日目の朝には、2日目の朝には見られなかった身体症状がある。

一つ目としては、起床直後にベッドから起き上がる際に、少しばかり立ちくらみのようなめまいがしたことである。そういえば以前7日間の断食をした際にも、こうした現象が途中で起こっていたことを思い出した。これも一つの好転反応だと思われるが、あまり急いで起き上がったり、立ち上がったりしないほうがよさそうだ。それと合わせて、日常の動作がさらにゆっくりなものになった。実際に、起床直後のヨガをしている際にも、いつも以上に一つ一つの動作がゆっくりだった。

一つ一つの動作が意識的なものであればそれは肯定的な意味を持つが、逆に言えば、ゆっくりとしか動けないという意味も持つ点に注意が必要だ。今現在デトックスが行われていることを実感しており、それによって身体を活発的に動かさないような状態であることを認識しよう。

身体が治癒に向けて休眠状態に入りかけているというのが今の状態だろう。それに伴ってのたるさがあるのが現状だ。そうした状態ながらも、起床して洗面台に向かうと、表情は明るくなり、肌のキメやハリがもたらされていることに気づいた。少なくとも14日以上、21日ぐらいの断食をすると、赤ちゃん肌になる人も出てくるそうだが、それもどこかうなづける。ただし、繰り返しになるが、今回の断食

はそうした肌になることが目的ではなく、また断食の終了に関しても、内的必然性あるいは内的要求によって終了しようと考えている。

その他に身体上の変化としては、舌の状態がさらに良くなったということだ。毎朝舌診をして、自分の身体の内側の状態を把握することを行っている。東洋医学の観点において、舌は内臓器官の状態を表すだけでなく、身体内の皮膜の状態も表してくれるため、舌は本当に身体の内側を見事に映し出してくれる鏡なのだと思う。断食3日目の舌の色は鮮やかなピンク色であり、舌の上の苔などは一切なく、2日目よりもさらに綺麗な舌である。

今日は昼あたりに散歩に出かけようと思うが、身体の動きは緩やかなものになるだろう。外は寒いため、暖かい格好をして、公園内の自然をゆっくりと味わいたいと思う。フローニンゲン:2019/11/17
(日)06:34

5205. 実りをもたらす長い冬

—死して成れ—ゲーテ

冬。冬が本当にやってきたことを実感する。

今この瞬間の気温は3度であり、午前10時に向けてまだ気温が下がり、1度ほどになる。そこから少しずつ気温が上がっていき、午後4時に6度のピークを迎える。

オランダの北部で生活を始めてもう4年になる。その前は東京で1年ほど暮らし、その前はロサンゼルス近郊のアーバインという街で1年ほど生活をしていた。アーバインの気候の良さは驚くほどであり、わざわざ確認する必要もないのだが、今日の最高気温は24度であり、明日の最高気温は31度とこのことである。さすがに31度というのは、この時期のアーバインにしてみれば少しばかり異常だが、そうした気温でも暑さを感じさせず、常に適温な感じをもたらすのがアーバインの気候であった。

当時合気道をしていた時に、師範の方からふとした折に助言をいただいた。それは、「洋平さん、北に行きなさい」というものだった。当時の私はまだオランダに行くことを考えていたわけではないの

だが、結果として師範の助言通りの人生となった。私は今北欧に近いフローニンゲンという街で毎日を過ごしている。

今後の生活地の候補は様々あれど、本当にその場所に住むことになるかどうかは絶えず不確定だ。それこそ土地との縁があり、しかるべきタイミングでそうした導きがやってこなければ、新たな場所での生活は実現しない。ひょっとすると、オランダ南部に住むことにはならないかもしれない。今このようにしてオランダ北部で生活をしているのは、さらに北に向かう準備のように思えなくもない。そうすると、次の生活地はやはり北欧諸国のどこかなのだろうか。そこでまた何年か暮らした後に、さらに北に向かわせるような衝動ないしは要求というものが自分の内側に芽生えたと、もう残すは北極ぐらいしかないのではないかと思われる。

仮に北極で数年生活し、さらに寒さという点で厳しさを求めるのであれば、もう地球を出て別の惑星に住まなければならなくなるだろう。「それは突飛な考えすぎですよ」と優しく語りかけてくるような小鳥の鳴き声が聞こえ始めた。それがどれほど自分の心を安らかなものにしてくれるだろうか。

冬は自分に実りをもたらすために存在してくれている。毎年の冬がそうである。秋は自己を深めてくれ、冬はそうした深まりをさらに推し進める。今年の冬も随分と厳しそうだが、それにより、自分の内側の古い角質層は死して剥がれ落ちるだろう。そこに新たな自分がある。

「死して成れ」というゲーテの言葉を思い出さずにはいられない。何に成るのか全く分からないが、絶えず何かに向かって成り続けているのが人間の成熟過程なのだろう。いずれにせよ、今年の冬が終わりを迎える来年の5月末には、また新たな自分がそこにいるだろう。冬が終わるまであと6ヶ月近くある。

冬の始まりはもう11月を迎える前から始まっていたことを考えると、この地では、一年のうち7ヶ月ほどが冬の時期なのだと思う。そうした長い冬の時期を経験すればするほどに、自己が涵養されていくのを実感する。冬はやはり自己を深めてくれるためにあったのだ。そしてこの街は、それを後押しするために存在してくれているのである。フローニンゲン:2019/11/17(日)06:56

辺りは全くの闇に包まれており、小鳥の姿は見えないが、彼らのさえずりを聞いていると、とても穏やかな気持ちになる。このところは音楽をかけずに過ごすことが多く、彼らの鳴き声は一層のこと自分の内側に染み渡ってくる。

彼らの顔を見て、感謝の念を伝えながら体を撫でたいと思うのだが、この闇の状態ではそれは無理だろう。その代わりに、こうして文章を書くことによって、心の中で感謝の念を伝え、その念を彼らに送ろうと思う。なるほど、文章を書くというのはこうした働きもあったのか。物理的な次元で実現できないことを精神的な次元で実現させること。文章の執筆を通して、そうしたことが可能になるのである。

断食3日目の朝に見た夢について書き留めておきたい。夢の中で私は、小中高からの付き合いのある二人の友人(YU & SI)と一緒にカードゲームをしていた。それはトランプのようなものではなく、今でも世界的に人気のあるマジック:ザ・ギャザリングのようなカードゲームだった。これは、普通は1対1で対戦をするカードゲームなのだが、なぜか私たちは1対2で対戦をし始めた。私は親友の一人(SI)とタッグを組み、もう一人の友人と対戦を始めることになったのである。このゲームは、私たちの地域及び世代においては私たちが中学生の時に流行っていたものである。とても懐かしい気持ちの中、私たちはゲームを進めていた。

私は順調に戦いを進めており、比較的序盤に3体ほどのクリーチャーを場に召喚することになった。1体は「1/0(パワー/タフネス)」のクリーチャー、2体目は「3/1」のクリーチャー、3体目は黄金に輝くリスのクリーチャーだった。それらのクリーチャーを召喚した後に、私がデッキから次に引いたカードは少しばかり変わったものだった。カードには、3つの説明書きがあり、最初の2つを覚えている。

1つ目として、日本円にして48万円、96万円、500万円の金額が書かれていて、それぞれの金額を払えばそれに対応した何かのインストラクターになれるということが書かれていた。それがどういったインストラクターなのかについては覚えていない。2つ目として書かれていたのは、作ったオートミールに大便を入れて相手に食べさせることができる、というものだった。その記述を読んだ時、幾分気持ち悪いアクションだなと思った。3つ目に関しては何が書かれていたのか覚えておらず、おそらく2

つ目の説明書きのインパクトが強かったためだろうと思われる。私はそのカードのどのアクションを活用するかを考えていると、夢の場面が静かに変わった。

今朝方はそのような夢を見ていた。実際にはその他にも夢を見ていて、起床直後までは記憶が若干ながらあった。だが今はもうそれらについては記憶の彼方にある。過去の断食の経験上、断食中には夢の世界も落ち着く時期があり、それはまた後日やってくるかもしれない。フローニンゲン：
2019/11/17(日)07:24

5207. チャコール(炭)による宿便の排出:夕焼けの美しさ

時刻は午後7時を迎えた。断食3日目が無事に終わりを告げようとしている。

起床直後には少し立ちくらみと体の重さがあったが、午前中に2回ほど宿便を出したことによって、身体が爽快感に満ち溢れた。それに伴い、精神的な爽快感も得られたことも明記しておきたい。このように、固形物を一切取らなくても便が出ることは興味深い。一般的に、大抵の人の腸内には5kgほどの宿便が溜まっていると言われており、自分がどれだけ宿便があるのかは定かではないが、どれだけ日々食生活に気を遣っていても知らず知らず宿便が溜まっていくのだと思われる。

明日からは4日目の断食となるが、3日を過ぎればもう後は辛い山場のようなものはないであろうから、明日からしばらく断食を続けられそうである。もし仮に次の山場があるとすれば、14日目や21日目ぐらいかと思われる。さすがに3週間は断食をしないかもしれないが、もし問題なさそうであれば、それぐらいの期間継続してもいいだろう。前回は7日間ほどの断食であったことを考えると、それ以降は未知であるため、色々と観察を続けていく必要がある。7日目以降は、心身の状態を絶えず確認しながら日を延ばしていくかを判断したい。

今回の断食を通じて、宿便はできる限り排出しておきたいと思う。そのため、宿便を出す補助として、チャコール(炭)の力を借りようと思った。以前、チャコールのパウダーを水に溶かしてデトックスを行ったことがあり、それが効果的であることを思い出し、午後に街の中心部のオーガニックストアに向かった。事前に目星の商品をウェブ上で調べておいたのだが、そのパッケージの絵柄を忘れてしまっており、さらには店の商品の表記が英語ではなくオランダ語になっていたため、目星の品

を見つけることがなかなかできなかった。そこで店員の女性に尋ねると、親切にもすぐにその商品の場所を教えてくれた。今日はその商品だけを購入し、自宅に戻ってきて、早速それを摂取した。

今回のものはドリンク上ではなく錠剤であり、水と一緒に飲んだ。炭を体内に取り入れるというのはその効果について知らない人は驚くかもしれないが、炭を用いてデトックスすることの歴史は長い。クレオパトラの古代エジプト時代や古代中国においても、炭はデトックスとして活用されていた。炭の表面に開いている無数の穴が毒素を吸引し、それらを体外に排出してくれる効果がある。断食中は、この錠剤を決められた分量毎日摂取していこうと思う。

前回の断食は7日間と比較的短いものであったため、宿便が完全に排出されていないように思われたので、今回はそれ以上の日数をかけて緩やかに、そしてできるだけ宿便を体外に排出し、ここで一度腸内を綺麗にしようと思う。断食後、身体が生まれ変わることによって、新たな精神がそこに生まれるだろう。

最後に、今日の夕焼けについて書き留めておかねばなるまい。昨日の夕方に引き続き、本日の夕焼けがあまりにも美しく驚いた。色としては、鳩羽紫(ほとばむらさき)や梅紫(うめむらさき)に輝いており、空には藤色の箇所もあった。まるで空全体が一枚の絵画作品と化しているかのように思えた。私はその美しさにしばらく息を呑み、その感動をもとに音を生み出していった。明日もまた今日のような夕日を拝むことができればと思う。自然が作り出す絵画はこうも美しいものだったのだ。フローニンゲン:2019/11/17(日)19:30

5208. 断食4日目の朝の状態と夢

断食4日目の朝を迎えた。目を覚ましてみると、そこで出迎えてくれたのは雨の音だった。どうやら今日は朝から晩まで雨が降るらしい。

真っ暗な外の世界を眺めながら、そして雨の音を聞きながらこの日記を書いている。断食4日目の朝はとても調子がいい。昨日の朝は、体を起こすときに少し立ちくらみがしたが、午前中に2回ほど宿便を出したことに伴って、身体の状態がとてもよくなった。その良い状態が今朝も続いている。厳密には、昨日よりも状態が良いと言えるだろう。身体の中でデトックスが随分と進んでいるようだ。昨日購入したチャコール(炭)の製品を摂取しながら、さらにデトックスを図っていこうと思う。

今朝方は2つほど夢を見ていた。一つ目の夢の中で、小中高時代の友人(SS)が実家をリフォームしてレストランをオープンするとのことであった。地元の人たちがくつろぎ、そこで交流できるような小さなレストランを営もうと彼は考えているようだった。

レストランがオープンする初日に、私は彼の家に足を運んだ。するともう家の中はレストランのようになっていた。とても印象的だったのは、レストランの壁にずらりと本棚が並んでおり、どの本棚にもぎっしりと本が置かれていたことである。レストランの明かりは柑子色(こうじいろ)に輝いており、その光は優しさに溢れていた。本棚を眺めながら歩いていると、「どのような書籍を読むかはその人を深く映し出す」ということを改めて思った。

以前の彼と私は、おそらく読む書籍の種類は随分と異なっていたと思うのだが、そこに置かれていた書籍は私の関心に合致するものが多く、実際に私が読んだことのある書籍も随分と置かれていた。また、まだ読んだことがないのだが、ついつい手にとって読みたくなるような書籍がたくさんあった。それらの書籍は全て日本語のものであった。いや、おそらく本棚の中には英語やその他の外国語の書籍もあったと思うのだが、その時の私には日本語の書籍しか目に入っていなかったと言えるかもしれない。

レストランの奥までやってきた時、そこに友人の父親がいて、挨拶をしたところで夢の場面が変わった。次の夢の場面では、私は夢の中でも断食をしていた。これからサッカーの合宿があるにもかかわらず、なぜか私はその時まだ断食中であった。小中学校時代の友人と先輩たちと一緒に、これから合宿場に向かうために一台の大きなワゴン車に乗った。

車を運転してくれたのは先輩の一人(KT)であり、先輩は右手でキーボードを演奏しながら楽しそうに運転をしていた。演奏されていた曲は、私たちの世代ならば全員知っているような流行歌であり、先輩の演奏は見事であった。その先輩が鍵盤楽器の習い事をしていたという話は聞いたことがなかったもので、どのようにして演奏技術を獲得したのだろうかと興味があったが、それについては何も触れないでいた。

車は順調に合宿場に向かっており、途中、ある小学校の前を通った。その小学校は、私たちの時代にはサッカーがとても強くて有名な学校だった。しかし、今となってはサッカー部員はおろか、そ

もそも生徒数が著しく減っているようだった。校庭そのものは私たちの時代よりも遥かに綺麗になっているのだが、そこでサッカーをしている部員がわずか2名しかいなかったのはとても寂しく思えた。校庭という器は極めて現代的で立派なものなのだが、そこにほとんど人がいないというのはもの哀しさをさらに助長した。

その学校を通り過ぎ、合宿場に到着すると、まずは皆、出席簿に名前を記入していった。その際に、今回の合宿に参加した記念品をもらえるとのことであり、3種類の記念品のうち、何を選ぶかをそこで決める必要があった。記念品リストのうち、私の目を最初に引いたのは、「ミミズの詰め合わせ」である。それを頼めば、後日家まで届けてくれるとのことであった。これは何に使うものなのかよくわからなかったが、それを他の人にプレゼントしてびっくりさせるようなものなのだろうと思った。記念品リストの一番下がそのミミズの詰め合わせであり、真ん中は洋菓子の詰め合わせのようだった。その時私が断食中だったからか、それは悪魔の実のように思われ、即座にそれから目を逸らした。

最後に一番上のリストを見た時、一瞬ではそれがなんなのかよくわからなかった。何やら2種類の色が選べることは理解したが、カタカタの名前だけを見ていると、それがどのようなものかがわからなかったのである。ちょうどリストの名前を記入する欄に、隣にいた親友(HS)の名前があったので、彼にそれについて聞いてみた。すると、それは写真入れのようだった。厳密には、書籍のような形式のアルバムだったのだ。色についてはシルバーか赤紫を選べるようであり、親友はシルバーを選んでいた。3つの記念品のうち、仮にもらうのであればこの写真入れが良いかと思って、私は赤紫のものを選んだ。だが私は写真を撮る習慣が一切ないので、今度実家に帰ったらそれを父にプレゼントしようと思った。フローニンゲン:2019/11/18(月)07:07

5209. 生命の流れの記録としての作曲:フィンランドとオランダの美術館巡りに向けて

時刻は午前9時を迎えようとしている。あと1時間ほどしたら、協働プロジェクトに関する仕事がある。今日はすでに早朝に4曲ほど曲を作った。それらは全て、自分の魂の流れ、生命の流れの記録として生み出されたものである。

いつも曲を作っていて不思議なのは、何かを表現しようという意図はほとんどなく、何か自分が降りてきて、それを通じて音を淡々と生み出しているような感覚がすることである。「淡々と」と言って

も、それは惰性で音が生み出されているわけでは決してなく、自分の生命の流れの反射としてそれがありのままに流れ出てきているような感覚である。今日も引き続き、そのような形で、自分の魂の流れ、あるいは魂の運動の痕跡、ないしは生命の流れの記録として音を生み出し続けていこうと思う。

昨夜の就寝前に、いつものように画集を眺めようと思った。そこで手に取ったのは、1年前の9月に訪れたヘルシンキのアテネウム美術館で購入した画集と、アイノラのシベリウス博物館で購入した「シベリウスと絵画」という意味合いのタイトルの画集だった。それらを眺めていると、改めて北欧画家の作品の魅力に打たれるものがあった。とりわけ、彼らが描く北欧の自然は自分に靈感を与えてくれる。

自分に靈感を与えてくれる絵画作品や音楽作品、そして自然を大切にしていこう。靈感を与えてくれるものを起点に、自らの靈感がいかようなものなのかを探っていこう。そこに大きなヒントがあるはずだ。靈感を与えてくれるものの根源に自らの灵感の本質があるだろう。

画集を眺めたあと、フィンランドの美術館について改めて調べていた。ヘルシンキのみならず、フィンランド各地の美術館についても調べていた。すると、ヘルシンキだけでも80を超える美術館・博物館があるらしく、フィンランド全域を調査対象にすると、随分と多くの美術館を見つけることができた。来年日本に一時帰国する際には、行きと帰りでフィンランドに立ち寄ろうと思っているため、その時にまだ訪れていない美術館に足を運びたい。

美術館の多さでいえば、芸術の国オランダもまた見逃すことができない。オランダ国内の美術館巡りもぜひ行いたいと思っている。ただし如何せん数が多いため、無闇やたらに美術館を巡るのではなく、自分の関心に合致し、それを深めてくれる美術館に焦点を当てて巡っていこうと思う。そうしなければキリがないだろう。

数日前に、篠田桃紅先生の作品集『篠田桃紅 百の譜 SHINODA ToKo 100 YEARS』を眺めていると、巻末に篠田先生の作品が所蔵されている美術館のリストがあった。その中に、オランダの美術館の中で私が最も好きなクレラー・ミュラー美術館と、デン・ハーグ市美術館に作品が所蔵されていることを知った。前者のクレラー・ミュラー美術館には過去に2度訪れており、その美術館をゆっくり巡

るために近くに宿泊までしていた。過去に2回訪れた時には、篠田先生の作品を見ることはできなかったように思うのだが、どこかに貸し出されていたのだろうか。また、後者のデン・ハーグ市美術館は、Google Map上でお気に入りに登録はしていたものの、まだ足を運んでいないので、今度ぜひ訪れてみたい。デン・ハーグを訪れるのであれば、久しぶりにマウリッツハイス美術館やエッシャー美術館にも足を運んでみたい。

デン・ハーグの美術館を他にも調べてみて、せっかくなのでデン・ハーグに1、2泊する形でゆつくりと美術館を巡ろうかと考えている。オランダ国内の美術館をこれから多く巡るのであれば、やはり国内の美術館を巡り放題の年間パスを購入した方がいいかもしれない。

世界にはまだまだ素晴らしい美術館がたくさんあるだろうから、世界の美術館を紹介したガイドブックのようなものが欲しいところである。そこで紹介されている美術館を巡る旅をしながら、そうしたガイドブックに載っていないような美術館を発見していくことも今後の楽しみとしたい。まずはオランダの美術館を紹介したガイドブックを入手しようか。フローニンゲン:2019/11/18(月)09:16

5210. 断食4日目の振り返り:年末のマルタ共和国への旅行について

時刻は午後9時を回った。今、小雨が降り始めている。

断食4日目が静かに終わりに近づいている中、少しばかり今日の振り返りをして今日も早めに就寝したい。今日は断食4日目だったが、昨日に比べて随分と調子が良かった。デトックスがさらに進み、おそらく明日はさらに調子が良くなるのではないかと思われる。明日の様子についてはまた明日書き留めておこう。

今日は午後に、マルタ共和国について調べていた。特にどのような美術館があるのかを中心に調べていた。やはり今年の年末はマルタ共和国で過ごそうかと思う。2、3の美術館を訪れることに合わせて、考古学的な博物館にもぜひ足を運びたい。

調べてみると、マルタ共和国には古代エジプト文明以上に古い歴史を持つ謎の文明があったらしく、その出土品を見ることのできる博物館があることがわかった。また何より、マルタ共和国は街並みが美しく、街が生きた美術館であると評しても問題ないぐらいである。言語に関しても英語が公用

語である点、そして重要なのは治安であるが、マルタ共和国の治安はヨーロッパの中でも非常に良い。一つ忘れていたが、それ以外に重要なのはやはり温暖な気候だ。

今、フローニンゲンは寒くなる一方であり、年末ぐらいは少し暖かい場所で過ごすのも悪くないかと思う。避暑地ならぬ避寒地としてマルタ共和国は理想的な場所である。滞在計画については来週末ぐらいに練り、早ければその際にホテルやフライトの予約をしたいと思う。

就寝直前になって今朝方の夢の続きをふと思い出した。そういえば、今朝方の夢の中で、ある知人の方を怒らせるような発言をしてしまっている場面があった。その方に固有のシャドーとして、反対意見を言われることが嫌なことを私は知っていたのだが、あえてそれを言うという行動をしたのである。しかもその方は自尊心が高く、人前でそれが傷つけられることを極度に恐れている点も私は知っていた。

ところがそれを知っていながらも、二人で行っていたセミナーの場で、あえてその方の発言を訂正したり、反対意見を述べるという行動を行っていたのである。そうした行動はひよっとすると、私自身のシャドーの現れだったのかもしれないが、夢の中の私は、その方に自身のシャドーを認識して欲しいという思いもあったように思う。いずれにせよ、そのような夢を今朝方見ていたことを思い出したのでここに書き留めておくことにした。

明日は断食5日目となり、気がつけばもうこのような日数になっていた。断食をいつ終えるのかについては、これまでの日記で書き留めていたように特に決めていない。だが、断食を終えた後の回復食についてはすでに少しずつ考えている。仮に断食を10日間行なった場合には、回復食を食べる期間もそれと同じぐらいにすることが理想である。

断食というのはそれをすればいいというのではなく、回復期をいかに過ごすかが極めて重要であり、そこでの過ごし方を誤ると、結局断食前の状態に戻ってしまったり、胃腸がせっかく綺麗になっている状態でアルコールや大量に食事を摂ると、逆効果を及ぼしてしまうこともある——私はアルコールを摂取することもないし、暴食をすることもないのだが、多くの人にとってはこの点は注意が必要だろう——。断食後はとにかく胃腸が敏感になっているため、何をどれだけ摂取するか気を付

けていく必要がある。そうした点についても、以前に紹介した4冊の書籍を読みながら知識を拡充させていこうと思う。フローニンゲン:2019/11/18(月)21:30

5211. 断食5日目を迎えて:断食の注意点

断食5日目の朝は3時半過ぎに起床した。一度2時に目が覚めたが、それは少し早いように思われたので、再度眠りの世界に入ると、もう1時間半ほど眠る形となった。

断食5日目の心身の調子は極めて良好である。デトックスが随分と進み、どの内臓器官も休息に入り、治癒に向けて働き出しているためか、やはり日を追うごとに心身の状態が良くなってきている。体は軽く、思考もクリアである。

昨夜就寝前に不思議な身体感覚を得た。ベッドに横たわると、突然全身が分厚くどっしりとした膜のようなものに包まれた感覚があった。それは地上に根を張るような安定的なエネルギーであり、まさにグラウンディングに必要な落ち着いたエネルギーのように思われた。そのエネルギーに包まれていると、意識は深く内省的になったことも覚えている。そうした状態から一夜明け、今日からは断食5日目に入る。まだわからないが、もしかしたら今回は10日間ぐらいの断食になるかもしれないと思っている。そうであれば、ちょうど折り返し地点に差し掛かったところだ。

10日というのも直感的なものであり、私としてはここで身体的にも心理的にも深いデトックスを行なっておきたいため、14日間ぐらいが妥当かと思っていたが、断食の長さについては本当にその時の状態次第である。このように日々断食の途中経過を書き留めながら、断食の終了時点を判断したいと思う。

断食をするにあたっては、本当にできるだけ正しい知識を得る必要があるように思う。以前実家に帰った時、父が毎週末に一日断食を行い始めていた。それは素晴らしいことだと思っていたのだが、どうも水だけの断食という初心者にとってはお勧めできない方法を採用しているようだった。水だけの断食は確かに最も強力なのだが、それは健康的な食生活や断食を何年間も続けた準備の末に行うべき断食方法である。先日に取り上げた4冊の書籍を読んでも、断食の初心者には水だけの断食を勧めることはまずもってない。そうした危険な断食を父は行なっているようであり、一度その点について言及したのだが、あまり聞いてもらえなかった。

また最大の問題は、断食によってせっかく内臓を休めたのにもかかわらず、断食明けからアルコールを摂取することである。せっかくアルコールを分解することから肝臓が解放されたにもかかわらず、ゆっくり休んだところにアルコールをすぐに摂取してしまうと、いきなりまた肝臓が消化に向けて働かなくてはならず、肝臓がかわいそうである。

繰り返しになるが、断食というのは断食期間だけが大切なのではなく、むしろ準備期間と回復期間をどう過ごすのかが重要なのである。断食後に重たい食事を摂ることやアルコールを摂取するのは愚の骨頂としか思えない。メタファーとしては、ゆっくり休みをもらった企業人が、その代わりに次の日からは徹夜で仕事をさせられるようなものだろうか。あるいは、まっさらに磨き上げたキャンバスに、いきなり泥を塗るようなものだろうか。いずれにせよ、断食後に何を食べるのか、何を飲むのかについては細心の注意が必要だろう。今回の断食を終えるにあたって、そのあたりの点について注意をしたい。フローニンゲン:2019/11/19(火)04:41

5212. 今朝方の印象的な夢

時刻は午前4時半を過ぎたところである。辺りは闇と静寂さに包まれている。こうした闇と静寂さが自己を深めてくれる。そうした中で絶えず自分と向き合うこと。それが意識せずともなされていることに気づく。そのような生活をもう4年間も送ってきた。そしてこうした生活はこれからも続くであろう。

今日は比較的天気が良いようだが、午後に少し小雨が降るそうだ。そして今夜はマイナス1度にまで達し、明日の朝9時ごろまでマイナスの状態が続くらしい。ここ最近は本当に冷え込んでおり、外に出た時にその寒さを強く実感する。

それでは、今朝方の夢について振り返っておきたい。夢の中で私は、霊性(スピリチュアリティ)に関する講演の依頼を受けた。その時の私は実家において、日本でその講演が行われることになっていた。講演を引き受けるかどうかはまだ決めておらず、少しばかりその点について考えていた。いろいろ考えた結果、その依頼を引き受けることにした。それを父に伝えると、父が「知らないことは話してはならない」という意味合いのことを述べた。

すると父の横に、なぜか大学時代のサークルの先輩がいた。その先輩は学年として三つ上の方であり、その先輩も霊性について私を取り上げることを懸念していた。というよりも、その先輩は霊性と

いうものそのものに対して違和感を感じているようであり、霊性が何やらいかがわしいものであるかのように思っているようだった。そこで私は、「スピリチャル好きな人たちが好む言語空間とは異なる言語空間で霊性を取り上げていく」ということを先輩に伝えた。それに加えて父に対しては、「語らない者には何も見えてきやしない。語らなければ、自分が何が見えていて、何が見えていないのかなどわかりもしない」ということを述べた。

そこで夢から覚め、時刻は午前2時だった。そこから再度夢の世界に戻ると、薄暗いデパートの中に私はいた。前職時代の同期の男性がそこにおいて、彼が良いタオルケットを購入したと私に見せてくれた。ちょうど私もタオルケットを購入しようと思っていた。というのも、今使っているタオルケットは少々長さが短く、そして擦り切れ始めているからであった。どの店で購入できるのかを教えてもらい、私はその店に向かった。実はその前に、前職時代の女性の先輩ともデパート内で出会っていたことを思い出した。

その先輩は、会社終わりになぜか髪を金髪に染めていた。それを見て、私は少々驚いたが、特段気にすることはなかった。すると、私の横にある男性の上司が現れ、「あまり似合っていないよね。加藤君、それ伝えてあげなよ」と述べた。何か思うところがあって髪を染めた先輩に「似合っていないね」と伝えるのはさすがに気が引けた。特に女性にそうしたことを言うのはかなり勇気がいることである。それに、その先輩を見て、私自身も髪を染めようかと考えていたほどだった。色に関しては、少し緑を入れてみようかなと思っていた。

そのような場面があったのを覚えている。その後の場面としてあったのが、タオルケットの購入の場面である。同期に店を教えてもらった後、私はそこに向かった。するとそこに、父方の祖母がいた。何やら祖母が味噌汁とサラダを作ってくれたようであり、それを昼食として持って行きなさいと述べた。私はそれをとても有り難く思い、オフィスまで味噌汁とサラダを持って帰るのは少し大変かと思っただが、それらを受け取った。

すると祖父が現れ、私に声を掛けようとしてくれた。だが祖父は咳き込んでおり、相当に身体が弱っているように思えた。その姿を見て、私は思わず涙が出そうになった。祖父母と別れたところで夢の場面が変わった。

最後の夢の場面では、私はサッカーコートの上にいる。どうやらある社会人チームに助っ人と呼ばれたようだった。今行われているのは、社会人の大会であり、1試合目の相手は全員ドイツ人のチームだった。見るからに彼らは屈強そうな体をしており、とても身体能力が高そうに思えた。そうしたこともあってか、こちらのチームの私以外のメンバーは試合前から少々怖気付いているように思えた。

そのような状態では試合の前から結果が見えていると思えたため、試合開始直後から、チームの士気を高めるようなプレーをするように私は務めた。とはいえ、やはり身体能力の差からか、序盤はかなり劣勢であった。ほとんどの時間を自陣でプレーすることになり、押し込まれている時間が長かった。ある時、相手のスローインとなり、それがゴール前に上がり、こぼれ球を相手にシュートされた。

それはなんとかこちらのゴールキーパーが防いだが、そのこぼれ球がペナルティーエリア外に転がっていき、そこにもまた相手の選手がいて、強力なシュートを打つ体勢に入った。それを見て、私はブロックに行かなければならないと咄嗟に判断し、シュートブロックをした。するとそのこぼれ球がまた相手のスローインとなった。ただし今回はハーフラインあたりでのスローインとなり、なぜか相手の選手はスローインでゴールキーパーまでボールを下げた。私はここで一気に押し上げることが大事だと思ってメンバーに大きな声で指示を出した。

スローインを受け取ったゴールキーパーは、特にプレッシャーもまだかかっている状況で、なぜかキックミスをした。その浮き球が私のところに来て、これは大チャンスだと思った。しかし、私はそのボールをトラップミスしてしまった。あろうことか、トラップミスしたボールがそのまま再びゴールキーパーのところにバウンドして行ってしまったのだ。だがなんと、キーパーは対応を誤り、そのボールがそのままゴールに入った。柵から牡丹餅のようなゴールにチームは湧き上がり、結果その一点を死守する形で私たちは初戦を勝った。

次の試合の相手は、全員日本人だった。今度の相手も強そうであり、試合が始まってみると、やはり私たちのチームは相手に随分と攻められていた。しかしこの試合でもまた私が先制点を奪った。そして後半の最後には、小中高時代の友人(SN)が務めるこちらのチームのゴールキーパーが、ライン際を一気に駆け上がる私にパスをくれて、そこからカウンターを行なった。それは特大のカウンターであり、私の目の前にはもう誰も選手がいなかった。

ちょうどハーラインの辺りでボールを受けた私は懸命にドリブルで駆け上がった。だが相手の選手も懸命に戻ってきており、追いつかれそうになったときにふとゴール前を見ると、俊足の知人が駆け上がっており、彼にパスを出した。地面を転がるグラウンダーの優しいパスを出そうと思っていたところ、なぜか少し浮き玉になってしまい、これは合わせずらいかもしれないと思った。しかし彼は見事にボールをゴールに流し込んでくれた。それによって得点差は2点となり、結果私たちは2対0で勝利を収めることができた。フローニンゲン:2019/11/19(火)05:20

5213. 二人の知人の日記より

毎朝私は早朝に少しばかり作曲実践をした後に、二人の知人の日記(ブログ)を見ることを楽しみにしている。二人とも毎日日記を執筆しており、二人の日記から得られることは実に多い。一人はヨガ教師をしており、今朝もその方が執筆したブログを読んでいた。私がメールをほとんど見ていないことを考慮してくださり—実際には一応メールは夜に確認しているのだが、両親のメールか仕事上どうしても返信しないといけないものにだけ返信するようにしている—、ブログ上で私に対するメッセージのようなものを書いてくださっていた。それを受けて今こうして日記を書いていることがどこか微笑ましく、往復書簡のような気持ちである。

今朝方の夢の中で、「語らない者には何も見えてきやしない」ということを自分は述べていたが、まさにその知人の方は日々何かを語り、私には決して見ることのできないであろう独自の世界を見せてくれている。その方が語ってくれたおかげで初めて見える景色というものがある。それに対して感謝をしていた。

もう一人の方は私の友人であり、オランダのデン・ハーグに住んでいる。ここ数日間ブログの更新が途絶えていたことを心配していたが、先ほど確認したら更新されており、安心と共にその日記を読む喜びの感情が芽生えた。その友人の日記には私がヴェネチアに旅行に行っていることについて触れられていた。その中に、友人の祖父の話があった。

友人の祖父は、当時にしては多くの国に足を運び、旅先で出会った絵画に影響を受け、絵の作風がどんどんと変化していったということが書かれていた。それを読んで、旅の持つ不思議な力について思いを馳せていた。

先般ヴェネチアに旅行に出かけた時にも感じたが、見知らぬ土地に旅をするというのは、感覚や脳を多いに刺激する。人間の感覚や脳は、新しいものに対して敏感に反応するようなのだ。

地図がわからないような場所を歩く際には、感覚が全開となり、脳も多いに回転する。また、見知らぬ街を歩く際に目に入ってくる全てのもの、そして感じられる全てのものが自分の中に流れ込むように入ってきて、それがまた感覚や脳を刺激する。そうした身体次元での刺激もさることながら、それよりも重要なのは精神の次元あるいは魂の次元での深化作用かと思われる。旅は単に感覚や脳に刺激をもたらすのではなく、それは精神や魂にも刺激を与え、そしてそれは刺激を超えて、精神や魂を成熟させる触媒になるのである。

行く先々で多様な風物に触れ、芸術作品などに触れると、自分の内側に進化と深化の芽が生まれる。旅がもたらしてくれるのはまさにそうしたものなのだろう。そうした旅を行うと、確かに自分から生まれてくる言葉や音が変わる。こうした旅を継続していくことによって、絶えず変化する創造者としての自己がより育まれていくのだろう。そのようなことを思った。

また、友人が大変素晴らしい文章を引用していたので、それをさらに引用させてもらいたいと思う。それは、アラスカを拠点に活動していた写真家の星野道夫氏の『旅をする木』の中にあつた一節である。

「いつかある人にこんなことを聞かれたことがあるんだ。たとえば、こんな星空や泣けてくるような夕陽を一人で見ていたとするだろう。もし愛する人がいたら、その美しさやその時の気持ちをどんなふうに伝えるかって？」「写真を撮るか、もし絵がうまかったらキャンバスに描いて見せるか、いややっぱり言葉で伝えたらいいのかな」「その人はこう言ったんだ。自分が変わってゆくことだって…その夕陽を見て、感動して、自分が変わってゆくことだと思うって」

この一節の最後の文章を読む直前まで、自分であればそうした美しい景色や感動を言葉にし、音にするだろうと思っていた。だが、星野氏の最後の言葉は自分の考えよりもさらに深いものであるように思えた。美しい光景や感動的な光景、さらには日々感じている充実感や幸福感を、言葉や音として表現することも重要でありながら、何より重要なのは、それらを通じて己が変わっていくことなの

だ。そのように変わり続けることこそが生きるということであり、変わり続ける姿が即その人の生き様になる。

一橋大学名誉教授の上原専禄先生はかつて、「わかるというのは変わること」だと述べていた。真の意味で何かを知り、何かをわかるというのは、己の変化と密接に結びついたものなのだ。

毎回の旅を通じて世界や自己について何かを知り、何かをわかったと思ったのであれば、そこには必ず変化した自分があるはずである。私は旅を通じてとても大切なことを学ばせてもらっているようだ。それが毎回の旅を通じての変化に現れている。旅をし続けることは変わり続けること。変わり続けることは生き続けることなのだ。フローニンゲン:2019/11/19(火)07:01

5214. 断食5日目の晴れ渡る心身：創造活動と発達

時刻は午後1時半を迎えようとしている。早朝の天気予報と異なり、今日は快晴であり、本当に清々しい空が広がっている。

今朝は3時半過ぎに目覚めたのだが、断食のおかげか、全く眠気もなく、むしろ意識が覚醒し過ぎていて困るくらいである。午前中に協働プロジェクトに関するオンラインミーティングを行っていたのだが、やはりその時にも意識の冴えを実感し、できるだけ頭を回転させないように、早口にならないように気をつけていた。明日も午前中に1件ほどオンラインミーティングがあるので、その時も同様のことに気をつけたい。

オンラインミーティングを終えた後、街の中心部のオーガニックスーパーに買い物に出かけた。今回の断食中は固形物を一切摂らない形で進めてはいるが、ミネラルやタンパク質の補給などをかねて、必要な栄養はドリンクで摂取している。また、一日3回ほどは味噌を舐めるようにしており、その味噌を購入しに行った。合わせて豆乳も購入したことを書き記しておく。

断食中はできるだけ胃腸を休めたいため、ソイプロテインのように消化に時間のかかるものは摂取しないようにしている。その代わりに豆乳を飲むことは続けており、それは断食中の夜の楽しみの一つでもある。

自宅からスーパーに向けて軽くジョギングをしている時、断食5日目の身体の軽さに驚いた。「今からフルマラソンを2回連続で走れるかもしれない」というような極端な考えが芽生えるほどに身体からエネルギーが迸っているように感じた。今こうして文章を綴っているが、この際にも迸るエネルギーを文章にあまり込めないように注意しているぐらいだ。身体の充実が精神の充実を呼び込んでおり、朝から創造活動も捗っている。今日は午前中に仕事関係のミーティングを終えたので、今日の残りの時間は全て自分の創造活動や読書に時間を充てることができる。

昨日、曲を作っている最中に、曲を作ることを通じてまだ見ぬ自分を発見している感覚が突然現れた。端的には、創造活動は自己表現の道のみならず、自己発見の道でもあったのだという気づきが芽生えた。曲を作る過程の中に新たな自分が生まれ出ている、曲を作った後にそれを聞き直すと、確かにそこにはもう新しい自分がいるのである。曲を作る前と後ではもう完全に違う自分がそこにいるのだ。その差異は確かに微妙であり、他の人からわかるようなものでは決してない。それは自分にしかわからないものなのだが、自分には歴然としてその差を感じる。

実はそれは作曲だけではなく、このようにして綴っている日記においてもそうだ。日記も一つの記事を書いた瞬間に、もはやそこには新しい自己が開かれているのである。ここに言葉や音、あるいはそれ以外を媒体とした創造活動の力を見る。創造活動が自己を育むというのはこの力と密接に関わっているのだろう。創造とは発達であり、発達とは創造だったのだ。それはもう疑いようのないことである。フローニンゲン:2019/11/19(火)13:32

5215. 旅を希求する魂:未知で満ち満ちた道

数日前に2日連続で、赤紫色に輝く夕日を眺めた。今日の夕方には、深い青色をした鮮やかな夕日を眺めることができた。その夕日が無性に自分の内側に沁み渡ってきたのはなぜだったのだろうか。

自己の魂の奥へと沁み込んでいく夕日の方を眺めながら、私は自分自身の魂をそこに見たような気がした。外の世界は自己の魂の映しであり、自己の魂は外の世界の映しなのだろうか。

魂。それについて昨日も少しばかり考えていた。自分の魂は遍歴を好むと思っていたが、その背後には、遍歴という旅を通じた成熟を希求していたようなのだ。

つい数日前までヴェネチアに滞在しているが、今度はマルタ共和国の旅へ向けて調査と準備をし始めた。そしてベルギーなどの旅行を挟み、春にはギリシャのアテネへ足を運ぼうと思い、美術館と博物館を7つほど調べた。

特に私は旅をすることに対して衝動的になっているわけではないが、魂がこの肉体を持つ自分に旅をさせる。まさに、「可愛い子には旅をさせよ」と言わんばかりに、向こうから旅を要求してくるのである。今のところ来月末にマルタ共和国に行くので、1月はフローニンゲンでゆっくり過ごそうと思っている。2月にはベルギーに足を運び、3月か4月にギリシャを訪れようと思っている。

ギリシャにせっかく行くのであるからトルコにも足を運ぼうかと思ったが、トルコはまだEU諸国ではないので、ビザについて少し調べておきたい。トルコの代わりに以前から足を運ぼうと思っていたグルジア共和国にそろそろ行ってみようかと思う。バルト三国への訪問はその後になるだろうか。そのような旅の展望が少しずつ開けている。そうした旅を行っていると、すぐにまた来年日本に一時帰国する日がやってきそうである。次回の一時帰国の際には、福井県と石川県に行き、協働者の方と高野山に行く予定だ。

断食5日目がゆっくりと終わりに向かっている。この終わりは何を意味しているのだろうか。今日という日が終わるその先に待つものに思いを寄せる。そこには絶えず何かがある。その姿形は一切見えないが、何か絶えず自分を待っていることがわかる。その何かはいくつかあり、それらのうちの何個かはもうすでにおおよその検討がつく。だがそれらは実際にやってこなければ全く分かりようのないものであるとも言える。

人生には、かように未知なもので溢れている。今日も未知の世界を歩き、泳ぎ、飛び回っていた。明日もまたそうなるだろう。

いつまでたっても、どこに行っても、この世界は未知で満たされている。道は絶えず未知で満ち満ちている。

先ほど、9月の頭に終了した監訳出版記念ゼミナールの続編に関する連絡を前回のゼミナールの参加者の皆さんに送った。一般告知をする前に、皆さんの近況を聞きたいと思い、続編のゼミナールの説明会を兼ねて、オンラインミーティングの招待をした。時間としては短いミーティングになるか

と思うが、久しぶりに皆さんの声を聞ければと思う。今回のゼミナールが、2019年を締め括り、2020年のスタートを切るのに有益な場になればと思う。フローニンゲン:2019/11/19(火) 19:32

5216. 断食6日目の朝の観察:万葉集への導き

時刻は午前6時半を迎えた。断食6日目の朝は静かであり、小鳥の鳴き声さえ聞こえない。ただしこの時間帯になると、通勤に向かう車の音が少しばかり聞こえてくる。

今の気温はマイナス1度である。通りを見ると、霜が降りたのか、白い轍(わだち)ができています。朝の10時を越すまでマイナス1度が続くとのことであり、気温が上がるのには随分と時間がかかることを知る。

断食6日目の朝の状態はすこぶる良い。やはり日に日に心身の状態が良くなっているのを実感する。とりわけ3日目を超えてからそれを実感するようになった。起床してすぐに洗面台に向かうと、肌の色が昨日よりもまたさらに良くなっていることに気づいた。仮に私が女性であれば、化粧乗りが良い肌になっていると思ったことだろう。

その他にも、毎朝オイルプリングをした後に軽く歯をブラッシングするのだが、その際に舌診を自分で行っており、舌を確認すると、昨日よりも色がさらに良いものになっている。舌の表面に付着していた白い苔もますます薄くなり、程よいピンク色の舌に近づきつつある。

早いもので明日は断食7日目となる。同時にそれはヴェネチアから戻ってきて7日目を意味する。ヴェネチア旅行を終えてからまだ1週間しか経っていないということがにわかには信じられない。あのよな歴史的な災害に直面してから、ほんの1週間ほどしか経っていないのである。

あの一件は、間違いなく私の死生観を変えた。そして、年末に行う予定だった断食が急遽早まった。ヴェネチアからフローニンゲンに戻ってきた夜から断食をすることになったのも、あの出来事が関係している。ヴェネチアで感じたこと、考えたことは多岐にわたっており、それらのうちまだほんの少ししか消化されていないように思う。ひょっとすると断食は、そうした事柄をゆっくりと消化していくことにもつながっているのではないかと思う。いずれにせよ、明日からもまだしばらく断食を続けてい

こうと思う。この調子だと少なくとも10日間から14日間は、何も問題なく断食が行えそうである。そして何より、そうした期間の断食を求めている内側の何かがある。

昨夜、篠田桃紅先生の作品集を眺めていた。そこに、篠田先生が万葉集の歌をもとに作った作品があるのを改めて見つけ、それに靈感的啓示を得た。自分も万葉集をもとにして曲を作っていこう。そのような素朴な考えが芽生えたのである。心から湧き出るような内なる言葉を歌のリズムにし、耳に届けられた音を文字に置き換えたと言われる万葉集をもとに曲を作っていきたい。当時の人々が感じていたであろうことに思いを馳せ、そこにある普遍的な何かから靈感を得る形で曲を作りたい。そのような思いから、次回日本に一時帰国した際には万葉集を購入しようと思った。早速調べてみると、『万葉集 全訳注原文付 (講談社文庫)』の全4巻シリーズのものが良さそうだった。また、それらに合わせて『万葉集事典 (講談社文庫)』という別冊の辞典も購入しようと思った。

去年は、マラルメ、リルケ、オーロピンドなどの詩を集中的に読む時期があったが、ここに来て日本の詩や和歌に関心を寄せている。そうした関心から、奈良時代に生まれたと言われる日本最古の和歌集である万葉集に意識が向かった。あるいは、それに導かれるものがあったと言える。

上記の文庫本は、万葉集の原典である全20巻4500首以上の和歌が納められているようである。特に私は、当時の時代の人々が旅を通じてどのようなことを思っていたのかを知る上で、「雑歌」のジャンルに着目したい。また、当時の人々の愛の姿を知る上では、「相聞歌(そうもんか)」のジャンルが参考になるだろう。そして何より、当時の人々の死生観を知る上では、「挽歌」のジャンルが参考になるに違いない。

「万(よろず)の言の葉」を集めた万葉集。一つ一つの言の葉は、その人の命の歌であり、そこに何か大切なものが今もまだ脈々と生き続けているような気がしてならない。フローニンゲン:2019/11/20(水)07:10

5217. 万葉集に体现された生命の流れを求めて:内なる芸術家を大切にするシュタイナー教育

我が国最古の歌集『万葉集』について、まだ色々と思いを巡らせている。手元に実物がなく、それを読んだことがないので何もわからないのだが、万葉集の内側に流れている大切な何かを見出したいと思う自分がいるようだ。それは日本人古来の生命の流れのようなものである。

おそらく私が知りたいと思い、感じたいと思っているのは、古代日本人が持っていた生命のリズムであり、メロディーなのだと思う。おそらくそうしたものが万葉集に収められている歌の中に宿っているのではないかと思ったのだ。きっとそうしたものがそこにあるに違いない。そのようなことを直感的に思う。

またもう一つ、万葉集に掲載されている歌を頼りに、日本全国を旅してみたいという思いがふと湧き上がる。日本全国をいつか旅して周りたいというのは以前からの思いであったが、万葉集の歌の舞台となった地を巡るということを行いたいという思いが芽生えたのは先ほど初めてのことだった。万葉集の中に何かがある。そのようなことを思わずにはいられない。

このように万葉集と自分を繋げてくれたのが篠田桃紅先生の作品であった。それでは、篠田先生の作品と自分を結びつけてくれたものは何だったのだろうか。それについてはよくわからないが、きっとそこには何かしらの導きがあり、縁があったのだろう。本当に全ては縁と導きによって成り立っているようだ。

昨日、シュタイナー教育に関する書籍を読んでいるときに、やはり今後も継続してシュタイナーの思想と教育実践方法、そして美学の探究を継続していこうと思った。シュタイナー教育の中で私が感銘を受けるのは、それはもちろん魂や霊性の次元まで見据えた教育実践がなされていることだが、それ以外にも、一人一人の人間に存在する「内なる芸術家」を大切にしていることである。端的には、知識の量を増やしていくことを目指すような「ドクター(博士)」になるのではなく、内なる芸術家を育てていくことがシュタイナー教育の核にある。現代の教育では、芸術を扱う科目は他の科目と分けられて教えられているが、シュタイナー教育では、芸術が全ての教科の隅々にまで浸透している。数学の授業や国語の授業においてもそうである。

そこでは絶えず、教師が芸術的な要素を取り入れており、各科目が絶えず芸術と結びついたものになっている。そうした授業を通じて子供たちは、自分の内側の芸術家を多角的に養っていく。こうした教育のあり方は、子供の教育のみならず、成人教育においても重要だと思うのは私だけではないのではないと思う。現在の成人教育や巷に溢れる書籍はどれも、ドクターになることを意図したようなものになっており、決して内なる芸術家を発見し、それを育むようなものになっていないのではないかとと思われる。

身近に2人ほどシュタイナー教育を受けた友人がいるが、2人の生き方は芸術そのものであるように思える。おそらく2人は、シュタイナー教育を通じて、内なる芸術家を発見し、それを育み続けることができたのだろう。

子供時代に持っている魂の輝きを維持し続けること。そしてそれを育み続けることの大切さを思う。

シュタイナーは、幼少期の魂の輝きを「偉大な幼児性」という言葉で表現した。私たちは、偉大な幼児性を喪失していないだろうか。自分の内側にある偉大な幼児性を再度見つめ直し、自らの魂の輝きを維持し、そしてさらにそれを輝かせていくこと。そこに魂の成熟過程としての大切な生き方があるように思える。フローニンゲン:2019/11/20(水)07:34

5218. 断食6日目の夢

時刻は午前7時半を迎えた。辺りの闇が徐々に晴れてきたが、その一方で、霧が深くなっているのを感じる。あるいは、霧はすでに闇夜の世界の中にあっただろうか。

依然としてマイナス1度の世界がそこにある。闇と霧の黒と白のコントラストで彩られた世界を眺めながら、今朝の夢について振り返っておきたい。

夢の中で私は、小中学校時代を過ごした社宅の中にいた。そこで両親と会話を楽しんでいた。私は新しいMacを購入したようであり、そのラップトップの電源コードについて、父からアドバイスがあった。何やら、電源コードを絶えず指したままMacを稼働させるのはお勧めできないとのことだった。それはバッテリーの寿命に関する話ではなく、どうやら電源コードとコンセントを繋ぐ部分の劣化が早まるためとのことだった。コンセントの差し込み口を改めて眺めてみると、確かにそこに電源を繋ぎっぱなしでいると、電源の重さによって接続部分にぐらつきが生じそうな気がしていた。そして、実際に過去にそのようなことがあったことを思い出した。そうした会話を父とした後に、母も会話に入ってきた。そこからは少しばかり面白い話となった。

私:「毎回実家に帰ってきたら、お母さんのPCのクリーニングをしてあげてるんだよね。今回もPC内のゴミ箱の整理や余計なファイルデータを削除しようと思ってる」

母:「助かるわ」

父:「ゴミ箱のデータを消去するぐらい自分でできるんじゃないか？」

私:「うん、普通はね(笑)」

そのようなやり取りがなされた後、まずは母が使っているインターネットブラウザからお気に入りとブックマークのデータを見た。すると驚くことが判明した。

私:「お気に入りの数が4800個！ブックマークが2820個！」

父:「それってお気に入りと言えるのか？笑」

母:「しょうがないのよ笑」

そのような微笑ましいやり取りがあった後、私は母のPC内の余分なデータを含めて、色々と整理をした。やはりゴミのようなデータが溜まっていたので、それを除去し、PCの動作をより良くした。それによって、母のPCはまるで健康を取り戻した人間のようになった。すると、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中学校の体育館脇にいた。どうやら今から校庭でサッカーをすることになっており、私の気分は高揚していた。すると体育館脇に、人目を避ける形で二人の男女が立っていることに気づいた。一人は大学時代の女性友達(MI)であり、もう一人は小中高時代の男性友達(NS)であった。

どうやら男性の友人は、今から彼女に結婚の申し込みをしようとしているようだった。私はそれを邪魔しないように遠くから見ており、どうやらプロポーズはうまくいったようだった。それを見て私は嬉しくなり、当事者の二人もまた幸せそうな顔をしていた。

すると突然、激しい雨が降り始めた。これからサッカーをしようと思っていたのに、水を差される形となった。雨の激しさは尋常ではなく、みるみるうちにグラウンドに水が溜まっていき、グラウンド一面が浸水してしまった。すでにグラウンドに出ていた何人かの友人たちは、膝まで溜まった水の中を

なんとか歩いて進んでいる。私たちは急遽、サッカーではなく、体育館の中でバスケットをすることにした。全員無事にグラウンドから引き上げ、体育館の中に入った。

すぐに私は倉庫からバスケットボールを出そうと思ってそこに向かい、扉を開けたところ、なんとバスケットボールが特大のサツマイモになっていた。本当にバスケットボールと同じぐらいの大きさであり、形も丸いサツマイモがそこに無数に置かれていたのである。ただしその形は、バスケットボールのように正確な球形ではなく、一つ一つ形の違うデコボコした形であった。「これではバスケットはできないな」と思って倉庫の扉を閉め、コートの方を振り返った瞬間、コートの中央に、天井にまで到達しそうなゴミの山があった。それらのゴミは全てパックに入っており、別に汚いものではなかったのだが、そのゴミの山は圧巻であった。コートの半分が完全にゴミの山で仕切られており、これでもうオールコートのバスケットはできないと確信した。フローニンゲン:2019/11/20(水)08:03

5219. 白の世界の美しさの中で: 書物と精神力

時刻は正午を迎えつつある。正午を迎えたからといって、今は断食中であるから別に昼食を摂るわけでもなく、淡々と時間の流れの中に佇む自分がいる。

早朝に引き続き、外の世界はまだほのかに霧に包まれており、太陽の穏やかな光が霧の世界に差し込んでいる。早朝の景色は素晴らしかった。白く美しい世界がそこに広がっていたのである。しみじみとするような、それでいてたまらなく美しいと感じるような白い景色が広がっていたことを思い出す。空と霧が白色でつながっており、それはとても幻想的であった。

今日は午後に近くの運河沿いを散歩しよう。やはり運河沿いの方が歩きやすいことを考え、以前の考えを少しばかり修正して、今日からは再び運河沿いを軽くジョギングしたりウォーキングしたりする。その帰りにスーパーに立ち寄り、ハチミツと豆乳を購入しよう。

つい先ほど、協働者の方とのオンラインミーティングを終えた。現在協働プロジェクトの数は意図的に減らしており、その分一つ一つのプロジェクトを大切にしている形で、協働者の方々とは大変良い関係性の中仕事を進めさせていただいている。現在の領域で自分ができることをし終えるまでは、まだ完全に次の領域での仕事には移行しないだろう。なにせ、次に開かれつつある新たな領域は自分にとって未知なるものであり、その準備がまだ全くなされていないからだ。

もちろん、これまでの人生においてもそうだったが、準備というのは終わりががないため、結局は準備段階から新たな領域での活動をしていくことは確かだ。今、既存の領域での仕事を全うしながらも、着々と新たな領域での仕事に向けて人生が進行している。

少しばかりシュタイナー教育に関する書籍を読んでいると、書物との向き合い方について興味深いことが書かれていた。シュタイナー教育においてはもちろん知性を育むことを大事にするが、それ以上に感性を育むことを大切にしている。

あるシュタイナー教育者の発言の中で、「書物ばかり読んでいると精神力が非常に弱まってしまう」ということが書かれており、それは自分の経験上、とても納得のいくことだと思った。確かに書物は、私たちの内側の世界を広げてくれ、精神の養分になりうるものなのだが、それを過剰に摂取することは、逆に過剰な養分によって精神を腐らせてしまうことにもなりかねない。

私が一時期書物から離れ、今も書物と向き合う時間を最低限のものに留めているのは、そうした理由によるのだと思う。今朝方の日記で書き留めたように、知識の多寡を競うような「ドクター(博士)」になることを促すこの現代社会においては、どうしても書物との付き合い方というのは、知識を獲得する方向に向かいがちなのかもしれない。仮に書物を読むにしても、自分の中の「芸術家」を目覚めさせるような形で書物と向き合うことが懸命なのではないだろうか。そして何より、書物を脇に置き、内外世界に向けて感覚を大きく開き、実際の事物をこの眼で見たり触れたりする中で、様々なことを内側で感じていくことの大切さを改めて問いたい。

そのようなことを考えていると、霧がだいぶ腫れてきた。今日の前には、穏やかな優しい昼の太陽光が地上を包む光景が広がっている。私はその光景そのものであり、太陽光そのものである。それでは書物を脇に置き、少しばかり散歩にでも出かけようか。フローニンゲン:2019/11/20(水)12:12

5220. 今宵、心の言霊の中で

こうして時は流れ、夜がやって来て、また夜が明けていく。日々の緩やかな進行。人生の緩やかな進行。外はどこか硬質的な異郷風景が漂う。やはり自分は異郷の中に暮らしているのだろうか。欧米で生活を始めてまだたったの8年なのだからそう思うのも仕方あるまい。そして、今後いくら欧米

の地で暮らせども、この思いは変わりあるまい。そのようなことを窓の外の世界が語り、自分の心が語っている。

自分に残された人生は短いのか長いのかよくわからない。それがいずれかであったとしても、いずれかを必ず超え出ていかなければならない。

今日を生きたという歌を作る。日々形になる曲はもうそれでいいのだと思う。ただ、まだ全くもって自分の生命の内側に流れる音があるべき音になっていない。リズムも、メロディーも、ハーモニーも無茶苦茶だ。

小一時間ほど前に浴槽に浸かろうとした時、あるべき音との距離に幾分立ちくらみがしそうになった。随分と遠い。それは本当に遠いように思えたのである。しかし、それがいくら遠かろうと、もうそこに向かって進んでいくしかないのである。

今日はあまりにも寒すぎた。早朝のみならず、夕方も白い霧の世界に包まれていた。事実今日は、最高気温が1度までしか上がらなかった。

今日の前に広がる世界。書斎の窓の向こうには、明かりのない深い森のような世界が広がっている。実際にはそこには街灯が少しばかりある。だが今夜は、そうした明かりが消え失せてしまうかのような霧が立ち込めている。そうした世界にあっても、なんとか心の灯火だけは消さないようにしたい。

まだ生きたいと思う。生命の火はまだ燃えて切っていない。まだ進めると思って進みたい。進めるも何も、自分はまだ何も始めていないではないか。そんな声がどこから聞こえてくる。その声は正しいかもしれない。

断食6日目がかくのごとき心境で終わりに向かっていく。明日が来るのであれば、それは明日であり、明日は断食7日目だ。

自分にとっての新しい一日。それは新しい生命の誕生。そうか、自分は毎日新たな生命の誕生をこの目で目撃していたのだ。そして何より、自分がその新たな生命の体験者だったのだ。

新たな生命の誕生に立ち会い、立ち会いながらにしてそれを経験できること。それ以上に生きている喜びはありえようか。それ以上のものはないのではないだろうか。

私は今日も十全に生きたし、明日も十全に生きたいと思う。自分にできることはそれしかないのだ。十全に生きることしか残された道はなし。進むべき道もそこにしかない。

いずこに向かうのかわからない自分と、いずこに向かっているのかわからない自分。果たして自分の魂はそれを知っているのだろうか。己がどこへ向かうのかを問うこともそれなりに大切なかもしれないが、ひょっとすると、己がいずこからやって来たのかを問うことも大切なかもしれない。なるほど、自分が万葉集や日本の古代の和歌に関心を持ち始めたのはそうした実存的要求事項によるかもしれない。

万葉集の中に、自分の魂の原風景がありそうなのだ。万葉集を通して、そうした原風景が見えるのではないかという願いのような想いがある。万葉集には、きっと古代日本人の言霊が宿っていて、それが自分の魂に響いてくるのではないか。そしてその響きをもとに、自分の音を生み出したい。それは言葉のない無言歌であり、そうした歌を作り続けていこう。

生きることは歌うこと。日々の瞬間瞬間に自分は確かに生きていたのだということを毎日歌い上げる。もうそれしか自分にはできない。

冷たく光る街灯。今宵は夜空に輝く星が見えない。だが私は輝く星を自分の中に見出している。仮にそれが本当は見えていなくても、その光をうつつすらと感じている。

まだ何一つとして魂の言葉と音が生み出せない人間がここにいる。その人間を安らかな気持ちにさせる言葉と音を生み出していけるように明日も生きよう。

大した形では生きられないが、自分にできる限りの形で明日も生きたいと思う。明日もまた生かしてもらい、生きることができるのなら、それに勝る祝福はない。フローニンゲン:2019/11/20(水)20:49