



---

## 目次

- 4021. 市場での発見
- 4022. オランダ生活三年目の大きな気づき
- 4023. 悪魔の螺旋
- 4024. 今朝方の夢
- 4025. 空き巣現場を目撃する夢
- 4026. 自然治癒力の目に見える回復
- 4027. 三つの天命
- 4028. 素数を活用した作曲:ココナッツオイルの多目的利用
- 4029. 心身魂のデトックス
- 4030. ココナッツオイルを使った入浴と野菜スープについて
- 4031. 不思議な飛行機に乗る夢
- 4032. 発達の時機:腸内環境と口内環境の健全化
- 4033. スパイスとハーブティーのオンライン講座
- 4034. 開眼体験と未来の自分からの働きかけ
- 4035. スパイスとハーブに関する探究
- 4036. 今朝方の夢
- 4037. 50m走という長距離走を走る夢
- 4038. 組み合わせによって成り立つ世界:ナッツ類と夢の続きについて
- 4039. 現代音楽の世界の中へ:夢のシンボルの解釈
- 4040. ケトン体質への変化と仮眠中の不思議な知覚体験

---

## 4021. 市場での発見

今日の午前中は思っていた以上に寒かったが、午後から徐々に気温が上がってきた。先ほど、散歩がてら街の中心部の市場に行ってきた。

今日は土曜日だからか、家族連れの人たちが多く、市場はとても賑わっていた。今日改めて市場の店を確認していくと、ナッツ類を取り扱っている店は二つほどあり、一つは全てオーガニックのものを扱っていることを発見したため、次回以降はこの店でアーモンド、くるみ、マカデミアナッツなどを購入したいと思う。また、以前足を運んだ魚を扱っている店を今日も覗いてみたところ、マグロの刺身がまた置かれていたので、来週足を運ぶ際にはぜひ購入したいと思う。今日の目的は、市場の散策と合わせて、果物と野菜を少々購入することであった。

オーガニックの果物と野菜だけを取り扱っている店は前回と同じ場所にあり、そこに足を運んだ。そこで私は、ケール、ミニトマト、レモン、リンゴを購入した。レモンに関しては、朝半分ほど絞って水に溶かして飲もうと思っており、果実の部分は夜に食べる予定である。ケールに関しては、ジョン・エフ・ケネディ大学時代にホリスティック健康学科に在籍している友人からその栄養の高さについて話を聞き、ニューヨークやロサンゼルスに住んでいるときは、カレーにふんだんにケールを入れていた。

だがそれ以降はしばらくケールを食べることがなく、今日偶然それを見つけたので購入してみた。改めてケールについて調べてみると、それは「野菜の王様」と呼ばれており、現代人に不足しがちな栄養を多く含んでいる。栄養素を挙げればきりがなが、私が面白いなと思ったのは、ケール100gに含まれるカルシウムの量は、100gのヨーグルトや牛乳よりも多く、さらにそれらよりも吸収率が高いことである。この背景には、ケールにはカルシウムの吸収を助けるマグネシウムが豊富に含まれており、牛乳はマグネシウムがあまり含まれておらず、牛乳単体でカルシウムを摂ろうとしてもうまく吸収されないことが挙げられる。さらにビタミンCに関しては、イチゴやグレープフルーツよりも多いということを知って驚いた。

日本では、ケールは青汁の原料として有名であり、その栄養については広く知られているかもしれないが、普段あまり口にしない食べ物のように思える。そんなケールを久しぶりに購入し、明日から早速食べてみようと思う。

---

今日は昨日と同様に、果物だけの食事にする。小さなリンゴを二つ、ブルーベリーを少々、バナナ一本を食べて終わりにする。明日から野菜を食べ始めるが、先日届いた断食に関する書籍を読んでいると、基本的には果物と野菜だけの食生活を送るようにし、週に二、三回ほど魚を食べるようにすれば十分だということが見えてきた。

食生活を見直していると、日常の他の活動についても自然と見直すようになるから不思議だ。ここ最近では意識的に、夕食時にCNNを見ていたが、やはりTVを数分でも見ていると心身に気持ち悪さがもたらされるため、視聴するのを今日から止めにする。その代わりに、今夜からまた、以前聴いていた音楽理論のポッドキャストを聴きたい。身体にどのような食べ物を取り入れるのかと同様に、精神に何を取り入れるのかを吟味することは大切であり、TVから持たされる情報は内容的にもエネルギー的にもとても質の悪いものだということがやはり明白であった。そうしたことから、以前と同様に、今後TVを見ない生活を送ろうと思う。TVというのは、televisionの短縮形というよりも、“toxic violence”の短縮形とみなすことができるかもしれない。フローニンゲン:2019/3/23(土)16:04

#### 4022. オランダ生活三年目の大きな気づき

時刻は午後八時に近づいてきている。振り返ってみると、今日も非常に充実した一日であった。

一日一食の生活を始めたことにより、これほどまでに日々の生活の質が向上するとは思っておらず、少々驚かされている。これまで私はいくつもの仮説を立てて、手荒れの改善に努めてみたが、その最も大きな原因は体の内側に関するものであり、有機果物と有機野菜を中心にした良質な食事を一日一回だけ撮ることによって、手荒れが完治寸前に至っていることにも驚かされている。集中力に関してもそうであり、スマートドラッグを製造している医薬会社には申し訳ないが、あのような人工的なドラッグに頼らずとも、私たちは腹を空かせたままにすることによって、同様の、あるいはそれ以上の集中力を得ることができる。

断食に関しては準備とその後の回復期においてどのように過ごすべきか、また断食をしてはならない人の特徴などには注意をしなければならないが、一日一食の食生活においてはそれほど準備は必要ではなく、今日からでもすぐに始められるのではないかと思う。

---

確かに、私はもともと朝は果物だけにしていたし、昼はサラダだけの生活を三年間送っていたため、一日一食の生活が始めやすかったと言えるかもしれない。とはいえ、一日一食の生活を始めること、及びそれを続けることが難しいというのであれば、それはそれほどまでに意思の力が弱体化していることの表れとして自己認識することができるように思う。そこまで意思の力が減退している場合には、まずは「朝食をしっかり食べなければならない」という流布した言説を自ら検証するために、朝食を食べないことから始めてみるのがいいだろう。

午後の一つ、思わず笑ってしまうことあった。それは、私はオランダ人ではないという気づきを得たことである。

オランダで三年間暮らしてみてもようやく気づいたのがそれだった。身体的にも精神的にも、文化的にもオランダ人足りえないし、そうなる必要は一切ない。そうした気づきから、私はふと、オランダ人が幼少期から食べている乳製品がどうも自分の身体にあまり合っていないということがわかったのである。この三年間、私はこれまでの人生の中で最もチーズを食べていた。ほぼ毎日チーズを摂取し、朝か夜にヨーグルトを飲んでた。

調べてみて驚いたのは、日本人はそもそも乳製品を多く摂取するような民族ではないということであり、そうであるにもかかわらず、乳製品の消費量は1970年代以降に増加の一途をたどっている事実である。もともと私たちの祖先は乳製品を摂取していなかったのに、いつの時代からか乳製品が日本の食生活に取り入れられていき、食生活の欧米化は進むばかりである。

今日の記事の中でケールについて取り上げた時に、牛乳よりもケールの方がカルシウムが豊富であり、その摂取量も高いということを述べた。牛乳についても色々と調べてみると、日本のスーパーで売られているほとんどの牛乳は、ストレス下に置かれた牛が、遺伝子組換え食品を含め、劣悪な食物を与えられながら絞り出された液体であることを知った。

もちろん、生産者の中には、牛を大切に育て、牛乳の質にとことんこだわっている作り手がいることは知っている。だが、そうした牛乳は残念ながら、一般的なスーパーではほぼ間違いなく売られていないとのことである。牛乳を含めた乳製品について色々と調べていると、私の母がかつて、「牛乳はあまり体質に合わない気がして、昔から全然飲んでいない」と述べていたことを思い出した。私は、



---

美的感覚も含め、母の直感的な認識がいつもの得ていることに驚かされるが、その発言もまたかなりの得たものなのではないかと思わせる。つまり、乳製品というのはもともと日本人の身体特性に合わないのではなかということである。この点において、インテグラル理論のタイプ論を活用するまでもないかもしれないが、ある食事が合う・合わない民族、合う・合わない人間という様々なタイプがあるのだろう。

オランダで生活を始めてから乳製品を多く摂り始めてから半年ほど経ってから、手荒れが慢性化していたことを見ると、私にとっては乳製品というのは体に合わないのだろう。そうした学びが本日あった。フローニンゲン:2019/3/23(土)20:07

#### 4023. 悪魔の螺旋

いろいろ自分自身の体験と照らし合わせながら学習を進めていくと、世の中における悪魔的存在の顔が明確に見えるようになってくる。例えば、ここ最近取り上げているように、「しっかり食べないといけない」と主張する人は悪魔的性質を持っているし、過食を煽るマーケティングをしている会社というのもまた悪魔的性質を内在的に持っている。

ただし注意をしなければならないのは、この文脈において過食ということに関しては、前者の悪魔も後者の悪魔も被害者である可能性があることだ。いろいろと調べてみると、食の質の観点から劣悪な食べ物を提供している大手の食品会社のCEOたちは、軒並み自社の食品など決して口にしないそうだ。特にそれは米国の会社に多く見られるように思う。これは推測だが、おそらくCEOが自社の食品を口にしなくても、エグゼクティブ層以下、あるいは一般の社員は自社に忠誠を誓う形で自社の製品を口にしていることが多いのではないかと思われる。

この世界は、ケン・ウィルバーの指摘しているように、ホロン構造で構成されているのであれば、悪魔にも当然階層がある。上記の例で言えば、明らかに人間の健康を害するような食品を製造している会社の従業員たちは悪魔といえば悪魔だが、彼らもまた無知なる被害者である可能性がある。一方、その階層の上にいる悪魔は、その会社のCEOなのだろう。そしてこの悪魔の螺旋はおそらくまだ続く。

闇夜を迎えた外の景色を眺めながら、そのようなことをぼんやりと考えていた。

---

この一年間は、街の中心部の市場に通い、オーガニック食材を購入し、それを食べ続けることで、一年間かけてゆっくりと身体をデトックスさせていこうと思う。言い換えると、この一年間に行いたいことは、身体を完全に新たなものに作り変えることである。こうした作業は、身体エネルギーの次元から行うことは賢明ではなく、基礎となる物理的な身体を作り変えていくことが重要である。とにかく、ホロン階層の下位に該当する基礎ホロンから改善を施し、その土台を確固たるものにしていく。

まさか自分がオランダのフローニンゲンで四年間も生活を送るとは思っておらず、四年目の生活をこの地で行うことをもたらしたのは、おそらく食生活の抜本的な変更の必要性を挙げることができるだろう。いや、そもそも私がフローニンゲンにやってきた深層的な意味は、食生活を根本的に変えることだったのではないかと思った。しかも、その最初の三年間は、それに気づかせるための期間だったのだ。三年間というのは確かに長く、その長さを嘆いてはならない。私は三年でそれに気づけたのだ。いやもっと言えば、それに気づくためには、これまでの30数年間の人生経験が必要だったのである。

一日に三食食べるというこれまでの私は、食に関して究極的な愚か者であった。食を取り巻く社会的な構成概念や、ある種社会洗脳的な実践や言説を一切客体化できていなかったのだ。そうしたものに気づけない愚鈍な人間として30数年間生きてきた。

私はおそらく、自分に子供ができれば、同じ過ちを犯さないように、正しいと思われる知識はしっかりと伝承していきたいと思う。もちろん、子供は身体的な成長が完全に止まるまでは、腹八分を基本としたしっかりとした食事が必要だろうから、子供が成人したら、今行っている食実践に関する知識と方法を是非とも伝えたいと思う。

今自分が行っている食実践に関して、断食をいきなり勧めることは難しく、それを行うためには多くの知識が必要であるのと、考慮しなければならない注意事項が諸々あるため、まずは一日一食生活の実践を両親に勧めてみようと思った。できることなら直接会ってこの食生活について説明したいところだが、それが難しいため、一日一食に関する和書を吟味し、メッセージを添えて三冊を両親に贈った。それらの書籍を読むことによって、愛犬同様に、二人には健康なままで長生きをしてもらえたらと思う。フローニンゲン:2019/3/23(土)20:34

---

## 4024. 今朝方の夢

今朝はゆっくりと七時前に起床した。静かな日曜日が始まった。

今、書斎と寝室の窓を開け、新鮮な空気を部屋の中に取り入れている。身体の血液および気の流れを良くするのと同じように、換気をするというシンプルな行為は、部屋の気の流れを良くすることに一役買ってくれる。

今朝は珍しく、起床してすぐに音楽をかけるのではなく、窓の外から聞こえて来る小鳥の鳴き声だけを楽しむようにしている。人間が作る音楽には、もちろん素晴らしい点が多々あるが、自然が生み出す音の前にそれは屈してしまうかもしれない。それほどまでに、今聞こえて来る小鳥たちの鳴き声は美しい。それは心地よい瞑想的な意識状態に誘ってくれ、その状態のまま日記を書いていくことにした。

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、小中学校時代の友人二人と砂浜を歩いていた。一人は男性の友人(YK)であり、もう一人は女性の友人(YY)である。

海岸線にある松林を抜けて、早速裸足になり、一步砂浜に足を踏み入れた時、私は何かに足を取られてしまった。右足を見ると、砂の山がそこにあり、私はその山に足を踏み入れてしまったようだった。そこに砂山があることに気づかなかったというのは妙だが、それはとても小さな山であり、一方で、ひとたび足を踏み入れると、足がどンドンと下に沈んでしまうようなものだった。右足を完全に取られてしまったが、自分の足があるところまで下に沈み込んで見ると、右足がなんとも言えない快感を感じており、私はしばらくそこに留まっておくことにした。

二人の友人も全く平然とした表情を浮かべており、私の横に立ち止まり、海の方を見ながら会話を続けていた。すると、女性の友人が一言、「回遊魚がどこにいるのかを見つけるにはどうしたいいの？」と述べた。彼女に話を聞いてみると、その質問を小さな子供にされたとのことであつた。厳密には、その質問の他にも子供から、「回遊魚はなぜ回遊しているのか？」「回遊魚とそうではない魚がいるのはどうしてか？」というような質問も持ちかけられたそうだ。最初の質問に対してなんと答えたか覚えていないが、一応自分の回答を彼女に伝えたことを覚えている。彼女の質問がひと段落したところで、私はようやく右足を砂山から抜く決心をした。

---



---

いざ足を引っこ抜いてみると、足の親指から三本分の指に、紫色の砂の塊が引っ付いていた。それは団子のように丸い形をしており、私はその色と形を不思議に思った。不思議には思ったが、特に気にすることもなく、私は右足の三本の指に紫色の団子のような塊を付けたまま砂浜を歩くことにした。

しばらくすると、団子状のものが消えており、いつの間にか私たち三人は靴を履いていた。すると、砂浜を歩いていたはずだったが、長く続く空き地の中を私たちはゆっくり歩いていた。文字どおり、この空き地には何もなく、ただ雑草が少しばかり生えているだけであった。だがところどころに、背の高い杭が綺麗に並べられていた。

私は少しばかり先に歩いており、最初その杭を見たとき、杭と杭の間にガラスの壁があるように錯覚した。そこで私は冗談交じりに、後ろを歩く二人に対して、「そこ危ないよ。杭と杭の間にガラスが張ってあるから気をつけて」と述べた。

すると、男性の友人の方がそれを信じ、とても慎重に歩き始め、杭と杭の間を通ることを避けていた。私は彼が本当に私の言ったことを信じたことが面白かったが、どうやら彼にもガラスのようなものが知覚されたらしかった。最後に私は、「杭と杭の間にあるのはガラスではなく、実は空気さ」と種明かしをした。すると彼は拍子抜けしたような表情を浮かべながら笑った。フローニンゲン:2019/3/24 (日)07:55

#### No.1789: An Earthy Ground

Today was a peaceful day, too. I'll go to bed shortly, feeling a tender wind. Groningen, 21:42, Sunday, 3/24/2019

#### 4025. 空き巣現場を目撃する夢

つい先ほど今朝方の夢について振り返ったばかりだが、あの夢にはまだ続きがあったことを思い出した。空き地を抜けた後、目の前に現れたのは、公民館のような建物だった。二人の友人と一緒に、私たちはその中に入った。すると、二人の友人はすつとどこかに消えてしまい、私だけがその建物の中にいた。

---

そこは、日本人のある学者の書斎のようなのだが、部屋があまりにも広く、そこに置かれている蔵書の数がおびただしいこともあって、図書館のように思えた。本棚は天井高くまで伸びており、梯子がなければ上の方の書籍を取るなどできないように思われた。高さにして、およそ6～7mほどあったように思う。

本棚に置かれている蔵書を見ると、それらは全て和書のように思えた。書籍の背表紙を見ると、漢字で書かれたタイトルが多く、出版年も古い印象を受けた。そして印象的だったのは、そこに置かれている書籍のほぼ全てが、箱のケースにしまわれていたことである。作りとしても非常に立派な本をこれだけの数所蔵していることに私はとても感銘を受けた。

四方八方に置かれている書籍を眺めながら、毎日少しずつ書籍を読み進めていったとして、自分がこれだけの書籍を所蔵するようになるにはどれほどの年月がかかるかを計算している自分がいた。そこで夢の場面が変わった。

次の夢の場面では、私はあるマンションの一室にいた。そこはホテルのようなマンションであり、ヨーロッパの国のどこかにある。私がいたのは一階だが、それはイギリス式の数え方のため、日本で言えば二階に相当する。私は部屋の窓辺にあったテーブルで仕事をしていた。

すると、一階のはずの自分の部屋が、なぜだか急に地上階に移動しており、窓から見える景色の高さが低くなったことに気づいた。そして、窓の向こうには、20歳未満の一人の若い外国人の青年が立っていた。彼は私の部屋の窓の前に立っていたのではなく、ちょうど隣の部屋の窓の前に立っていた。隣の部屋の住人は、今は長い旅に出かけており、不在である。

私は目の前の青年を何気なく観察していると、どこか様子がおかしいことに気づいた。案の定、その青年は手に持っていた三つの木の棒を隣の部屋の窓に向かって投げつけ、窓を割って中に侵入した。すると同時に、隣の部屋のドアからも二人ほど誰か侵入したようであった。私はすぐさま彼らは空き巣だと気づいた。

気づいた時にはもう時すでに遅しであり、彼ら三人は手に様々なものを抱えて、その場から一目散に逃げていった。私のほぼ目の前で窓ガラスを割った青年の顔を鮮明に覚えており、逃げている

---

最中の三人の背格好、年齢、そしてもう一人に関しても後ろを振り返った瞬間があったので、顔を覚えていた。

私はすぐに警察に通報しようと思ったが、その国で警察を呼ぶ番号が何なのかわからず、少し時間を食ったが、すぐに警察を呼び、彼らもまたすぐに現場に駆けつけた。私は部屋から一旦外に出て、警察官が現場調査をしている様子を見に行くことにした。

その場を取り仕切っている警察官に挨拶に行こうとし、調査中の現場に足を踏み入れた瞬間に、「開始！」という大きな声が聞こえた。最初私は、自分が現場に足を踏み入れたことに対して怒られたのかと思ったが、そうではなく、今から調査が本格的に開始されることを示す合図のようだった。

現場を取り仕切っている警察官は白人のスリムな中年男性だった。とても優しそうな表情をしており、彼が警察官だとにわかに信じるができなかった。私は彼に挨拶をして、彼にいろいろなことを報告した。また、彼の方からもいくつか質問があり、同時に私も聞いてみたいことがあったので、いくつか質問をした。

**私:**「このマンションの各部屋は全てオートロックのはずであり、マンションの玄関にもセキュリティーのしっかりとしたドアがあるのですが、犯人のうち二人はどのようにしてそもそもマンション内に侵入したのでしょうか？」

**現場を取り仕切る警察官:**「ええ、それは私も不思議に思いました。なんと驚いたことに、犬が吠える声に鍵があつたんです」

**私:**「犬の吠える声に鍵が？」

**現場を取り仕切る警察官:**「ええ、文字どおり、「鍵」なんですよそれが。つまり、彼ら二人は犬の吠える声を録音し、それをセキュリティーのドアにかざすことによって中に侵入したんです」

**私:**「そんなことが可能なんですか・・・」

**現場を取り仕切る警察官:**「可能なようですね」

---

そこから警察官と私は、マンションのホールにあるテーブル席に腰掛けて、犯人の特徴について詳しく話をした。彼ら三人とも白人であり、背はそれほど高くなく、私と同じぐらいか、私よりも身長が低い者がいた。また年齢に関しては、全員が20歳未満であったことを伝えた。私が犯人の特徴を伝え、その警察官は日本語を書くことがあまりうまくないはずなのだが、なぜだか懸命に日本語でメモを取ろうとしていた。それに対して私は、「日本語でメモをしなくてもいいんじゃないでしょうか？」と笑いながら述べた。するとその警察官も、「それもそうですね」という日本語を述べながら笑った。

犯人の特徴を話し終えると、私たちは再び犯行現場の様子を窺いに行った。現場に到着すると、なぜだか私の手には、ファーストフードのハンバーガー屋の紙袋があり、中にはハンバーガーが三つ入っていた。私はその一つを取り出し、中身を見てみると、いかにも体に悪そうなものに見えた。特に、使われている肉が非常に劣悪だと感じたが、試しに一口かじってみると、もどしそうになってしまった。そこで夢から覚めた。フローニンゲン:2019/3/24(日)08:30

#### No.1790: Herbal Tea

My interest in herbal tea has increased since a couple of days ago. I'll start to study it seriously, so I'll purchase a book. Groningen, 12:17, Monday, 3/25/2019

#### 4026. 自然治癒力の目に見える回復

時刻は午後の二時を迎えた。ここ数日間は果物だけの食事をしており、特に空腹感に悩まされることもなく、水のみで行う本格的な断食を行うための体が徐々に出来上がっているように思う。ただし、水だけの断食を行うのはまだ早いのではないかと直感的に思っており、あと二週間ほどは、果物と野菜中心の食事を送り、四月の二週目ぐらいから水のみ断食を行う予定である。その時も、まずは断食に体を慣らすために、三日間から四日間ぐらいの短めの断食を行う。

最初はこの程度の断食から始め、長年蓄積されてきた毒素をまずは幾分か排出したい。その後も、三日か四日ぐらいの短い断食をこまめに繰り返し、それに慣れてきたら七日間か十日間ぐらいの断食を行うようにする。

---

“Prof. Arnold Ehret’s Rational Fasting for Physical, Mental and Spiritual Rejuvenation: Introduced and Edited by Prof. Spira (2014)”を数日前に読み終え、一昨日からは“The Transformational Power of Fasting: The Way to Spiritual, Physical, and Emotional Rejuvenation (2012)”を読み始めている。今日も午前中は集中的に本書を読み進めており、今日か明日中には初読が終わるだろう。

まずはこれらの二冊を読むことによって、断食のメカニズムと注意点に関する知識が随分と増えたように思う。断食の効果について初めて耳にしたのは、もう随分と前のことになるが、その時の私は、「一日三食しっかり食べることが健康につながる」という誤った考え方を盲信していたため、断食の実践に対してかなり懐疑的であった。しかし、先日のパリでの体験がきっかけとなって、食べ過ぎは健康を害するという事に直感的に気づき、そこからあれこれ調べ、まずは一日一食の生活を始めてみるようになったのである。すると、驚いたことに、一日三食食べていた時よりも圧倒的に心身の状態が良く、これまで以上に活動エネルギーが湧き上がってくることに驚いている。

上記の二冊の書籍を読めば、それが驚くべきことでもなく、断食の当たり前な効果の一部だとわかる。また、私は24時間に一回固形物を食べており、朝目覚めて水を飲んだ後には、ハチミツをお湯に溶かしたものを飲んでいて、まだ水だけの厳密な断食を行ってはいない。

およそ二週間ほど現在のような食生活を続けていくことにより、水だけの断食を実践するための準備が着々と整いつつあるのを実感している。ここ数日間は果物だけを夕食に摂るようにしていたところ、デトックスが進み、身体の自然治癒力が向上したためか、二年間悩まされていた手荒れがほぼ完治している。まだ幾分赤みが残っているが、これも後数日間ほどしたら消えるだろう。これまではなぜか(一日三食食べるという過食による内臓機能の低下が大きな原因であり、その次の原因はそれらの食事に含まれる有害物質を挙げることができるだろう)手の指の皮膚の再生機能がめっきり落ちており、新しい皮膚が再生することなく、あかぎれの状態が続いていた。

そうした状態の指にいくら良質なハンドクリームを塗っても効かず、ここ数日間で気づいたのは、そうしたハンドクリームに含まれる化学物質が逆に炎症を引き起こしていたということだった。いくつか実験してみたのだが、世間一般に言われるように、「寝る前にハンドクリームをたっぷり塗る」というよ



---

うなことをして就寝すると、寝ている間に無意識に指をかきむしっていることがあり、起きたら指から出血していたことも何度かあった。

何回かこれを経験するうちに、ハンドクリームを夜寝る前に塗るのは逆効果であることがわかり、ワセリンを塗って寝ることにしてみた。不純な化学物質が極力少ないワセリンであれば、寝ている間に指をかきむしりはほとんどなかったが、それでもワセリンを塗りすぎると、かきむしっていることがあった。ここから過剰に保湿することの問題を実感することになった。

ここ何日か行っているのは、寝る前には一切何も手につけないということであり、何と私にとってはこれが最も効果的であり、一日一食の生活によるデトックスと相まって、見る見るうちに手荒れが治ってきたのである。それは目に見えてわかる回復であり、新しい皮膚が指に生まれてきていることに純粹な感動があった。

ハンドクリームなどを塗るよりも先に、まずは内側から有害物質を排出していくことが大事であり、仮に手に何かをつけるとしても無添加のワセリンに留め—寝る前は控えているが、朝晩と無添加のワセリンは今でも塗っている—、手に有害な化学物質を塗りこまないことにすることが賢明だということをも身を持って教えてもらった。例えば、手がとても綺麗なサルに、「何を食べたらそんなに手が綺麗になるの?」「ハンドクリームは何を使っているの?」と尋ねたら、「別に何も特別なものは食べてないよ。ハンドクリーム? そんなもの僕たちの世界にはないよ」と答えるだろう。フローニンゲン:2019/3/24(日)14:46

#### No.1791: The Shimmer in Coldness

It is very chilly today. I ended up being in my room all day long. Groningen, 17:25, Monday, 3/25/2019

### 4027. 三つの天命

とにかく自らで調べ、自ら考え、自ら実験し、体験したことをこれからも書き続けていく。人が見ていようがいまいが関係なく、自分が学んだことをできる限り書き留めておく。一日一食生活の進め方と

---

その効果、時に失敗体験などを書いていきたい。また、これから本格的に始めていく、24時間以上の断食についても体験記として文章を書き留めていく。

断食に関しては、発達理論やインテグラル理論の観点からあれこれと書きたいことはあるが、まずはそうした記述をする前に、断食に関する基礎的な知識事項を知るたびに、それらについて書き留めていく。また、断食を実践してみたの各種の変化についても書き留めていく。

その際には、身体的な変化、感情的な変化、認知的な変化、霊的な変化などの様々な軸がある。また、身体的な変化だけを取ってみても、そこには物理的な身体としてのグロスボディの変化なのか、微細なエネルギー的な身体としてのサトルボディなのか、はたまたより高次元の身体なのかによって変化が異なるだろう。さらには、変化の本質として、そこにはプロセスを見て取ることができるのであるから、仮に物理的な身体一つとってみても、断食の初日と二日目では当然ながら物理的身体レベルでの変化が異なってしまうべきである。そうした変化をつぶさに観察し、それをできるだけ書き留めておきたい。

おそらく、私が一日一食生活と断食に出会ったことには大きな意味があり、それら二つの実践を通じて得られた知見を共有することが、自分に与えられた役割の一つなのだと思う。

私は欧州での生活を始めることによって、なんとも奇妙な役割を三つほどこの人生に与えてもらった。どれも昔の自分にとっては馬鹿げたものであり、今の私にとっては真剣などという言葉では到底及ばないほどに真剣な事柄、つまり天命以上の天命になりつつある。

一つ目は日記を執筆すること、二つ目は作曲すること、三つ目は一日一食ないし断食することである。数年前の自分であれば、このうちの一つも信じることも実践することもできなかつただろう。実際に、四年前に日本にいた時の私は、日記ですら毎日書いていなかったのだ——毎日書かずして「日記」などと呼べるだろうか。決して呼べないだろう——。欧州で生活を始めることによって、日記は毎日書かれるものになった。

一日に一回書くというのも今の私にとってみれば、厳密な意味での日記には該当しない。確かに四六時中日記を書くというのは馬鹿げているが、仮に真に自分の人生を生きていけば、感謝と発見

---

が絶え間なく生まれるはずであり、それらを対象にすれば、少なくとも朝昼晩の三回ごとに何かしら書くことがあるだろう。そうしたことから、一日に三回以上日記を書いているように思う。

日記の執筆を通じて得られたことは何だったのだろうか。それは短時間で驚くべき変容を私にもたらしたわけでは決してなく、毎日絶え間なく執筆を進めていくことによって、気がつかない間に以前の自分はいなくなっており、新しい自分が誕生していたという自然な意味での発達をもたらしてくれたのだと思う。

私はそのような発達の効果よりも、とにかく日々、自分及び自分を取り巻く世界について新しい発見をすること、そしてそれと相まって自分の無知性を深く知らされることの方が意味深いと思っている。いやそれら以上に、日記を執筆することを通じて、一日一日を自分にできる限りの深さで生きることができているという実感があるのだ。それが日々の充実感と幸福感の根元にあり、おそらくそれなくしては健全な発達もなしえないだろう。

ただ書くだけ。長年の悪しき教育によって躰けられた、外面的な知識を正しく報告するような馬鹿げた文章を書くのではなく、とにかく自分にとって重要なことを書けばいいのである。自分の血の通った文章とはそのようにして生まれるものではないだろうか。フローニンゲン:2019/3/24(日)15:12

#### 4028. 素数を活用した作曲:ココナッツオイルの多目的利用

日記を執筆すること、作曲すること、一日一食ないし断食すること。この三つの天命を日々着実に全うしたいと思う。重要なことはそれら三つを連関させる形で実践していくことであり、例えば断食の実践を通じて得られたことは文章として曲として共有していく。他の実践に関してもそのようにして、三つの実践を統合的に行っていくことを大切にしたい。

私はそれら三つの奇妙な天命を担うことになり、これからは「3」という数字を大切にしたいと思う。幼少期の頃に、出席番号が3になることが多く、そういえば小さい頃は3という数字を密かに気に入っていた自分を思い出す。3という数字が素数であることも何かしらの意味を感じさせる。3という数字の活かし方は難しいが、例えば作曲においては、調性のある曲の中であえてI度のトニックコードではなく、III度のトニックコードを用いてみたり、小節の数を3つずつ区切ってみることや、拍子を3が

---

含まれるものにするなど、いろいろな工夫が考えられる。そうした工夫を少しずつ試してみようと思う。

上記で素数について少し触れたが、仮に調性のある曲を作る場合には、IからVIIまでのコードを使う際に、素数だけ、つまりII、III、V、VIIのコードだけを使って曲を作ってみるのは機能的に全く不可能でないし、少しばかり面白そうだと思った。この案についても近々実験してみようと思う。

今日の早朝は曇っていたが、時間が進むにつれてどんどん晴れ間が広がっていき、今の天気は快晴だ。相変わらず平穏な雰囲気街を包んでいる。これから一曲ほど曲を作ったら、近所のスーパーに行って、ココナッツオイルを購入したいと思う。ココナッツオイルは街の市場に売られていないため、スーパーで購入する必要がある。

ふと、ココナッツオイルとの付き合いも長いことを思った。遡ってみると、今から八年ほど前にジョン・エフ・ケネディ大学に留学していた際に、ホリスティック健康学科に所属する友人からココナッツオイルを勧めてもらったことを思い出す。それ以来、オーガニックのココナッツオイルを長年調理用に使ってきた。

今日新しいココナッツオイルを購入しようと思ったのは、もちろん、今使っているココナッツオイルが少なくなってきたからであり、同時に、これまでは調理にしか使っていなかったココナッツオイルを他の目的で使ってみようと思ったからである。

一日一食の生活を始めて二週間ほど経ったが、この間に、これまで眠っていた種々の感覚が目覚めた。それらを具体的に挙げればきりが無いが、重要なものとしては、身体に取り入れる、ないしは身体に触れさせる異物を敏感に察知することができるようになったことだ。その際たる例は、昨夜就寝前の歯磨きの最中に起こった。昨夜も何気なく、電動歯ブラシに歯磨き粉をつけ、歯を磨き、磨き終えた後には歯科医からの勧めもあり、歯茎を鍛えるためのスティックを使い、最後にマウスウォッシュを使った。

歯科医の助言によって、三年前から電動歯ブラシとスティックを使うことによって、歯と歯茎の状態が良くなり、半年に一度の定期検診では虫歯などは見られなくなった。昨夜私が何かおかしいと思ったのは、マウスウォッシュを使用することだ。マウスウォッシュを口に含み、それを吐き出したあと、そ

---

---

のあとに水で口をすすぐ必要などないのだが、それをしたくなるぐらいに、舌及び口全体に異物が残っている感覚がしたのである。今朝方それについて調べてみると、どうやらマウスウォッシュに含まれる化学物質が違和感の原因ではないかと思ったのである。

そこから私は、「マウスウォッシュの化学物質に違和感を感じたのであれば、マウスウォッシュを使わなかった場合には、そもそも歯磨き粉に含まれる化学物質にも何かしらの違和感を感じていたのではないか？」という疑問が生まれた。

そこから歯磨き粉について調べてみると、予想通り、従来の練り歯磨き粉には、身体に有害な化学物質がかなり含まれていることがわかった。私たちは知らないところで、本当に化学物質まみれになっているようだ。特に市販の歯磨き粉に含まれる成分では、フッ素が有名である。フッ素は、微量であっても人体にとって毒性があるとのことであった。

フッ素の名前の由来が興味深く、フッ素の語源はギリシア語の「破壊的な」という言葉にあるようだ。確かに歯の表面の汚れや菌など破壊する力があるのだろうが、それを体の中に取り込んでしまうと、その破壊的な力が悪い影響を身体に及ぼすのだろう。こうした発見事項を得て、偶然にも残りが少なくなっていたマウスウォッシュと歯磨き粉を捨てることにした。これまで当たり前に使っていたものを徐々にやめて行き、自然なもので代替していくことにする。

歯磨き粉は使わず、その代わりに、今日からココナッツオイルをマウスウォッシュ代わりにする。具体的には、ココナッツオイルを口に20分以上含んだ状態にし、その後歯ブラシで磨くことを行っていく。これによって口内環境が良くなるばかりか、歯石が落ちていき、歯が白くなっていく効果があるらしい。ただしいくつか注意点があり、一つはココナッツオイルを20分以上口に含んだ後に、それを飲み込まないことである。

これはオイルによって浮かび上がった歯や口の中の細菌が体内に入らないようにするためである。そしてそれを吐き出す際には、ココナッツオイルが排水管につまらないようにするために、トイレなどに吐き出すことである。今日からココナッツオイルを口に含んでゆすぎ、その後にブラッシングをしたいと思う。フローニンゲン:2019/3/24(日) 15:41



---

## 4029. 心身魂のデトックス

つい今しがた、買い物から帰ってきた。まだ太陽の光が降り注いでいる暖かい時に外出したと思っただけだが、自宅を出てすぐに気づいたのは、とても肌寒いということだった。やはり、最高気温が11度というのは寒く感じられるようだった。フローニンゲンはこのまましばらく最高気温が10度少しの日々が続く。

フローニンゲンの街の中心部の市場で良い店を見つけたことにより、もう近所のスーパーで購入する食品はほとんどなくなった。購入するものがあるとなれば、今日購入したオーガニックのココナッツオイルと有機豆腐ぐらいだろう。その他には、オーガニックのオリーブオイルぐらいしかもうないと思う。

近所のスーパーには、二種類のオーガニックのココナッツオイルが置かれており、二つとも試してみたところ、価格が二倍ほど高いバージンココナッツオイルの方が圧倒的に味がいい。以前購入したものはそちらではない安い方であり、今日からその残りは入浴時に浴槽に入れてみたいと思う。調べてみると、ココナッツオイルをスプーン1杯ほど浴槽に入れると、肌にとっても良い入浴剤代わりになるとのことであった。また、お湯も冷めにくくなるという効果もあるようだ。

今朝方の日記で書き留めていたように、これからは化学物質が含まれた食べ物を食べないだけでなく、化学物質が含まれた製品を体に触れさせないようにしていきたい。例えば、シャンプーや洗顔、化粧水や乳液の類などである。

今使っているそれらの製品は、それなりに真つ当なものを選んでいますが、それらを全て消費したら、今後はそうした製品ですらも使用することをやめてみようと思う。ココナッツオイルの入った浴槽に入浴することによって、体の汚れは十分に落ちるだろうし、そのお湯で顔や髪の毛を洗うことも可能だろう。とりあえず、今日からはココナッツオイルを入れた浴槽に浸かってみて、どのような効果があるかを実感してみたい。本日購入したバージンココナッツオイルについては、味が良いため、起床直後に、白湯に溶かして飲むようにしたい。また、今夜から試すマウスウォッシュとして使うのもこちらのオイルにする。

---

現在読み進めている“The Transformational Power of Fasting: The Way to Spiritual, Physical, and Emotional Rejuvenation (2012)”の著者が大変面白いことを述べていた。それは、「私たちは人生の最初の二十年で学んだ間違っただけを矯正するために残りの人生を生きなければならない」という言葉である。

私たちは学校教育、親の言葉、社会の言説などを通じて、誤った知識を蓄積しながら成人になっていく。私たちは、身体的なデトックスが必要なだけでなく、誤った知識を排出するという精神的なデトックスも必要なのだろう。それらのどちらも容易な実践ではないが、そうした毒が私たちの心身を蝕み、人生の質を劣悪なものにしている様子が見て取れる。身体と精神の次元のみならず、魂の次元まで含めると、私たちはデトックスしなければならない事柄が目の前に随分と高く積み上がっていることに気づくだろう。

そうしたデトックスをどのように実践していくのか、そして実践していく過程の中でどのようなことが発見されるのか、心身魂の次元においていかなる変化が見られるのかについてこれからも書き留めていきたいと思う。フローニンゲン:2019/3/24(日)17:04

#### 4030. ココナッツオイルを使った入浴と野菜スープについて

時刻は午後の九時に近づきつつある。本日最後の日記を書き留めたら、一日を締め括る作曲実践をして就寝に向かいたい。

本日の日記で書き留めているように、夕食前に入浴の際に、早速ココナッツオイルを浴槽にスプーン一杯ほど入れてみた。結論から述べると、これはとても良いことがわかった。まず身体的には、保湿効果が非常に高く、入浴後にわざわざ保湿クリームを顔や体に塗る必要が一切ないことがわかった。風呂に入っている時点で、顔や体、さらには髪までも一気に保湿できるのであるからとても手軽であり、各種クリームのような化学物質が入ったものを身体に触れさせる必要が一切ない点において非常に良いように思えた。また、ココナッツオイルが水面を覆うことによって、お湯の保温効果があったことも見逃せない。フローニンゲンは五月まで肌寒く、夏も毎日浴槽に浸かっているため、この効果は嬉しい。

---

現在、シャンプー、洗顔、ボディソープについては化粧品会社の製品を使っているが、これから徐々にその消費量を減らしていき、ココナッツオイルでそれらを全て代用していこうと思う。

今日は数日ぶりに果物以外の食べ物を食べた。具体的には、有機豆腐を少々と、茹でた野菜をふんだんに食べた。特に今日試してみて正解だったのは、以前協働者の方に日本からプレゼントしていただいた和風のだし汁に野菜を入れてみると、非常に美味しいスープになったことだ。茹でた野菜をそのまま食べることによって、確かに野菜の旨味を実感できるのだが、どうしてもそれは途中で味に飽きてしまうことが起こりやすい。

今日も途中までは茹でたままで野菜を食べていたのだが、玉ねぎだけが入ったスープに次から次へと茹でた野菜を入れていくと、そのスープが非常に美味しかったのである。これからは、果物以外の食べ物を食べる日は、野菜をふんだんに使ったスープを食べたいと思う。

おそらく、手持ちのだし汁の素は後数週間分ほどあるだろうが、それがなくなった際にはスープの素を何にするかを決めなくてはならない。夕食時にふと思いついたのは、街の中心部の市場で売られているスパイスを使ってスープを作ってみるのはどうかという案である。

街の市場には、スパイスだけを取り扱った店があり、その店員に、野菜スープを作る際にお勧めのスパイスを尋ねてみたいと思う。スパイスにも様々な健康効果があるであろうから、そうしたものを調べながら、また野菜との組み合わせなどを考えながら、野菜スープを作っていきたい。ここからまた色々と調べ、自分の身体に合ったスープを作ることが楽しみになってきた。フローニンゲン:2019/3/24(日)20:56

#### 4031. 不思議な飛行機に乗る夢

今朝はととてもゆっくりと七時半あたりに起床した。今朝方の未明には雨が降っており、その時に一度目を覚ましたが、そこで起床することをせず、今日は十分な睡眠を取った。

昨夜の夕食は非常に消化の良いものであったが、数日ぶりに果物以外のものを食べたため、消化活動に体のエネルギーを使っていたのかもしれない。今朝方起きてすぐに、現在続けている食生

---

活によって肌の質が目に見えるほど良くなってきていることに気づいた。学習を重ねながら、食生活を少しずつ改良していくことをこれからも行っていきたい。

今日の最高気温は9度、最低気温は4度とのことであり、午前中は少々雨が降るらしい。幸いにも今は雨が降っておらず、確かに灰色の雲が空に多いが、遠くの空には青空が広がっている。一週間の天気予報を見ると、最高気温は10度前後であり、最低気温に関しては5度前後であるから、フローニンゲンはまだまだ肌寒い日が続くことになりそうだ。

いつものように、今朝方の夢について振り返っておきたい。夢の中で私は、日本の航空会社の飛行機の中にいた。コクピットから一番近い左側の席に座っており、どうやらその機種にはファーストクラスはないようであり、私が座っていたのはビジネスクラスの一席であった。ビジネスクラスのため、座席は広く、リクライニング式になっていた。

目の前には個人モニターが設置されており、そこには現在地が地図と共に映し出されていた。ビジネスクラスの席は、左列、真ん中列、右列の三つからなっており、私の右横の真ん中列には誰も座っていなかったが。後ろと右斜め後ろには、小中学校時代の友人が座っていた。私は、後ろに座っている友人(AF)に話しかけ、飛行機の乗り心地について尋ねてみた。彼は相当満足しているらしく、快適な空の旅を楽しんでいるようだった。

しばらく飛行機に乗っていると、乗り換え地点の大阪に到着した。私の目的地はフィンランドであり、事前の情報では乗り換える必要はなく、このままこの飛行機に乗っていればよいと思っていたのだが、友人を含め、ビジネスクラスの乗客の全員が飛行機から降りて行った。そのため、私は客室乗務員の方に、このままこの飛行機に搭乗していても大丈夫かを確認した。すると、「大丈夫です」とのことだったので、その一言に安心し、私はその飛行機に乗り続けることにした。

いったん着陸した機体から乗客が降りて行った後、しばらくして再び機体は離陸に向けた準備を始めた。そして機体が無事に離陸して安定する高度に達した時、私は二つの部屋を与えられた。それらはどちらもプライベートな個室であり、自由に使っていいとのことであった。二つも部屋はいらななかったのだが、とりあえずそれらの部屋を使わせてもらうことにし、私は左側の部屋に入った。

---

そこは書斎のように広々としており、実際には四方には本棚があり、その中には書籍がたくさん置かれていた。私はそこから目的地に到着するまで、その部屋で本を読んで過ごすことにした。

そこで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覚えている。その他にももう一つか二つほど夢を見ていたのだが、今はもうそれらの夢については記憶がない。上記の夢の中で、そういえば客室乗務員のチーフから、変わったサービスについて案内をされた。

それは、客室乗務員の方を一人選び、読んでいた書籍についてその個室の中で話をするというものである。私はそのサービスを面白そうだと思ったが、結局それを利用しなかったのを覚えている。  
フローニンゲン:2019/3/25(月)08:45

#### No.1792: Awaiting the Arrival of Spring

I'm awaiting the arrival of spring, but it hasn't come yet. Groningen, 20:27, Monday, 3/25/2019

#### 4032. 発達の時機:腸内環境と口内環境の健全化

時刻は午前九時を迎えた。少しばかり風が強くなってきて、蕾がつき始めた目の前の街路樹を幾分激しく揺らしている。それは蕾を目覚めさせようとしているかに見えるが、蕾が開くにはまだ時間がかかるだろう。風は蕾に開花を急がせているというよりも、それは蕾にとってのほどよい刺激になっているように見える。

開花には時機というものがあり、それは早くても遅くてもダメなのだ。今日のような風が蕾に当たっていることは、時機を早めようとしているのではなく、それもまた自然な流れなのだろう。

風の強さが弱まったり強まったりしている。こうした変動性のある刺激が蕾の開花をそっと促している。人間の発達に関して、この現象から学ぶことは多いのではないだろうか。単一的な強すぎる刺激を与えてしまうことや、一切刺激がない状態にさらしてしまうことは、健全な発達を妨げてしまうだろう。

現代社会というのはともすれば発達に適した環境をあまり与えてくれないように思う。刺激が強すぎるか、刺激がなさすぎるか、その両極端な環境が醸成されてしまっているのが現代社会の特徴であるように思えてくる。



---

蕾が開花するためには、おそらく台風のような暴風を毎日浴びてはならず、また、無風状態が毎日続くというのもダメなのかもしれない。フローニンゲンの街を駆け抜けていく早朝の風を見ながら、そのようなことを考える。

昨夜から、腸内環境のみならず、口内環境も整えることに着手し始めた。その抜本的な方法として、種々の化学物質で作られた歯磨き粉とマウスウォッシュの使用を止め、ココナッツオイルを20分ほど口に含ませた後、ブラッシングとスティックを用いて通常の歯磨きを行っている。

歯磨き粉とマウスウォッシュの使用をやめてすぐに気づいたのが、これまではそうした化学物質で作られた製品によって、舌の感覚が麻痺させられていたのではないかということだ。さらには、口内環境もそれらの製品によって望ましい状態になっていなかったのではないかと気づいた。調べてみると、それら両方は妥当な気づきであることがわかった。

今朝からは、白湯にココナッツオイルを溶かして起床直後に飲むことを始めた。これまでは、白湯にハチミツを溶かして起床直後に飲んでしたが、脳の働きを活性化させるときにハチミツに含まれるブドウ糖よりも、ココナッツオイルによって活性化されるケトン体の方が良いことに気づき、朝にハチミツを取ることは止めた。

ケトン体は、一日一食生活を始めてから特に注目している物質である。ココナッツオイルに含まれる中鎖脂肪酸が肝臓で分解され、ケトン体を作ることで、ケトン体回路を活性化することがわかっている。ケトン体は、ブドウ糖以上に優れた活動エネルギーであり、特に脳の働きを促すエネルギーであることがわかっている。ケトン体スイッチをONにするためには、できるだけ糖質を身体に入れないことがポイントであるそうなので、早朝にハチミツを取ることを止めた。

起床直後にココナッツオイルを溶かした白湯を飲むことによって、腸の調子もとても良いことがわかる。今、白湯を飲み終えたカップにヨギティーを入れたところ、カップ内に付着していたココナッツオイルが表面に浮かんで来て、綺麗な模様を作っている。それはとても美しい。フローニンゲン:2019/3/25(月)09:34

Although it was drizzling in the early morning, it stopped and started to be sunny. I expect that today also will be fulfilled. Groningen, 09:41, Tuesday, 3/26/2019

### 4033. スパイスとハーブティーのオンライン講座

気がつけば時刻は正午を過ぎた。一日一食生活を始める前であれば、この時間帯は昼食を食べている時間だろうか。そうした時間にこのようにして日記を書いたり、読書をしたり、作曲をしたりしている自分が今ここにいる。

数日前からスパイスとハーブティーに対する関心が一気に高まり、これから本格的に勉強してみようと思う。スパイスへの関心は、現在夕食に食べている野菜をスープにしたらさらに美味しいだろうと考え、その時にスパイスを入れたらよりいっそう美味しくなると考えたことがきっかけとなって芽生えた。

ハーブティーに関しては、食だけではなく、「飲食」という言葉にあるように、何を飲むかについても気をつけたいという思いから関心を持った。これまでも確かに、アルコールに関しては、年に数回ほど特別な時だけ少しばかり口にするほどであり、普段もオーガニックのコーヒーとヨギティーを飲むような生活を続けていた。

いざコーヒーを飲むことを止めてみた時に、自分のその時の心身の状態に合った飲み物が他にありませんだと直感的に気づき、ハーブティーがそれに該当するのではないかと思ったのだ。早速、イギリスとドイツのアマゾンをあれこれと調べ、スパイスに関する書籍とハーブティーに関する書籍を購入しようと思う。それぞれオールカラーの大全のような書籍を購入しようと思う。

フローニンゲンの街の市場には、スパイス専門店があり、調べてみると、フローニンゲンにはハーブティー専門店があることに気づいた。なんとその店は、フローニンゲン大学のメインキャンパスの直ぐ近くにあることがわかり、この三年間全く気づかなかった自分に驚くが、人間は関心を持っていないものに関しては一切認識できないという認知上の特性があることを思い出し、それは当然のことだったのだと思う。

---

正直なところ、スパイスとハーブティーに対する関心の強さは、成人発達理論の学習を始めた時のものや、作曲実践を始めた時のものと同様である。作曲理論の学習に合わせて、これからスパイスとハーブティーの学習に力を入れ、学習のみならず早速日々の生活に取り入れていく。

フローニンゲン大学で知り合ったオランダ人の友人ピーターは、オランダ・ベルギーのティーソムリエの大会で最優秀賞を獲得しており、彼の家で飲んだお茶、そして彼にもらったお茶のことを思い出す。先日は、デン・ハーグに住んでいる日本人の友人がフローニンゲンに足を運んでくれた際に、お茶をプレゼントしてくれた。

私がお茶に関心を持ったのは単なる偶然ではなく、何かの縁なのかもしれない。スパイスとハーブティーに対する関心は極めて高いため、それら二つに関しては専門的な資格を取得したいと思うほどだ。そのみならず、最近実践を始めている24時間程度の短い断食実践を通じて、断食についても正しい知識を体系的に学びたいと思っていたところ、オンライン通信資格サービスのformieというものを発見し、「ファイスティングコンサルタント」と「スパイス&ハーブコンサルタント」の二つの資格講座に関心を持った。

繰り返しになるが、資格を取得することが目的なのではなく、正しい知識を体系的に取得することが目的であり、上記二つの資格講座は私の目的意識に合致しているように思えた。また、これからもオランダを含め、国外で生活をしていく際に、スパイスにせよ、ハーブティーにせよ、英語でそれらについて学びたいと思っているために、これからそれらの書籍を購入するが、同時に日本語でもそれらを学びたいと思っていたため、上記のオンライン講座は大変重宝する。

早速近日中に、まずはスパイス&ハーブコンサルタントの講座に申し込み、本格的に学習を始めようと思う。フローニンゲン:2019/3/25(月)12:57

No.1794: A Dark Purple Flower

I can't see the sun. It is cloudy. Groningen, 11:58, Tuesday, 3/26/2019

---

#### 4034. 開眼体験と未来の自分からの働きかけ

今日はとても肌寒い。昨夜は、ココナッツオイルを入れたお風呂に浸かっていたおかげもあり、さらには夜に食べた野菜スープのおかげもあってか、夜はヒーターがいらず、身体が温かいままに睡眠に向かうことができた。

今朝起床してから空気を入れ替えている間はヒーターを消したままだったのだが、午前11時あたりに少々肌寒さを感じ、ヒーターを入れることにした。もう四月を目前にしているが、過去の日記にあるように、やはり五月の中旬か末まではヒーターが必要そうだ。

このところ一日一食生活や、果物だけを食べる生活をしてきたが、それは間違いなく心身のみならず魂の要求事項だったのだと思う。数日前から読み始めている“The Transformational Power of Fasting: The Way to Spiritual, Physical, and Emotional Rejuvenation (2012)”の著者も、断食を始める最良の動機は、自らの内側から生まれたものでなければならないと述べている。

私は何をやるにもそうであるが、他者や社会から何かをやれと言われても一切できない性質を持っている。断食においてもおそらくそうであっただろう。だが今は、それを行う必要性和意義を自分の内側から実感している。それゆえに、断食の学習を始め、そして実践を少しずつし始めたのだと思う。そうした心身及び魂の要求事項として浮上してきたのが、スパイスとハーブティーに関する探究であった。

私はオランダに来て一体どうなってしまったのだろうか。楽器に一切触ったことがなく、音符が読めないまま30年間ほど生きていた人間が、突然作曲を毎日し始めたのだ。

一日三食の生活を何の疑いもなしに30年間続けていた自分が、一日一食生活や断食をし始めたのだ。スパイスやハーブティーに関してもそうである。それらに関心などこれまで持つことはほとんどなかった。人生とはこうも不思議なものなのであろうか。おそらく、全く予期していなかったことが起こり、これまで全く関心を持っていなかったことに突如として眼が開かされる瞬間があるのだろう。それは文字通り、物理的な眼のみならず、心の眼、そして魂の眼が開かれるのだ。

---

欧州で生活を始めた私は、様々なことに対して間違いなく「開眼」したのだと思う。今回の一件もそうだ。

これからスパイスとハーブティーに関する学習を深めていくことに並行して、この世界を旅しながら、その地域に固有のスパイスやハーブティーを楽しむ旅行をしてみたいと思うようになった。そこでふと、日本に一時帰国する際に、欧州に戻る前日にいつも宿泊しているホテル日航成田のカフェに置かれていた旅行雑誌を思い出した。その雑誌には、モロッコが取り上げられており、その地域に代々伝わるハーブティー専門店が紹介されていた。

その記事に関する記憶が今突然蘇ってきた。同じ雑誌の同じ記事を、三年前と二年前に宿泊した際に読んだ。そのような記憶について思い出してみると、今から数年前の自分は今の自分に何か働きかけをしていたのではないかと思わされる。いや、ひょっとすると全く逆なのかもしれない。

時間の流れは全く逆に、今この瞬間の私が、三年前と二年前の自分に働きかけをしていたのではないかと思うのだ。今日この日の自分が、三年前と二年前の自分にメッセージを投げかけたのである。そうした働きかけが実を結んだのが、今日という日だったのだ。そのようなことを思わされる。

明後日街の中心部の市場に足を運んだ際には、早速野菜スープ用のスパイスを購入したい。調べてみると、スパイスを組み合わせることによって自分でカレー粉を作ることは簡単らしいので、店員に必要なスパイスを聞き、早速自分でカレー粉を作ってみたい。また、市場のみならず、街の中心部のお茶専門店に行き、そこでお茶だけではなく、急須と湯沸かし器を購入したいと思う。今年一年間は、作曲、スパイス、ハーブティー、断食に関する探究を深めていきたいと思う。そしてそれらの探究は、今後一生続いていくものなのだと思う。フローニンゲン:2019/3/25(月)13:23

#### No.1795: Patience for Coldness

I went to the market at the center of the city in the afternoon. I purchased fruits, vegetables, nuts, spices, and fresh tuna, all of which are organic. I'm very satisfied with the foods that I bought, but it has been very cold today. Groningen, 17:17, Tuesday, 3/26/2019

---

## 4035. スパイスとハーブに関する探究

時刻は午後七時を迎えた。つい今しがた夕食を摂り終えた。

今日もまず最初にリンゴを一つ食べ、その後20分ほど時間をおいてから、野菜をふんだんに使ったスープとパスタを食べた。パスタに関しては、今あるオーガニックの全粒粉のものを食べ切ったら、今後はもうパスタを食べないようにする。確かに今使っているパスタの素材は良いものだが、自分の身体が100%欲しているものではなく、これまでも滅多にパスタなど食べてこなかったのであるから、やはり自分の身体にはあまり合っていないのだろう。

今日とはとても肌寒く、結局一日中部屋にいることになった。明日は小雨が時々降るようだが、小雨が止んだのを見計らって街の中心部の市場に行き、スパイス類とナッツ類、さらには果物・野菜とマグロの刺身を購入したいと思う。

今夜は和風の出し汁を使って野菜スープを作り、それはそれで非常に美味しいのだが、どうもそれには化学調味料が一切含まれていないわけではないので、明日からは自分で購入したスパイスを素にしてスープを作りたい。スパイス専門店の店員にそのあたりのことを相談しようと思う。

スパイスとハーブティーへの関心が高まり、今日はドイツのアマゾンを経由して、“The Herbalist’s Bible: John Parkinson’s Lost Classic Rediscovered (2014)”という書籍を購入し、イギリスのアマゾンを経由して、“Encyclopedia Of Herbal Medicine: 550 Herbs and Remedies for Common Ailments (2016)”と“The Science of Spice: Understand Flavour Connections and Revolutionize Your Cooking (2018)”という書籍を購入した。

一冊はスパイスに関する辞典のようなオールカラーの書籍であり、残りの二冊はハーブに関する辞典のようなオールカラーの書籍である。これらの書籍が届き次第、少しずつスパイスとハーブに関する探究を進めていく。ハーブに関しては、自分で育ててもいいかもしれないと思っている。実家では父がハーブをいくつか育てていたことがあり—今も育てているかもしれない—、それをふと思い出した。



---

ハーブティーについての研究が進めば、ワインのソムリエのように、あれこれと色々な種類を飲み比べていく。それと並行して、ハーブの効能を絶えず調べ、自分の身体が必要とするハーブを栽培し、それをお茶にしてみようと思う。

仮にハーブを栽培することになったら、ハーブに愛情を注ぎ、ハーブに音楽を聴かせたり、話しかけたりしてみようと思う。オランダでハーブを購入する際には、英語でそれを理解する必要があるため、本日購入したのはどれも英語で書かれたものだが、日本語でも理解したいと思うため、今度一時帰国した際には、大型書店に立ち寄り、図が豊富でカラーの書籍を何か購入したいと思う。

今からかれこれ六年前にニューヨークに住んでいたあたりに、ふとワインのソムリエの資格を取得しようかと考えていた。確かに、ニューヨークの前に住んでいたカリフォルニア州が米国で一番ワインの生産が盛んだが、実はニューヨークもそこそこワインの生産量が多い(年によってはカリフォルニアに次いで二番目か三番目である)。

ニューヨークから今度はロサンゼルスに移り住んだときに、週末に様々なワインを少しばかり飲むようにして勉強を進めていたが、やはりアルコールを摂取したくないということから、ワインのソムリエになることをやめた。そうした過去があり、今はもっぱらハーブティーに関心を示している。

ハーブティーに関してもソムリエの資格があるようであり、それについても関心があるが、資格を取得するというよりも、自分なりに探究を深めていきたいという思いの方が強い。世界中をあちこち旅し、その地域で採れたハーブをもとにしたお茶を楽しむという旅をいつか行ってみたいものである。フローニンゲン:2019/3/25(月)19:17

#### 4036. 今朝方の夢

今朝は六時半過ぎに起床した。今、時刻は午前七時を迎えようとしており、つい先ほどまでは小雨が降っていたが、幸いにもそれは止んだ。そして、青空が広がり始めている。

昨日までの天気予報では、今日は午後からも小雨が降る予定だったが、今改めて天気予報を確認してみると、ここからは天気が回復していく一方であり、午後から雨は降らないそうだ。そのため、今

---

日は午後から街の市場に行き、必要な果物類、ナッツ類、マグロの刺身、そしてスパイスを購入したいと思う。

いつものように今朝方の夢について振り返っておく。夢の中で私は、以前勤めていた米国の教育会社のオフィスにいた。そこで私は、会社のCEOを含めた幹部の人たちと一緒にある会議に参加していた。議題については定かではないが、経営方針と人事異動に関する話をしていたように思う。その会議後、私はその会社が持つ西海岸の校舎に行き、そこで働いている先生たちと話をすることになった。

一人の教師が退職を考えているという話をし、その校長が「このタイミングでは困る」という話をしていた。だが、その女性教師の意思は固く、わずか一年ほど勤務しただけで退職をする旨を会社の上層部に伝えていた。

そういえば、先ほどの会議の中で、この女性教師に関する話が出ていた。仮に一年ほどで退職する場合、退職金がものすごく低くなるらしい。

ちょうど会社の上層部から校舎に電話があり、女性教師に代わってくれとのことだった。女性教師に代わると、幹部の誰かが電話越しに退職金の金額を伝えた。すると、女性教師は、その金額のあまりの低さに驚き、悲壮な表情を浮かべ、「その金額では困ります」と嘆きの言葉を述べていた。

そこで夢の場面が変わった。次の夢の場面では、私は不気味に薄暗い公園にいた。そこにはジャングルジムが一つと、どのように使っているかわからないポールが三本ほど立っていた。私がジャングルジムの方に近寄ると、公園の周りに植えられていた木々の方から、突然一匹のキリンが現れた。

私は最初それに驚き、その場に立ちすくんだ。キリンは思っていた以上に大きく、その姿に幾分見とれていた。すると、私の横に父がいて、少し離れたところに母と母方の叔父がいた。私たち四人は一緒になってキリンを眺めていた。

すると突然、キリンが現れたのと同じ場所から、巨大なティラノサウルスが姿を現した。私たちは、ティラノサウルスのあまりの大きさに驚かされたのと、その凶暴そうな表情に身が凍ってしまうかのよ

---

うになった。私は、ティラノサウルスに食べられてしまうと思ったのだが、ティラノサウルスはキリンの方に向かっていき、キリンはティラノサウルスから必死に逃げようとしていた。私たち四人は、キリンとティラノサウルスの後ろ姿を呆然と眺めていた。

不思議なことに、キリンの走る速度とティラノサウルスの走る速度は同じのようであり、いっこうにして両者の距離は縮まらなかった。すると、ティラノサウルスは諦めたのか、遠くの方でぐるりと向きを変え、私たちの方に向かってきた。父と私はジャングルジムの近くにおいて、そこに身を潜めようと思ったが、母と叔父は三本のポールの近くにおいて、身を潜める場所がなかったため、二人は公園の外に向かって走り出した。そこで夢の場面が変わった。

今朝方は、まずそれら二つの夢を見ていた。前者の夢に関しては、実は女性教師が退職をすと言い出した後、私も退職届を出した。私は一年半ほどその会社で働いていたが、その他にやりたいことがいくつかあったため、一度日本に戻って、諸々の準備をしてから再び国外で生活をしようと考えていた。そのような場面があったことを覚えている。また、後者の夢については、夢の中でキリンとティラノサウルスが出てきたのは初めてのことだったのではないかと思う。これら二つのシンボルが何を象徴しているのか、早速今から調べてみようと思う。フローニンゲン:2019/3/26(火)07:40

#### No.1796: The Fresh Morning

Although it is cold today, too, the air is very fresh. Groningen, 09:31, Wednesday, 3/27/2019

#### 4037. 50m走という長距離走を走る夢

いつもと同じように小鳥たちが美しい鳴き声を上げている。鳥たちにも家があるのなら、今この瞬間に鳴き声を上げている鳥たちは、昨日と同じ鳥なのだろうか。そうした素朴な疑問が浮かび上がり、さらに彼らの歌声から彼らの精神状態などもわかるかもしれないと考えている。「同じ川に入ることはできない」という言葉をヘラクレイトスが残しているように、万物は流転するのであるから、昨日の小鳥たちの鳴き声と今この瞬間の鳴き声が同一であることはありえないはずだ。

そもそも、昨日の私と今日の私には差異が内包されているのであるから、仮に彼らの鳴き声が同一だとしても、その受け取り方は間違いなく異なる。実際に、今このようにして書いている日記の文章

---

は、決して昨日には生み出せなかったものなのだ。こうした小さなことの中にも、万物が流転していることを実感することができる。

雨雲が消えていき、空はどんどんと晴れてきている。この調子だと、気分良く午後市場に行けそうだ。

昨日イギリスとドイツの書店に注文したスパイスとハーブに関する三冊の書籍が届いたら、それらを読み進め、スパイスとハーブに対する理解を深めていく。それらの書籍には、スパイスとハーブに関する歴史なども取り上げられているため、それを読むのが今から楽しみだ。

今朝方の夢には続きがあったので、それらについて振り返っておく。夢の中で私は、実際に通っていた小学校のグラウンドにいた。厳密には、プールサイドの鉄棒がある付近のグラウンドにいた。どうやら、今から50m走のタイムをクラス全員で計るとのことであった。これまで50m走のタイムを計るときは、プールサイドではなく、反対側にある走路を用いていたのだが、今日はなぜか鉄棒とプールの間のスペースを使って50m走をするらしい。

私の父は長距離と短距離の双方が早く、母は短距離が早かったとのことであるが、私は走るのがあまり好きではない。私にとって、50m走は短距離ではなく、長距離に分類される。

私は、スタートから5mないし10mまでは学年でもかなり早く、30mまではそこそこの速さである。ところが、それ以降になると、走っている自分が馬鹿馬鹿しく思えてしまい、白い歯がこぼれてしまって、そこからは失速してしまう。100m走においては、50mまでは走っている自分を対象化しないようにするのが、やはり70m付近で「走っている自分」に気づいてしまい、走っている行為が滑稽に思え、そこから相当に失速してしまう。そうしたことから、私にとっては100m走、いや50m走ですら長距離のように思えてしまうのである。

とはいえ、タイムを計るというのは強制的なものであったから、私は小中高を通じての親友(SI)とスタート位置についた。なぜかクラウチングスタートではなく、立ったままのスタートであり、スタートのピストルの合図を待っている時、「この奇妙な構えをして待っている自分は一体なんなんだ？」という思考が芽生えてしまい、そこで既に笑いが出そうになったが、親友の表情は真剣だったので、私も気を取り直してスタートの合図を待った。

---

---

いざ先生がピストルを鳴らすと、私は完璧なスタートを切った。走る前から私の脳裏には、その親友に負けるのは格好がつかないと思っていたので、とにかく無心で走ることに努めた。すると、いつもは30m付近で自己客体化の意識が芽生えるのだが、今回はそれがなく、40mまでほぼ無心の状態で走っていた。ところが、そこから最後の10mにおいては、いろいろなことを考えている自分が生まれてしまい、隣のレーンで追いかけてくる友人の姿をちらりと横目で確認すると、友人を確認した自分の行為が滑稽に思えてしまい、笑いが出てきそうになった。

すると、当然ながら走りに集中できないので、そこから減速し、結局と友人と私は同着だった。先生は同着だと述べたが、実際には私の方が鼻先一つ早くゴールに着いたのではないかと私は主張した。だが、彼は手足が長く、私の鼻と彼の手が同時にゴールラインにかかったとのことであり、それを聞いて同着を渋々認めた。親友と同着であったことはあまり良い気はしなかったが、最悪の事態ではないため、私は平静な気持で他のクラスメートたちの走りを眺めることにした。

すると、今走ったばかりの親友が、次に走る別の友人(UY)と一緒に走ると述べ始めた。どうやらその友人は一人で走るようになっていたようであり、それではかわいそうだからという親友の配慮があったようだ。親友が再びスタートラインに向かっていく後ろ姿を眺めていると、夢の場面が変わった。フ  
ローニンゲン:2019/3/26(火)08:08

#### No.1797: Flowers Waiting for Spring

I'm just looking at the farthest sky without thinking. Everything seems to dissolve in the point.  
Groningen, 11:43, Wednesday, 3/27/2019

#### 4038. 組み合わせによって成り立つ世界: ナッツ類と夢の続きについて

昨日も随分と雑多なことを考えていたように思う。一つは、この世界は様々な組み合わせによって成り立っているのではないかというものだった。仮に何か一つの対象物に限定してみても、そこには実に多様な組み合わせの世界が広がっている。例えば、食の組み合わせ、音の組み合わせ、色の組み合わせ、人の組み合わせなどである。

---

毎日作曲をし、自分の作った曲によって喚起される感覚を逐一絵としても表現していると、音の組み合わせと色の組み合わせの多様さに驚かされる。そして、ここ最近関心を強めている食に関しても、どのような食べ物を組み合わせるかによって、栄養素の働きがまるっきり変わってしまうことはとても面白く、そこに組み合わせの妙を見る。

また、人には相性があり、その組み合わせいかんによって、人は潜在能力を存分に発揮することもあれば、精神エネルギーが減退してしまうことなども起こる。昨日は、こうした様々な事物の組み合わせによってこの世界が成り立っていることを強く実感していた。

今日は街の市場に足を運んだ際には、オーガニックのナッツ類を忘れずに購入したいと思う。一つは、アーモンドを100gほど購入したい。アーモンドは、ナッツの王様と呼ばれており、良質の植物性タンパク質が豊富に含まれていて、必須アミノ酸やその他のアミノ酸がバランス良く含まれているとのことである。

アーモンドに加えて、くるみとマカダミアナッツも購入したい。前者は100g、後者は50gほど購入しようと思う。くるみに関しては、ナッツ類でオメガ3脂肪酸を最も多く含んでいるとのことであり、この脂肪酸は現代人に不足しがちなものであることを学んだ。また、マカダミアナッツには三大栄養素(タンパク質・脂質・糖質)が含まれているだけではなく、オリーブオイルやアボカドにも多く含まれるオレイン酸が含まれていたり、ミネラル類も多く含まれている。これらのナッツはこれまでも何気なく食べていたが、これからはそれらの栄養素に自覚的になり、出来るだけオーガニックなものを食べるようにしていきたいと思う。

ナッツ類について書き留めていると、今朝方の夢の最後の場面を思い出した。夢の中で私は、小中高時代の友人(AF)と野球部のキャプテンを務めていた仲の良かった友人(SO)と三人で話をしていた。話をしていた場所は、小中高時代の友人も私も野球部ではなかったが、野球部の部室である。そろそろ甲子園の予選が始まる頃であり、私は野球部のキャプテンを務める友人にチームの状態について尋ねてみた。

すると、チーム状態は良好とのことであった。甲子園に出場するのは難しいかと思うが、私はできるだけ勝ち進んでもらえればと思っていた。ちょうど今から練習が始まるそうなので、練習風景を見学



---

させてもらうことにした。そこで私は、なぜだか野球部の部室にかけてあった自分のスーツを手に取り、それに着替える準備をし始めた。

すると、背中の部分にオレンジ色の奇妙な液体が付いており、それを拭き取らなければならないと思った。そこで、友人にタオルか何かを借りようと後ろを振り返った瞬間に、先ほどまでは野球部の部室であったはずなのに、そこが大浴場に変っていた。

先ほどの二人の友人は、大きな湯船に浸かっており、私を手招きしている。彼らに近寄ってみると、彼らは浴槽に浸かりながら、浴槽の湯垢を落とす風呂掃除をしていた。なぜだか私もそれを手伝いたいという気持ちになり、私は浴槽に浸かることをせず、浴槽の外から浴槽内の湯垢を落とす掃除をし始めた。私たち三人は、先ほどのたわいのない話の続きをしながら掃除を続けた。

今朝方は最後にそのような夢を見ていた。大浴場での描写に関しては、もう少し細かなことがあったように思えるし、三人で話をしていたことに関しても、小さく印象に残るものがあつたように思うのだが、今はそれらを忘れてしまっている。夢の想起力についても、夢を思い出そうとし、それを書き留めることによって徐々に高まっていくであろうから、これからも夢を書き留めていく。

言葉にならないものを見出し、それを掴むためには、まずは言葉になるものを徹底的に掴んでおかなければならない。昨日読み進めていた書籍の中で、作曲家の武満徹も似たようなことを述べていたのをふと思い出す。フローニンゲン:2019/3/26(火)08:37

#### No.1798: An Afternoon Ritual

It is 3:30PM now. I'll keep a couple of journals and then start to read a book. Groningen, 15:33, Wednesday, 3/27/2019

#### 4039. 現代音楽の世界の中へ: 夢のシンボルの解釈

時刻は午後の一時を迎えた。やはり天気予報の通りに、太陽が陰り、曇り空が広がっている。

今日は一つ不思議な体験をした。それは、急に武満徹の音楽が内側に入ってきたことである。これまで、現代音楽を聴くことはあつたが、少し聴いてはすぐに聴くのをやめるということが続いてい

---

た。武満の音楽に関してもそうであり、これまで少しばかり触れてはすぐに離れるということを繰り返していた。

武満の音楽世界に少しずつ触れられるようになったのは、もちろん『武満徹・音楽創造への旅』を連日読み進めていることが関係しているだろう。確かに、この書籍から武満の音楽に対する姿勢や思想に多大な感銘を受けながらも、そうしたことだけが、彼の音楽に触れられるようになってきた理由ではないと思う。端的には、自分の内側の感覚と感性が少しずつ変容してきていたのだ。そうした変容を経て、武満の音楽世界並びに現代音楽の世界に自己を投げ入れることができるようになってきたのだと思う。

これまでの私は、クラシック音楽の中でも極めてスタンダードな狭い音楽世界の中だけにいたように思う。もちろん、そうした世界の中だけに留まり、その世界の美しさのみを味わう生き方も悪くはない。だが、自分の中で感覚と感性が変容してしまったのであるから、これまでの世界だけに留まるのではなく、既存の世界の枠組みから外に出る必然性があったのだと思う。ここからしばらくは、現代音楽の曲を積極的に聴いていこうと思う。それによって、今変容しつつある感覚と感性をさらに新たなものにしていく。

今日も時が緩やかに流れ、そうした流れと自己をピタリと一致させるかのように生きている。緩やかに感じている「時」というのは、外的な時間ではなく、実はそれこそが自分の時間に他ならないのではないかとふと思った。だからこそ、今この瞬間のように、自分が自己を超えた何ものかとピタリと一致している感覚がするのだろう。

今日も非常に肌寒いため、もうしばらくして市場に行く際には、マフラーと手袋をしていきたい。

今日も日記を書き、曲を作ることに従事している。それらの行為は生きるという行為そのものであって、それによって自分を証していく。それを絶え間なく続けていく。

今朝方夢の中に現れていた麒麟とティラノサウルスのシンボルについて先ほど調べていた。まず夢の中で麒麟を見るというのは、物事の全体像を見る必要性を暗示しているようだ。特に、自分の人生そのもの、さらには何か関心を持っていることについては巨視的な視点で見ることが大切とのことである。現在関心を持っていることは多岐にわたるが、例えばここ数日以内に突如として関心が

---

芽生えた、スパイスやハーブティーについて巨視的に見るというのはどういうことを考えていく必要がある。それらの探究を自分の人生全体の中でどのように位置づけていくかを考えよということを、あの麒麟は示唆していたのだろうか。

もう一つ、麒麟が逃げるといったシンボルについてもその意味が記載されていた。端的には、それは自分の内なる真実から目を背けていることを示すらしい。あるいは、見るべきではなかったものを見てしまった、ということを示唆している場合もあるとのことである。それら二つの意味については、なんとなく思い当たる節がある。ただし後者の場合は、見るべきではなかったものを見てしまったというよりも、見るべきものを見てしまった体験がいくつかあるように思う。食生活を変えたことによって見えてきた一連の事柄はそれに該当するだろう。

最後に、ティラノサウルスのシンボルの意味についても書き留めておきたい。端的には、それは巨大な恐れを示唆しているとのことである。あるいは、日常生活において自分が専制君主的な振る舞いをしていることを示している可能性があるとのことである。言い換えれば、自己を取り巻く人たちを打ちのめすようなことをしている可能性を示唆しているとのことであった。後者の意味について思い当たる節はなく、また前者に関しても、何か巨大な恐れを自分が抱いているかというところではないように思う。ただ、巨大な恐怖はまだ見えていないだけなのであって、実際は巨大な恐怖が絶えず自分のそばにいるかもしれない。いずれにせよ、今後も夢の中のシンボルの意味を探究していきたいと思う。

それにしても、上述のようなシンボルの意味がどのようにして導き出されたものなのか気になる。フローニンゲン:2019/3/26(火)13:34

#### 4040. ケトン体質への変化と仮眠中の不思議な知覚体験

午後に仮眠を取っている時に、不思議な知覚体験をしていた。

ベッドに横たわり、アイマスクをかけて目を閉じてすぐに、様々なイメージがそこに立ち現れていることにすぐに気づいた。そうしたイメージを詮索したり、何か操作を加えたりするのではなく、ただそのイメージが現れるままにそれを眺めていた。それを眺めながらふと思ったのは、おそらく一日一食の生活を送るようになり、脳がブドウ糖ではなくケトン体によって動き始めていることから生じ

---

る現象かと思った。以前の日記で書き留めたように、私たちの脳はブドウ糖よりもケトン体によって良い働きをする。

私はまだ水だけを飲む本格的な断食をしていないのでわからないが、そうした断食を行って二日目以降からは、ほぼケトン体によって脳及び体が機能し始めるようになるらしく、これまでには考えられなかったぐらいに集中力が高まり、思考が鋭敏になるらしい。

私は一日一食という24時間の断食をここ二週間以上毎日行っているため、弱ケトン体質になっているのかもしれない。脳がブドウ糖以外の物質で動き始めることによって、先ほどのように、仮眠中に不思議なイメージを見ていたのかもしれない。また、仮眠中には、明晰夢のようなものを見ていた。私はどこかわからない岬にいて、その灯台の傍にいた。

私の周りには、見知らぬ日本人の観光客が数名いて、一人の中年男性はやたらと何か小難しいことを話している。その主題は哲学というよりも芸術か何かだったように思う。私の前をその人が歩いている時には若干煩わしく感じた。

見晴らしの良い灯台から大海原を眺めた時は、本当に清々しい気持ちになった。頬を伝わる海風も素晴らしく、私はしばらくそこに佇んで、穏やかな大海原を眺めていた。

すると再び、先ほどの中年男性と相棒の少し若い男性が私の近くにやってきた。私は邪魔をされたくないと思いながらも、彼らもここからの景色を眺めたいと思ったのだろうと思い、我慢することにした。私はそこからの景色を満喫したと思い、引き返そうとすると、二人も来た道を引き返そうとした。相変わらず中年男性は相棒に向かって何かを話し続けていたので、私は二人の間に入ってその男性の話を遮るようにした。

ところが、その中年男性は最初から相棒の顔を見て話していたのではなく、前方を見つめながら話し続けていたようだった。灯台の階段を上っている最中に、その中年男性は前を向きながら後ろにいる相棒に話しかけているつもりのようだったが、その中年男性の真後ろにいるのは私であった。

---

真後ろから話を聞いていても何のことかさっぱりわからず、私はその中年男性のお尻を後ろから押すようにして早く前に歩くように促した。そうした光景を眺めていると、見る見るうちに夢のレンズが縮小していき、再び先ほどのイメージが立ち現れる感覚世界の中に私はいた。

そこでもしばらく、現れては消えを繰り返す多種多様なイメージを眺めていると、仮眠の終了を告げるバッハのゴルトベルク変奏曲が流れ始めた。先ほどの仮眠体験をまとめるとそのようになる。

一日一食生活を始めても、引き続き仮眠を取るようになっており、実は今日のような知覚体験は特別ではなく、一日一食生活を始めて徐々に起こるようになってきたものだ。やはり、脳内の分泌物質が変化していることが要因だろうと思われる。ケトン体についてはより詳しく調べてみようと思う。フローニンゲン:2019/3/26(火)14:30