

断食をした。 2年間の学会庶務幹事の任を果たし6月に引継ぎを行った後、何か自分をリセットしたくなつたためである。 単なる気分転換なら、海に行ったり山に入ったりすれば十分なのだが... 今回のリセット願望は、その程度では到底満たされない気がした。 どうやら2年間の任務で、自分に降り積もつた垢はそう簡単には拭い取れなくなつていたに違いない。

断食には色々なバリエーションがある。 一日単位のプチ断食から、数週間の厳しいものまで。 食を絶っている間に摂取するものも、野菜ジュースの類から、水と塩のみのより厳しいものまでである。 また断食中の周辺環境も、リゾートやお寺で仕事から離れて行うものから、普段どおりの仕事を行いながらするものまで様々な選択肢がある。

自分の中では、特段その根拠は無いのだけれど、普段の仕事の続けながら断食を行うのが良さそうに思われた。 そうすることで、断食が普段の仕事にどのような作用をするのか見てみたかつたためである。 また現実的な問題として、リゾートなどで行う断食合宿では相当の出費が必要になるので、そんな余裕が無いというのが正直なところであった。

自分の行った断食は、数十人からなるグループが指導者の下に、仲良く1週間(+α)続けるものだ。 このメソッドは定評があり、その方法も出版されている。 この本を屋久島のカフェで読んで以来、ずっと無意識に断食のチャンスを狙っていたのだろう。 この断食法の特長は、3日の減食と2日の完全断食の間、下剤を利用して腸の中にある全てを排泄させることだ。 完全断食中も徹底していて、摂取するのは、水分、塩、1日150mlの栄養ドリンク、そして下剤のみ。

この断食の経験者から、頭と五感がリフレッシュされるということを聞いていた。 例えば、目が良く見え、音が良く聞こえるというように。 そしてインスピレーションや靈感もやって来ることもあるという... なので、普段モヤがかかって見極めることが出来ないでいる内的な問題について静かに考えてみたいと、自分は思った。 その結果は、以下に述べる通り、あつけなく得られたのであるが...

減食を続けること3日間、体から力みがなくなり、風呂上りのようにポカポカした状態が始まった。 同時に軽い頭痛も始まった。 こんな感覚には覚えがある。 二十の頃、インド、ネパール、チベットにハマっていた時、ネパール

側から6千m級の峠をランドクルーザーで越したが、その時の高揚感+高山病の感じに近い。そして、減食後の完全断食の2日間、頭痛は去り、静けさが訪れた。そして、ラサの町で見た深い青空を思い出した。(ラサ：チベットの首都のあった所。標高は富士山の頂上程度。)

減食を始めて以来、一つの作業を集中して続けていた。翌月にイタリアの会議で発表するポスターの作成だ。真面目にポスターを作ることは、文章を書く以上に自由度が高い作業だと思う。実質、無限の選択肢がある。なので、時間のない時は、出来合いのテンプレートでお茶を濁すこともある。今回は、ほぼゼロの状態から完成まで3、4日かかったと思う。まあ、少し早い方だろう。ところが完成度は、いままでのなかでおそらくベストに仕上がった。さらに、完成までの疲労度が殆ど感じられなかった。自分が操り人形になり、天井から吊るされた糸に操られて勝手に仕事が進んだ感覚だ。もちろん力仕事が無理なので、打ち込み、修正は学生がおこなってくれたお陰ではあるが。(下山君ありがとう。)

どうやら身体からのノイズが無くなった時、通常とは違う集中の感覚が生じるようだ。

上に書いた通り、断食に臨んで一つクリアにしたい私的な疑問があった。その疑問を最近、考えるでもなく考え続けていた。「欲(私利私欲)と願望、希望、願いというものの間の境界は、どこにあるのだろうか?」という問だ。自分の中の答えは減食3日目辺りに現れた。答えは至って簡単だ。「本来の自分と無関係に周りの刺激や反射で生じるのが欲。これと違い、本来の自分が(生成変化のために)必要とするのが願望。」

では、「本来の自分」を見失わないためにはどうすれば良いか。一つのヒントは「頭から来る声ではなく、腹(身体)から来る声を聞き逃さないこと」。これはおそらく、凡人でも断食をしたり、あるいは深い瞑想をきっかけとして、普通に体感できることではないだろうか。断食中に空腹感や食欲が生じないことから、どうやら食「欲」というものは、腹(身体)から来る声とは別に、頭から来る声(それはつまり、イリュージョンといえるかもしれない)に駆動されていると見当がつく。近頃の「脳」ブームが一段落する頃、おそらく「腹(身体)」ブームがやって来るのではないだろうか...

ともあれ、断食を終え復食となり、何となく今、チベット高原からカトマンズ

の町へ再び降りてきたような安心感と旅を終えた一抹の寂しさを味わっている。

(2010年6月 アムステルダムへ向かう機内にて)

付記： (以下は、純然たるモノログ、独り言... )

待てよ？ この〈旅〉は本当に終わったのかな？

...いや、二十数年前の夏のネパール、チベットの〈旅〉は、実は断食中も、いまでも、ずっと続いていて、これからも続くのではなかろうか？

心を静めれば感じる〈至福感〉、これが断食を契機によくわかるようになった。それと共に<旅>にも終わりはない。むしろ当たり前のことか...