

No.

Date

リポート

「断食を実施して」

提出日 2018年6月9日(土)

英語道弟子課程 弟子 H.K.

2018年5月29日(火)夜から6月3日(日)昼までの5日間、断食を実施いたしました。

以下に、期間中に、各質問について考えたこと、断食を通じ気づいたこと、感じたことをリポート致します。

<美意識って何だろう？>

一事前に生井先生からいただいたヒント

先生は、森のギャラリーにてテーブルの右側に座る。そこで無音で、繊細・詳細に感じているときが、「自分は美味しいものを食べているという実感がします」。無の状態にいるとき、原稿に向き合ふとき、ご自分の心が豊かていられるのは、テーブルの右側に座っているとき。原稿は、人の為を書くので、先生ご自身の持っている英知・美意識をそっくりそのまま出して、相手の理解が難しい。だから、微調整して生み出す。何も書かないときのほうが、美意識の中に入られる。が、あつとすると、時間が過ぎるだけ、恐怖感を感じる。「何か創らなきゃ」。先生の本当の美意識は、食卓に置けることにより、そこから色々感じてもらう。本来、何も物を置かないことが先生の美意識。だが、ここは学問所(教えるところ)。何も置かず、テーブル一つだけだったら...？ 受講生には伝わらない。だから、先生の持っている英知・美意識を、目に見えるよう、姿・形にしている。

美意識とは... 正直に言いますと、私にはまだわかりませんでした。断食中、自然の中に身を置きました。自分は自然の一部であり、自分は自然、そのものなのであり、自分て、人間て何なのか、この地球に人間という生き物として生きさせてもらっているということに気がさせて(再確認)もらいました。

そのようにして、静かな所で落ち着いて考えるところに、心の贅沢感や心の安らぎを感じました。気がさせてもらえることに幸福を感じました。

本来の人間の姿に気がさせてもらえるという時間の中にいることは、とても贅沢な時間。ことごとく感じました。

< 莫知って何なのか？ >

美意識から生まれるもの？ 一瞬しか生きていない間に、埃の人間に賦与されたその埃自身の中にある、ちっちゃい部分で、宇宙を考えたり、宇宙から人類を眺めたり、行いを見たり、想像したり、できます。

この先どうなるのか？ 今、為すべきことは何か？ と、大きな課題が与えられていると感じました。

莫知は偉大なもの。しかし、これ以上に出できませんでした。

< 食べることで？ 美味しいものを食べることは、食べること？ >

そうではない、と思いました。美味しいものを追求するのは人間の欲。世の中にある食べ物は、その表れ。欲は終わることのないもの。断食後もこの欲は出てくると思います。

事前に先生がくださったヒントは、以下のことでした。

「お腹が空いているときに、何かを勉強して「活字を美味しく食べる」と思ったら、自分は成長していると思って間違いない」。

私は、まだ思えていませんでした。ただ日間の間で、「食べ物」を食べることが食べることではないのだ、という事は、実感しました。もちろん食物はエネルギー源ですが、必要な分あればよく、断食していても、先生の仰った「水」があれば、食物ってそもそもいらないのかなと 思えてきます。

自分の身体と心を作る食べ物は、知を養う 活字・勉強。食べる物はたくさんあるのだと思いました。

美食も、先生を仰っていましたように、シエフの料理に何万出して… が美食ではないです。そう考えるのは、お江戸さん。見た目、形、と、目に見えるものしか見ない人が、世の中 多いです。私をそうでしたか。

後のページでも書いていますが、おかゆも、おかゆだけの方が美味しく、ごはんを押し固めにしたり、おかゆを増やすと、お米の美しさが減っていくと感じました。それに反して上昇するのは、人間の欲、もっと食べたくなる、と、感じました。質素であるほど何改良なのか、おし分ができた気がしました。

質素なものをいただいて、心・精神が満たされるのが、美食だと思っています。
そちらが一杯になると、お腹も自然と一杯になります。
心・精神を満たしているとき、幸せを実感すると思いました。
これは、自然の中に身をおいて、自己の存在・人間の存在に思いを
めぐらせたり、ゆっくりと思索をするときの境地にも似ていると思います。

私は以前に、森のギャラリーにて、お豆腐をいただく機会を先生から賜与して
いただきました。

あの時、たった一丁のお豆腐から、なんとも言えない心・精神の満足感・充足感
を得て、満たされた気持ちから、「お腹だけでなく、心もいっぱい」と感じ、
幸福な気持ちで帰りました。

「ああ、これ以上は何もいらない。心がいっぱい。幸福感で満ち溢れている。」
と感じているとき、美意識の中にあることができるんだな、と思います。

こんなに贅沢を感じる時間・空間・豆腐があるのだ、と思いました。

あのようなことが、本当の美食だと思っています。あれは、生井先生の、一人をおもてなしする
お心で作られた空間でした。ただ、おいしいものを食べるのは胃袋を一杯にするだけ。
心・精神・身体を幸福感でいっぱいにするのは、提供して下さる方のお心か
あるからなのだ、と思いました。本当の美食は、そのような事だと思っています。

感想

開始後2日間、体がフラフラし、ぐったりしていました。食べる量を減らし始めた
のは前々日からで、その頃から徐々にフラフラしていきました。

5日間通して、動悸は激しく、お腹は脘打方、頭痛・腰痛・股関節痛で、
せうにもできませんでした。外の天気は良好で、気温も28度など、高かたに
思いますが、寒くてふるえ、自宅ではウールの羽織物を引っ張り出して着用し、
丁度よい温度になった、と感じていました。

お腹がグワグワ鳴って、辛い！そこを頑張る！... という状況に陥ることを期待して臨みましたが、お腹が空く空腹感よりも、まるでノロウイルスにかかっている体ぐらたりにしている様な状態が続き、心身がそちらにとらわれました。

心が、まず駄目だったと思います。
この事も、事前に先生からヒントをいただきました。

— 心が豊かだったら、又、精神を高めに、願望のある人にとっては、
書物を読む以上に気づき、学べがある。
心が貧しければ、お腹が空いて仕方がない、と。

お腹が鳴ることも空いたなと思うこともなく、体のぐらたりに気をとられ、最初の2日間は何も湧いてきませんでした。先生にいただいたヒントを見返して、「ああ、私は心が貧しい」と認めるしかありませんでした。

でも、後で、「自分は心が貧しい」と知れること自体、幸せだ、と気づきました。
普段の生活に、そのような話は出てこないからです。

心が元気でないと、体は元気になれないのだ、と思いました。病人のような体に、心が負けていました。鍛えるところは、体よりも、まず、心だ、と感じました。

上記が最初の1~2日目に感じたことで、3日目、会社を17時半に上がり、オフィスを退出すると、何事もなかったかのように体に軽さを感じ、急に元気になりました。この調子で、自転車で元気に帰るぞ！と思い、体のことはあまり考えなくなりました。自分は大丈夫、何でもない、元気だ、と思うと、本当に何事もなかったかのように、体がついてくるのです。

心がまず先に元気になると、体はなんとかなるのだと感じました。
ちよとの気を持ち方次第で、体は可能性が広がるのだと思いました。

その調子で、翌朝も、元気に、銀座書齋に行くことができました。

最終日に、振り返って考えたことは「心と体」でした。まず、「心」が重要だ、ということですが、先生が教授して下さる「心」の奥深さを感じています。心の源は？ 心は本当に、脆く、少しのことに負けてしまう代物、普段の仕事場で「心と体」について考えることはない...等、考えました。

最後に、

5日間終了後、初めて、水っぽいおかゆを口にした時のことをお話させていただきます。最初に思ったことは「埃がおかゆを食べてる」でした。小っほけな存在が食べ物に欲する姿がおかしく感じました。

おかゆのお米を一粒ずつ、じっくりと味わいました。一粒一粒、最後の最後の、さらに最後までかんでいくと、知らなかつた世界がありました。以前、先生に、豆腐のことで助言をいただいたときの話が蘇りました。よくかんでいくと、最後の、さらに最後のところで、奥のほうから甘味が出てくるのです。お米自体、甘味があるものですが、その甘さとは又違うものが奥ではない、さらにもと奥から出てきて、隠されていた、という感じがあるのです。これが命なんだな、となんとなく思ったのですが、そうすると、ああ、そうか、一粒から芽が出るのだから、この一粒の中に命があるんだな、とわかります。それが、口、唾液、胃に入っていくんだ、と思うと、一粒を雑にできないと思いました。そして、すべての粒をかみしめていただき、わずかな量を1時間15分かけて食べました。

少し慣れてきたときに、水っぽさを減らしたおかゆにしたり、ちおと塩をのせたり、あるいは、若干のおかゆを添えたりすると、もう、その一粒がどさかになってしまうのです。一粒の有難みは私の欲を乗せることで半減するのです。一粒をかみしめたときに見つけた世界、感謝の気持ちは、少しの欲・油断で、即、薄くなってしまう、とわかりました。

断食を5日間行うことは楽ではありませんでしたが、5日間、行って良かったです。1日間、2日間、では、終了後、又、即、食欲に走っていたのではないかと感じました。

以上でレポートを終りたいと思います。

生井先生には、多大なるご心配をおかけ致しました。事前に、助言、留意点を提供いただいたことで「やるんだ」という気持ちはより固くなりました。最大のご心配をいただき、その支えが、5日間を乗り越える力になりました。ご指導、助言下さいまして、本当にありがとうございました。