
発達理論の学び舎

Back Number: Vol 210

Website: 「[発達理論の学び舎](#)」



目次

- 4181. 悪しき習慣と己の人生を見つめさせてくれる断食
- 4182. シュタイナーの色彩論から:精神や魂の影の色・満たされた光と消えゆくもの
- 4183. 一つ一つの音をつなぐもの:創造行為に内包される完全性と不完全性
- 4184. 春の陽気に包まれて:仮眠中の三つのビジョン
- 4185. 七日間の断食を終えて
- 4186. フローニンゲンという町で生きて
- 4187. 七日間の断食明けの夢
- 4188. 意思と美と共に
- 4189. ポルトガル人の作曲家への関心:今朝方の夢の続き
- 4190. 夢に劣らないほどに鮮明な仮眠中のビジョン
- 4191. 心身及び意識の浄化とビジョン
- 4192. 生命の大いなる恵みへの感謝の念
- 4193. 天からの恵みとしての食事:欧米での七年間の生活を振り返って
- 4194. 豊かで多様な関係性:五年にも満たない事柄
- 4195. 書くことを見守る存在
- 4196. 芸と思想
- 4197. 津波によって荒れ果てた神社と無人島にある巨大図書館に向かう夢
- 4198. 巨大な遊園地と監視の厳しい寮に関する夢
- 4199. 怒りを爆発させる仮眠中のビジョン
- 4200. 至福の夕食:道行く馬車より

4181. 悪しき習慣と己の人生を見つめさせてくれる断食

日々が毎日新たな生き生きとしたものとして知覚されること。それはもはや何ら不思議なことではない。だが、そうしたことに慣れてしまったということではなく、それは日々、この世界が実際に新たなものとして自分の目の前に立ち現れてくるという真実の実相を見つめているということを表しているように思う。

気がつけば、時刻は午前六時半を迎えた。今はもう満月は見えず、朝日もすっかり昇っている。そして、小鳥たちの鳴き声がまだ外の世界に広がっていて、それは世界を優しく包んでいる。そうなのだが、この世界の中に小鳥の鳴き声があるのではなく、この世界が小鳥の鳴き声の中にあるのだ。

それに気がつかなかったこれまでの自分はどれだけ愚かなのだろうか。この世界が、小鳥の鳴き声の中に優しく抱擁されている。私もまた、小鳥の鳴き声に抱擁されている。

この絶対的な安心感。自分よりも小さな小鳥が生み出す、自分を遥かに超えた優しい音に包まれている時、究極的なくつろぎがある。このくつろぎと安心感は、何か死の先取りであるように思えなくもなく、即身成仏的な感覚だと言えなくもない。

今日はこれから作曲実践と読書に打ち込んでいく。午後には街の中心部の市場に散歩がてら出かけ、新鮮な果物と野菜、そしてナッツ類を購入する。

食材選びに関しては、自分の身体に何が合うのかということが随分と見えてきた。また、人間をいともたやすくガラクタに変えてしまう食品が何かということは、五感的にすぐに把握できるようになっている。

今日で七日間の断食を終えるが、それは厳密な意味での断食の終わりを意味しておらず、七日間固形物を摂らなかったのであれば、回復期としての七日間の食事にも気をつける必要があり、今回は14日間の断食実践であると捉えた方がいい。もちろん、より巨視的に見れば、断食中の過ごし方やあり方などは、今後の日常生活の中に取り入れていくべきものが多々あるため、一生涯断食的な生き方を続けていくことが理想にはなるのだろう。

断食について学習する前の私、そして実際にそれを行う前の私は、断食とは何か苦行的なものだと思っていたが、それは単なる思い込みであり、一切苦行的なものではないことがわかった。ただし、断食中において苦を感じることはあるだろうが、それは何の表れかという、それまでの自分の生き方の根本的な過ちが顕在化したものだと言えるだろう。

食や運動を含めた生活習慣を含め、人生というものをいかに捉え、いかなる思想と在り方に基づいて生きてきたかが問われるのが断食であり、断食中に苦痛を感じたのであれば、それはそれまでの食生活や生き方が根本的にどこかおかしかったことを示しているのだと思われる。つまり、断食中の苦痛というのは、自分のこれまでの人生が如実に反映されたものなのだと言えるだろう。そして、そうした苦痛を感じるというのは、自分の人生を見つめ直し、種々の悪しき習慣を断ち切っていく最良の事柄であるとも言える。

良い習慣を習慣化することは人生を大きく変えてくれるが、一方で悪い習慣が習慣化されてしまうというのは同じく人生を大きく変えてしまう。また、習慣というのはその本質に、主体である自己と同化する性質を持っており、私たちは自分がどのような習慣を持っているのかということを正しく把握することができないという特性を持っている。

これまで私はできるだけ自分の悪しき習慣を見つめるようにしてきたつもりであるが、断食と出会ったことによって、これまで見落としていた種々の悪習に気づくことができたのは幸いであった。また、断食を通じて、そうした個人的な悪習はその人に起因するものである一方、そうした習慣が社会の思想やシステムによってどのように生み出されているのかも理解するようになった。それは断食を通じて得られた大きな学びであった。

今、腹が鳴る小さな音が聞こえた。例えば、ここでも社会的に構築された馬鹿な習慣に浸り続けていけば、何かを食べようとするだろう。断食を試みればわかるが、腹が鳴ることによってすぐに食べ物に手を伸ばすというのは、この社会が巧妙に作り上げた反射的行為であり、そうした反射的行為が自分の習慣になってしまっているということなのだ。

今日で七日間の断食を終えるが、今後も私は、自らの習慣を見直し、生き方とあり方そのものを見直し続けるために断食の実践を行っていくだろう。フローニンゲン:2019/4/18(木)07:02

時刻は午前九時半を迎えた。今日は午後に暖くなるようなのだが、今はまだ足元から冷える。そのため、室内のヒーターは相変わらずつけっぱなしにしている。

今日から、シュタイナーが色について解説している“Colour (1992)”を再び読み始めている。気がつけば、これで三読目である。確かに今回が三読目なのだが、シュタイナーの色彩論からは本当に多くの洞察を得ている。早朝より目を見開かされ続けているような状態だ。

日々の作曲実践と作った曲によって喚起されるものを絵にしておくという実践のどちらにも、色彩というのは重要なテーマとして存在している。上記の書籍を半分ほど読み返した時点で、ここまで得られたものの中からいくつか印象に残っていることを書き留めておく。

まず一つには、シュタイナーは、精神や魂の影は黒色ではなく、白色だと述べている点が興味深い。一方、生命のない精神や魂の影は黒色だと述べている。その意味することを知的に理解することは難しく、シュタイナーが指摘するように、そうした事柄は感覚的に掴んでいくことが重要になる。さて、精神や魂の影が白色だというのはどういうことなのだろうか。そうした投げかけをなされたことを強く覚えている。

色というのは不思議なもので、それは科学的な観点から様々に議論できるが、色というのは他の現象と同様に、内面的(主観的)かつ外面的(客観的)な両側面を持つがゆえに、科学の力だけに頼ってはいは、色の本質などわかりようがない。科学の力を最大限活用してわかる色の本質は、外面的側面における本質だけだ。色の内面的本質を掴もうと思ったら、科学だけに依存するのは愚かであり、霊学的な観点を必要とする。その点において、シュタイナーの思想を今後も参考にしていこうと思う。

世界があまりにも静かであり、優しい光が世界に溶け出している。今日は風もなく、本当に穏やかだ。そして、辺りは太陽の光に包まれている。

時間の穏やかさと優しい光に包まれることは、生きることそのものであり、同時に死ぬことそのものに他ならないのかもしれない。日々が充実感と幸福感に満ち溢れているのは、決して毎日を休日のよ

うに過ごしているからではなく、生と死の双方が内包された時間の穏やかさと光の中に存在し続けているからなのかもしれない。

シュタイナーは、思考というのは光の中にあり、その光は消えゆくもので満たされていると述べている。私はその指摘を受けて、だからこそ一つの思考の中に美が宿り得るのだと思った。これは美だけではなく、感覚もそうである。満たされた光と消えゆくもので生み出された美が絶えず私たちのそばにある。そして、私たち自身の存在もまた満たされた光であり、消えゆくものなのであるから、やはり私たちの存在自身は美しいものだと言えないだろうか。

私が毎日、日記や作曲を通して表現しようとしていることは、満たされた光と消えゆくもので生み出された美を具現化することであり、それを記録することなのだろう。この世界が美しいのは、消えゆくものが輝いているからだったのだ。

星の輝きは、星が爆発して生涯を閉じる時に生まれるものだというのは有名な話である。光を見出すというのは、そこに死を見出すことなのだろう。また、消えゆくものを眺め、闇を見るというのは、シュタイナーが述べるように、未来を見出すことなのかもしれない。明け方、まだ太陽が昇らぬ時に、すでにその闇の世界の中に太陽を見出しているように。フローニンゲン:2019/4/18(木)09:49

4183. 一つ一つの音をつなぐもの:創造行為に内包される完全性と不完全性

今日はこれから作曲実践をし、再び読書を行いたい。すでに早朝に一曲ほど作り、それにてルモワソンの練習曲50曲を全て参考にしたことになる。ここからは再び、ハイドンやラモーに範を求めて今後の早朝の作曲実践を行う予定である。当面は、午後の作曲実践においてはスクリャービンやラヴェルに範を求めようと思う。

つい先ほどシュタイナーの色彩論に関する書籍を読み終えた。改めてその内容を想起していると、一つの音は、それが現れた時に美しさを生み出すというよりも、消えゆく瞬間に美しさを顕現させるのではないかと思った。一つ一つの音が生まれる瞬間、そして消える瞬間を大切にしながら今後の作曲実践を行っていきたい。

今朝方に友人の日記を読んでいると、大変興味深いことが書かれていた。友人の日記の中では、書道における「気脈」という言葉が取り上げられていた。書道における気脈とは、実際にはつながっていない線や点の間にある気持ちの繋がりのことを指すらしい。そうした説明を受けて、気脈を通すというのは、作曲上においても極めて重要だと思わされた。

一つ一つの音と音の間に気を通していくように曲を作っていきたい。今の自分はまだまだそのような境地に至っていないのは知っている。だが、そこに向けてゆっくりと歩んでいきたいという思い、そしてもうそこへ向かって歩き出している自分があることを知っている。

音と音の間に気脈を通してこそ、初めてその音に生命が宿ると言えるかもしれない。一つ一つの音に自らの生命の息吹を吹き込み、音と音の間にも生命の息吹を吹き込んでいく。そのようにして生み出された音は自己そのものであり、それは他者とつながり、交流していくものなのだろう。

午前中にふと、私の人生を大きく変えてくれた実践は、日記の執筆、作曲、断食及び一日一食という食実践だということについて考えていた。今はそれら三つをそれぞれ取り上げることはしないが、作曲においては、完全に納得のいく曲など一生生まれないのかもしれないということを先ほど思った。

完全に納得する曲を作れないということが、つまり絶えず不完全性が存在していることこそが創造行為の本質かもしれない。より厳密には、不完全なのだが完全であり、完全なのだが不完全な作品をその瞬間に生み出すという、ある種二つの対極的なものを抱えた作品を生み出していくことが、創造行為の本質であって、そこに創造行為の醍醐味があると言えるかもしれない。晩年のピカソが述べていた言葉のいくつかはこの点と関係しているように思える。

これらから生み出す曲は、それはそれとして完全であり、同時に不完全でもある。そこからまた次の作品に向かっていくことが、完全性と不完全性を超越した何かに向かっていくことなのだろう。フローニンゲン:2019/4/18(木)10:44

時刻は午後二時半を迎えた。今日は本当に春の陽気が漂っており、つい今しがた散歩を兼ねた買い物から帰ってきた。こういう日は散歩コースを自然と変えたくさせる力が働いているのか、普段通らない道を通って街の中心部に向かったところ、途中でお洒落な雑貨店がひっそりと営まれていることに気づいた。この三年間、その店の存在を認知しておらず、試しに店内に入ってみた。ちょうど、来週末から始まるバルセロナ・リスボン旅行の際に、オイルブリングをするためにココナッツオイルを持っていく必要があり、小さな容器が欲しいと思っていた。

仮に良い品があればこの店でそれ用の容器を購入しようと思って店に入った。幸いにも、旅行用にふさわしい小さな容器があり、この容器であれば、最大二週間分のココナッツオイルを入れることができるのではないかと思う。

店を出て、陽だまりの中を市場に向かって歩くと、先週の木曜日と同じく、そこはもぬけの殻だった。石畳の上を歩く人たちと、多くのハトが何か餌を食べている光景だけがそこに広がっていた。それをもって私は、市場は日曜日と月曜日のみならず、木曜日も休みなのだと知った。ちょうど今日は、断食を終えるための梅流しの具材である大根だけが必要であり、それは市場からほど近いオーガニック食品専門店で売られていることを知っていたために、市場が開かれていないことはさほど問題ではなかった。

明日も今日と同じぐらい天気が良いようなので、市場には明日訪れようと思う。その時に念のため、何曜日に市場に来ているのかを店の人に尋ねてみようと思う。

今日はこれから梅流しを作り、断食を終える。ちょうど今、昆布出汁を取っている最中である。前回は、昆布出汁の中に大根を入れ、それと梅干しを食べる形で梅流しを行ったが、今日は玄米味噌を入れてみようと思う。大根がグツグツと煮えてくるときのあの香り、そして完成した後に鍋の蓋を開けた時の香りを思い出すと、今から本当に楽しみだ。

梅流しを作りながら、今日の残りの時間はゆっくりと過ごしたいと思う。特に、活字からは離れ、作曲実践をしたり、画集を眺めるように楽譜を眺めるようなことを行いたい。特に、楽譜を画集のように眺めることは、今後も息抜きとして是非行いたいものだ。この七日間断食をしている最中は、集中力が

高まっていたためか、活字を読むことが多く、ここあたりでひと休憩必要であり、それは断食を終える今日がふさわしいように思える。

先ほどまで夢見心地の中を散歩していると、散歩に出かける前に仮眠を取っていた際に、幾つかのビジョンを見ていたことを思い出した。私は、夢や仮眠中のビジョンから気づきや発見を得ることが多く、今日のビジョンもどのような意味が内包されているのか定かではないが、それを書き留めておく。

最初のビジョンの中で私は、ニューヨークかどこかの大都市の街中を歩いていた。そこはあまり綺麗な街並みではなく、そこら中でタバコの臭いや車の排気ガスが漂っているような場所だった。ある小さな売店の前を通りかかろうとすると、外国人の清掃員がその店の前にいて、私に何か話しかけてきた。彼が何を言っているのか定かではなく、よくよく見ると、彼は私に話しかけていたのではなく、イヤホンをして別の誰かと話しているようだった。

次のビジョンの中で私は、シンガポールのあるマンションの階段にいた。それは巨大な螺旋階段であり、緑色に塗られた階段の手すりが印象的であり、階段は永遠と上にも下にも続いていた。私は階段を下に降りて行っている最中であり、いつになったら地上階に着くのか途中で疑問に思った。そこで私は、途中から面倒になって、螺旋階段の真ん中の空間に身を投げ出し、飛び降りていく形で下に向かおうと思った。

すると、先ほどまでは一切住民の姿が見えなかったのだが、突然ある部屋の扉が開き、飛び降りることを思い留ませようとする中国系シンガポールの男性が現れた。だが時すでに遅く、私は螺旋階段の真ん中の空間に身を投げ入れた。私は一気に下まで降りていけるかと思ったのだが、そうではなく、体が雲に浮かぶかのように、ゆっくりと下に降りていった。

最後のビジョンの中で私は、流暢な日本語を話すメガネをかけた優しそうなドイツ人の女性の美術教授と話をしていた。彼女は私にある芸術家の話を日本語でしてくれた。話の最後に、「この時代の芸術に興味を持ってくださいませんか？」と私に日本語で尋ねたように聞こえたのだが、少し聞き取りづらかったので、私は思わず「えっ？」と聞き返したところで、目覚ましのパッハのゴルトベルク変奏曲が鳴り始めた。フローニンゲン:2019/4/18(木) 14:26

4185. 七日間の断食を終えて

昨日の夕方に七日間の断食を終えて、一夜が明けた。今朝は三時過ぎに起床し、断食中と変わらずに心身の調子が良い。むしろ、断食を終えて、新たな心身を獲得したことによる爽快感があると言った方が正しいかもしれない。

昨日は昼過ぎに買い物に出かけ、夕方から梅流しを食べた。前回初めて三日間の断食をし、梅流しを食べた際には、一気にデトックスをするかのように宿便がすぐに何度も出たのだが、今回は予想に反して、そのようなことが起こらなかった。ひょっとすると、七日間の断食の途中ですでに宿便が大量に出ることがあり、今回は期間が長かったために、昨日梅流しを食べた後に何も起こらなかったのかもしれない。いずれにせよ、昨日断食を終えたことによって、今日からは新たな世界が始まるような感覚にある。

私たちは毎晩生まれ変わっていることを考えると、毎日新たな世界を体験しながら生きていると言えるのだが、断食をしてみると、心身の感覚が大きく変わるためか、新たな世界を生きるという感覚が増すのかもしれない。

来週末からはバルセロナとリスボンに旅行に出かけるため、今日からそこまでの期間は回復期として、食べ物には特に気をつけて過ごそうと思う。とはいえ、一日一食生活を始めてからは特に食べ物には気をつけるようになっており、オーガニックの果物と野菜を中心にし、それに合わせて有機豆腐を食べることを今日から再開させることになるだろう。

今日は市場が確実に開いている日なので、正午過ぎに散歩がてら市場に行き、まずは果物・野菜屋で目当ての食べ物を購入したい。今日は必ずしいたけを購入したい。というのも、今日もまた天気が本当に良いらしく、しいたけを天日干ししたいからだ。

ここ最近では、緑黄色野菜の王様と呼ばれるケールをあまり見かけることがなく残念であり、店の人に聞くと、どうやら旬を過ぎてしまったようで、なかなか売りに出されないようになってしまったようだ。ケールの旬は、秋から冬にかけてとのことであり、ここからはもうあまり良いケールを入手できないのだろうか。今日もまたケールがあるかをチェックしてみよう。なければ、先日購入し、驚くほどの栄養素を持っていた水菜を購入しようと思う。

果物と野菜を十分に購入した後、その店のほど近くに出ているナッツ専門の出店に行く。そこでは、アーモンドとくるみを150gずつ購入し、今日からはそれらを野菜サラダと和えることにする。

街の市場には、以前まで私が好んで食べていたチーズを専門に扱う店が何軒かあるのだが、牛乳・チーズ・ヨーグルトといった乳製品は、日本の歴史を遡ると、基本的には日本人の身体(特に腸)に合わない食べ物であることがわかり、魚以外の肉類と同様に、これからも控えていく。

この三年間、オランダの名産品であるチーズとヨーグルトを毎日摂取していたのだが、結局これが自分の腸内環境をあまり良いものにしていなかったことに気づき、最初購入を止めたときには違和感があったが、むしろそれ以降、調子が良くなっている。

チーズやヨーグルトは発酵食品であり、腸に良いということが盛んに宣伝されているが、海藻を消化する菌を腸内に持たない外国人が多いのと同様に、チーズやヨーグルトを消化する菌を日本人は腸内にあまり持っていないのではないかと思われ、私にとってはそれらの食品は身体に良い影響を及ぼしていなかったことが観察を通じてわかったのである。

先日読んだ “Prof. Arnold Ehret’s Mucusless Diet Healing System: Annotated, Revised, and Edited by Prof. Spira (2014)”と“Prof. Arnold Ehret’s Rational Fasting for Physical, Mental and Spiritual Rejuvenation: Introduced and Edited by Prof. Spira (2014)”の中で言及されていたのだが、乳製品は腸内に好ましくないスライムを形成しやすいことには驚かされた。

読了後、色々と調べていると、アメリカ人の女性が断食後に緑色の気持ちの悪いスライムを宿便として出し、それを紹介している動画を見たときには、そうしたスライムが腸内に形成されることに驚かされた。このようなスライムが形成されてしまえば、第二の脳と呼ばれる腸が健全に働かず、脳の機能および“gut feeling”と呼ばれる直感が働かなくなるのも無理はないと思う。

チーズやヨーグルトをこれから全く食べないかというそうではなく、自分から購入することは一切ないが、一年間に数回、外食した際にそれらの食材が使われていたら食べるぐらいに留める。チーズやヨーグルトに代わる発酵食品などいくらでもあり、私にとっては味噌が最善のものだ。今この瞬間も、起床直後の一杯の味噌汁を堪能している。フローニンゲン:2019/4/19(金)04:28

No.1870: Morning Comfort

Now it is 8AM on Saturday. This time period makes me feel that the world is being embraced by just comfort. Groningen, 08:02, Saturday, 4/20/2019

4186. フローニンゲンという町で生きて

時刻は早朝の四時半を迎えた。今朝もまた、とても綺麗な満月が空に浮かんでいる。それを眺めながら、先ほどは起床直後の習慣であるヨガの実践を行っていた。月からエネルギーをもらいながら、身体を少しずつ目覚めさせていくことはとても心地良かった。

今朝は私の方が小鳥たちよりも早く起きたようであり、今ようやく一羽目の早起きな小鳥が鳴き声を上げ始めた。つい数日前までは五時ぐらいから小鳥が鳴き声を上げ始めていたことを考えると、随分と早くから鳴くようになったのだと驚かされる。もちろん、これは嬉しい驚きだ。こうした驚きを実感できるのは早起きをしているからだろう。

今日はなにやらオランダの祝日らしく、それは公式のものではないそうだが、今日の街の中心部は活気付きそうである。基本的に私は人混みを避けて生活をしているが、今日は街の中心部の市場に買い物に出かけたいため、中心部の活気を味わってみるのも悪くないだろう。

昨日、散歩の道をいつもとは変えてぶらぶらと歩いていると、一軒のお洒落な雑貨屋を見つけたことを昨日の日記に書き留めていたように思う。まだ通ったことのない道を歩きながら、私はフローニンゲンという街の良さを新たに発見したような感覚に陥っていた。そして、私は純粹にこの街を愛していることがわかったのである。この街の落ち着いた生活と住みやすさには心底感謝しており、もうあまり他の場所に住みたくなくなってしまうほどである。

もちろん、以前の日記で書き留めたように、人は人生の成熟過程において、世界のある場所から呼ばれるという現象が起こり、住環境を変えていくことはほぼ必然かと思われるが、とにかく後一年はフローニンゲンに残れることになって幸いである。来年の今頃もまだフローニンゲンに居ることができるとするのは嬉しい限りである。来年の夏からは、今のところはデン・ハーグに引っ越すことを考えているが、それもどうなるかはその時になってみなければわからないことである。

とにかく今言えるのは、私はここから五年間ぐらいはオランダの外で生活をしないだろうということだ。フローニンゲンという北オランダで四年間過ごした後に、南オランダと言ってもいいデン・ハーグで生活を始めることは、また何かを私にもたらすだろう。

満月がちょうど書斎の窓からまっすぐのところに見える。今この瞬間の書斎には、スクリヤービンの力強くも美しい協奏曲が流れており、どこか満月の見える朝に合う。

今日から少し、スクリヤービンとドビュッシーの楽譜を中心に観賞的分析を試みようと思っている。スクリヤービンに関しては、ぜひともモスクワにある彼の博物館を訪れたいと思う。その思いが昨日も強くなり、モスクワについて少しばかり調べていた。モスクワに旅行をするのであれば、それは日本で言えば八月のお盆の時期にしようかと思っている。

今年は一ヶ月に一回、あるいは一ヶ月半に一回ほどのペースで旅行をしようと思っており、仮にデン・ハーグに引っ越せば、アムステルダム空港へのアクセスがより良くなるため、来年仮にデン・ハーグに引っ越せば、そこからはさらに旅行がしやすくなるだろう。そんな期待感に満ちた朝である。フローニンゲン:2019/4/19(金)04:47

No.1871: A Small Shrine of Spring

A gentle atmosphere of spring is creating a small shrine. Groningen, 11:18, Saturday, 4/20/2019

4187. 七日間の断食明けの夢

今、時刻はゆっくりと午前五時に向かっている。断食を終えた夜に見た夢について、まだそれを振り返っていなかったもので、覚えている範囲のことを書き留めておきたい。フロイトが指摘するように、夢について振り返ることは自分の無意識を知る最良の道であるから、いつものように夢を振り返って行くことにする。

夢の中で私は、実際に通っていた中学校の体育館の中でバスケの練習をしていた。そこにはなぜか、2000年代に活躍した元ブラジル人の日本人に帰化したサッカー選手がいて、その方を交えてバスケの練習をしていたのである。その方と私は幾分年齢が離れているのだが、その場においては同学年のような感覚があり、言葉も接し方も友人に対するものと変わらないような形でその方に話し

かけていた。この夢の中でもやはり、私は中学時代の絶頂期のようにシュートが決まらず、もどかしさを感じていることが何度かあった。一学年上の副キャプテンを務めていた先輩と、少しばかり趣向を変えたシュート練習をしていた際にも、自分のシュートが思っているほどに決まらないことにもどかしさを感じていたのを覚えている。

次の夢の場面では、私は野球グラウンドにいた。そこでソフトボールの遊び程度のゲームをこれからすることになっていた。どうやらこのグラウンドは日本ではなく、アメリカかどこかにあるらしかった。ピッチャーは、どこかの会社でマネージャー勤めていそうな中年のアメリカ人であった。彼は太っているわけではなかったが、比較的体格はいい方だと思う。

そのゲームに私は一番バッターで登場した。私は本来右打ちなのだが、なぜかそのゲームでは最初の数打席を左打ちから入った。

ピッチャーがストライクゾーンに入る球を全く投げてこないないので、私は自分の左打ちがいかほどのものなのかがわからない状態が続いた。右のバッターボックスに立てば少しはストライクゾーンに入る球が来るだろうかと思い、私は右打ちに変えてみた。すると、ストライクゾーンには入っていないが、なんとか打てそうな球が来たのでバットを振ると、ヒット性の当たりが出た。そのように思ったが、それはファールとなり、次の球がボールだったので、結局私はフォアボールで出塁することになった。

ソフトボールでは盗塁することができないため、私はファーストベースに足をしっかりとつけて、次のバッターの登場を待っていた。すると、そこには前回のロシアワールドカップで大活躍をした選手が現れた。その選手の専門はサッカーだが、どうやら野球もできるのかと思ったが、バッティングはあまり得意ではないらしく、一球見逃した後に、なぜだか私が待っている一塁にやってきて、私に笑顔で話しかけてきた。すると、代走をしたいということだったので、私はその選手と代り、一塁から離れた。

そこで夢の場面が変わった。次の夢の場面では、私は駅のプラットホームにいた。プラットホームにはすでに列車が到着していたが、発車する様子は一向にない。プラットホームの上では、私を含め、中学時代の部活のメンバーがほぼ全員揃っており、そこには一学年下、二学年下の後輩も多いい

た。そこで私たちは整列をし、列車に乗る何らかの集団の応援をしていた。列車の中には何かの代表選手がいるようであったが、彼らは何者なのかは覚えていない。

私はプラットフォーム上で応援する一人だったのだが、ふと横を見ると、小中高時代の女性の友人(KF)がそこに立っていて、「加藤も本当はあっち側の人間だったのにね」と一言述べた。それに対して私は、「怪我をしてからは、なかなか本調子を取り戻すのは難しいよ」と述べた。そのようなやり取りをした後、列車のドアが静かに閉まり、列車はゆっくりと東へ向かっていった。フローニンゲン：2019/4/19(金)05:16

No.1872: In Nameless Days

The world is opening anew and unveiling afresh. Groningen, 13:41, Saturday, 4/20/2019

4188. 意思と美と共に

時刻は午前五時半に近づきつつある。この時間帯も、満月がくっきりと見える。その凜とした佇まいには、不思議な恍惚感を引き起こす何かがある。

この分だと、あと数時間は満月を拝むことができそうだ。今日もまた、日記の執筆、作曲実践、読書に十分な時間を充てていきたい。真に自分の肥やしになってくれるような書物だけを読みながら、自分の言葉と感覚を育ていき、それを日記や曲の形にしていく。

最近気づくのは、それらの創造行為は、自分のためでもなく、誰かのためでもなく、ある意味無我の状態で行っているということだ。そうした実践が結果として、自己及び他者の何かに資するものになっていくのではないかと思えてくる。とにかくこれからも水の如く淡々と、日記の執筆と作曲実践を現在のように進めていこうと思っている。

「感覚の中になかったものは全て、悟性の中にはない」と述べた中世のある学僧の言葉が印象に残っている。最近私は、その意味が経験として徐々に掴めてきているように思う。特に欧州で生活を始めてからは、その意味が体験と紐づく形で把握されるようになってきている。もちろん、感覚だけに頼り、感覚を棚上げするような浅薄な態度で生きたくはないが、それでも私たちのほぼ全ての活動の出発地点には感覚があるように思える。そうした感覚をいかに育み、生まれた感覚をいかに掴ん

でいくか。そしてさらには、時にそうした感覚を手放し、そこからまた新たな質を持った感覚にいかに向かっていくか。そうしたことは自己を深めていく際の要になるだろう。

七日間の断食の後半では、シュタイナーの書籍やハイデガーの書籍を含め、随分と多くの書籍を読むことができた。そうした集中的な読書の後にふと読みたくなるのが、日本語で書かれた日記であり、昨日は森有正先生の日記を読んでいた。

その中で、「美しいと感じるものは、その人にとっていつもはじめにくるものであって、その中にその人の進むべき道が先取りされている」という趣旨の言葉が私を捕まえた。ここでもやはり、私たちの出発点が感覚にあるということが示唆されているように思う。しかもその感覚は、美しさを見出すという感覚だ。よくよく振り返ってみると、自分の人生における重要な意思決定というのは、美しさを基準にしてなされていたのではないかと思った。

ここで言う美しさというのは、あえて形而上学的な表現で言えば、やはり魂の喜びと結びつくようなものだと言っていいように思う。自分の魂が喜んでいる時には、そこに自分なりに見出した美しさがある。これは自分が何らかの取り組みを選択する時でもそうであるし、どこかの国に旅行に行く際にも、そして生活拠点を変わる際にも、ありとあらゆる自分の意思的な選択の中に見出すことができる現象だ。人生は、意思と美と共にある。そんなことを思う。

この世界に満ち溢れているまだ見ぬ美を見出すために、今日もまた自分の取り組みを自分のペースで進めていく。その先に、新しい感覚が生まれ、その感覚が新たな出発点となって、そこからまた私は新しい美をこの世界に見出すだろう。フローニンゲン:2019/4/19(金)05:36

4189. ポルトガル人の作曲家への関心:今朝方の夢の続き

呼吸を忘れてしまいそうなほどに穏やかな朝が広がっている。時刻は午前六時半を迎え、起床してから三時間ほどが過ぎた。

つい先ほどまで満月が空に見えていたが、今はもう朝日が昇り、満月は見えなくなった。それにしてもここ二日間は美しい満月を眺めることができおり、とても嬉しく思う。仮に月に生命がいなくとも、月そのものが生命であると思わせてくれるほどの輝きであった。

つい先ほど、ハイドンに範を求めて作曲実践をし、一曲ほど曲を作った。改めて、ハイドンの音楽の魅力を実感する。そこにある魅力がいかようなものなのかについては、今後も自らの感覚を頼りにして探究を続け、自分なりの言葉を見出したい。また、それ以上に行いたいのは、ハイドンの魅力を自分の曲として表現することである。私はこのようにして、優れた作曲家の魅力を自分の書法を通じて曲として形にしていければと思う。短い一遍の詩を詠むような曲を作っていきたい。

ハイドンの楽譜は、来週末からのバルセロナ・リスボン旅行に持参しようと思う。毎回旅行の際にはどの作曲家の楽譜を持っていくかは嬉しい悩みであるが、今回はハイドンが良さそうに思える。今手元にはスペインの作曲家の楽譜が一冊ほどあるが、それは少々重たいので、それを持っていくことはないだろう。そこでふと、ポルトガル人の偉大な作曲家には誰がいるのかが気になった。

調べてみると、ルネサンス時代から現代に至るまで、各時代には優れた作曲家がいるようだが、どの作曲家もあまり名前を聞いたことがない。今回せつかくポルトガルに足を運ぶのであるから、今後はポルトガルの作曲家にも関心を持ってみようと思う。ここ最近では、調性のある曲の中に教会旋法を使うことが多くなっているため、教会音楽が盛んであった時期のポルトガル人作曲家に注目してみるのも良いかもしれない。

それにしても、早朝に漂う至福さに溶け出してしまいそうだ。空はますます青くなっていき、早朝の爽やかさを醸し出している。

起床直後は寒くて窓を開けられなかったが、つい先ほど窓を開け、今、新鮮な空気を部屋に取り入れている。そうした中で、今朝方の夢の続きをふと思い出した。

夢の中で私は、小さな診療室のような場所の中にいた。私は別に具合が悪いわけではなかったが、そこにいるスポーツドクターと自分の身体の調子を確認するために私はそこにいた。ドクターと少しばかり会話をしていると、とびきり明るい声を発しながら部屋に入ってくる人物の姿があった。見ると、元サッカー日本代表のストライカーで、ムードメーカーでもあった往年の名選手がそこにいた。

その選手は一度現役を引退したが、今は再び現役に戻り、もう50歳を過ぎている。その選手が私の横に置いてあったストレッチマシンをいきなり使い始め、とんでもなく柔軟な身体を披露した。その選手は絶えず冗談を交えながら、とても陽気にストレッチを続け、その場にいたスポーツドクター

と私は少し唾然としながらも、その選手の陽気さから元気を与えてもらっているような感覚になった。そのような夢の場面があったのを覚えている。夢の中でその選手が見せた体の柔らかさは尋常ではなく、開脚をした際にはバレリーナのようなしなやかさを持っていたことを今でも驚く。フローニンゲン:2019/4/19(金)06:58

4190. 夢に劣らないほどに鮮明な仮眠中のビジョン

今朝は三時過ぎに起床したこともあり、先ほど仮眠を取って、つい今しがた仮眠から目覚めた。仮眠からいよいよ目覚めてくる瞬間を迎える直前に、私は直感的に、仮眠の中で知覚されている事柄が夢にも劣らないか、あるいは夢以上に強烈な印象を残すことに気づいた。

先ほど25分間ほどの仮眠の中で知覚されていたことは実に多岐にわたり、夢と同様に脈絡はないのだが、知覚されたものを覚えている範囲で書き留めておきたい。

仮眠中のビジョンの一つ目として現れたのは、得体の知れない幾何学模様であった。それは突然現れ、微妙な振動をしながら徐々に形を変えていき、夢の世界の扉を開くかのように、そこからは夢のようなビジョンが展開され始めた。

最初に何をしていたのかは定かではないが、私は小中学校時代に過ごしていた社宅と、今住んでいるオランダの街が融合したような場所にいた。社宅近辺を歩いている時、近くに社宅があるのがわかったが、果たしてここが日本なのかオランダなのか全く区別ができなくなってしまい、しかも今自分はどこの国に住んでいるのかもわからなくなってしまった。

現実世界の今日と同じように辺りには太陽の光が燦然と降り注いでいた。この団地には何棟もの社宅が建っていたが、私が住んでいた当時から、誰も住んでいない棟もあった。団地の国道側には鬱蒼とした森のような木々が植えられていて、私は比較的人が住んでいる棟の近くにある入り口から、敷地内に入っていった。最初のビジョンはそのような内容だった。

次のビジョンは、その社宅と目と鼻の先にある中学校のグラウンドとして現れた。私はグラウンドで、友人三、四人とサッカーテニスをしていた。グラウンドに足でコートの線を引き、そこからサッカーテニスを始めた。すると、友人の一人(KM)がじゃんけんにかけて、一番ランクの低いところからゲー

ムを始めなければいけないことを嘆いていたが、彼は比較的この遊びが得意なので、私は何も問題ないだろうと思っていた。

しばらくそのゲームに興じていると、小中高時代の友人であり、高校のサッカー部ではキーパーを務めていた友人(HY)が、キーパーの練習をしたいから、私にキッカーを務めてくれとお願いをしてきた。私は何にも増して、一見単調に思えるシュート練習が好きであり、彼の申し出を喜んで引き受けた。

友人と私はスパイクに履き替え、いざ練習を始めた。ボールを一球一球蹴るごとに、自分の足の甲にはなんとも言えない快楽的感覚が残り、サッカーボールを蹴る快感が足の甲から脳へと伝わって来る。私はあまりにも恍惚的にボールを蹴っていたためか、自分の右足のスパイクが壊れていることになかなか気がつかなかった。

そして、校舎の方をふと眺めると、そこからは全学年の多くの生徒たちが私たちの練習風景を熱心に見ていることに気づいたのである。その光景を見たとき、私はサッカーの日本代表選手の一人であることに気づき、そういえば今夜から代表の試合のための合宿が始まることを思い出した。出発の時間までもう少しあるから、友人と引き続き練習をしたいと思っていたところ、左足のスパイクも壊れており、結局私は二足とも新しいものに取り替える必要があった。すると友人が、「はい、これ」と言って、新品のスパイクを私の方に放り投げてくれた。

私は靴下がグラウンドの土で汚れないように注意し、念のため靴下の汚れを払ってから新しいスパイクに履き替えた。そこから私は、重厚なシュートを友人に向かって蹴り始めたが、実は私は手加減をしてシュートを打っていた。

ビジョンはそこからも動いていき、ヨーロッパのどこか風光明媚な街に私はいた。季節は夏のようにあり、常夏の雰囲気は辺りを包んでいた。しかしだからと言って汗をかくような暑さでもなく、とても爽やかな気候だった。街全体が、湖面に照らされた光のようにきらめいていたのを覚えている。

最後に見たビジョンは、私が幼少時代に(大学一年生の頃にも)やっていたドラゴンクエストのゲームのダンジョンが、現実世界にそのまま再現されたような場所にいた。周りにはレンガ造りのブロックが積み上げられており、足元の近くには宝箱があった。

私はこのダンジョンの中で冒険をしている一人のキャラクターのようであり、なぜだか途轍もない力を持っていた。そこで私は、高校時代に影の薄かった友人と遭遇した。彼はそのダンジョン内における敵であり、私の後ろには、背後霊のように、「はぐれメタル」というキャラクターが仲間として私を支えてくれていた。そのはぐれメタルは、尋常ではない素早さを持っており、誰よりも早くアクションが行えた。

はぐれメタルは、敵として登場した友人を凍らせる呪文を使い、友人は見事に凍ったが、友人は私への攻撃の一環なのか、私の下腹部に手を当て、何か力を込めた。その瞬間、私はあと数秒で目覚ましのゴルトベルク変奏曲が聞こえてくると思い、実際にその数秒後にバッハのゴルトベルク変奏曲が高らかに鳴り始めた。ビジョンから目覚めてみると、下腹部にどっしりとした重厚なものを感じている自分がいた。フローニンゲン:2019/4/19(金)12:37

4191. 心身及び意識の浄化とビジョン

つい今しがた、先ほど仮眠中に見ていた一連のビジョンを書き留めた。書き終えて見て気がつくのは、やはりどのビジョンも夢に劣らないほどに啓示的であるということだった。実際には、あと一つか二つほどビジョンがあったように思うが、それはもうビジョンを生み出す根源的な世界の中に引き返してしまっている。ビジョンも寄せては返す波のようなものであり、立ち現れたビジョンは泡沫のように、それは消えてまた元の意識という名の大海に帰っていく。

人間の意識とは本当に不思議なものである。様々な記憶の合成と、記憶の合成だけでは片付けられない何かが相互作用をして、夢やビジョンを作り上げていく。

一日一食生活、そして断食を始めたことによって、心身が浄化されただけでなく、意識そのものが浄化され始めているのではないかと思う。それがこうも鮮明な夢やビジョンを私に見させているのではないかと思うのだ。逆に言えば、こうした鮮明な夢やビジョンは、心身を浄化し、意識をクリアなものにしていけば、誰しもが見えるものなのではないかと思う。

今、意識を「クリア」にすると書いたが、アメリカの思想家のケン・ウィルバーが意識の最も高度な段階を「クリアー・ライト」と命名していることをふと思い出した—厳密には、この名称の元になっている意識の発達モデルはシュリ・オーロビンドのものだが。

意識がますます明晰なものになり、それに伴って、夢やビジョンが鮮明化していくというのは、何か抽象的な物語ではなく、今の私にとっては個人的な体験を伴う真実味のあるものとして理解され始めている。

確かに断食は昨日に終えたが、今日からもまだ回復期が続き、今後も常に食に対して細心の注意を払いながら心身の浄化と健全化を図っていこうとしているため、夢やビジョンはますます鮮明なものになっていくのではないかと思う。

夢についてはこれまでも継続的に日記を書いていたが、ビジョンについてはあまり日記を書いていなかったように思うため、今後はビジョンを見る都度、それを書き留めていきたいと思う。昨日と今日と、ビジョンの奥深さには本当に驚かされている。

今日はこれから、街の中心部の市場に行き、買い物をしたい。散歩がてら歩くコースは昨日と同じものにし、同じ道を歩きながらも新たな発見をしたい。まさに人生において、同じ道を歩いているようでいて、そこには絶えず新たなものが広がっており、そこから新たな気づきや発見を私たちが得ることができるように、今日の散歩からも新たな何かを汲み取っていく。

今日の買い物で購入するものはすでに決まっており、しいたけ、リンゴ、イチゴ(あるいはイチゴに代わる美味しそうな果物)、トマト、さつまいも、玉ねぎ、ブロッコリー、ケール(緑黄色野菜の王様は今日置かれているだろうか)、水菜、人参である。その他にも美味しそうな野菜があれば、適宜購入したい。その後、オーガニックのナッツ専門店に行き—ナッツを取り扱っている店はその他にもあるが、それらの店のナッツはオーガニックではない—、アーモンドとくるみをそれぞれ150gずつ購入する。それらを購入すれば今日の買い物はおしまいであり、あとは市場からゆっくりと自宅に戻ってこようと思う。今日は本当に素晴らしい天気であるから、散歩するのも気持ち良さそうだ。フローニンゲン:2019/4/19(金)12:55

4192. 生命の大いなる恵みへの感謝の念

時刻は午後の三時に近づいている。今日は本当に良い天気だ。つい先ほど、街の中心部の市場に足を運んできたのだが、中心部の人混みは尋常ではなかった。フローニンゲンは、アムステルダムなどのオランダの主要都市に比べて小さいのだが、今日はオランダの祝日であったからか、中心

部は大量の人でごった返していた。とはいえ、今日の陽気な天気も相まって、無数の人たちから発せられるエネルギーはとても活力に満ちており、むしろ肯定的な感情を私にもたらした。

カフェやレストランの外で太陽の光を浴びながら食事を楽しむ人たちの表情は幸福感に満ちており、そうした姿を見ているこちらも幸福感を味わっていた。

市場に到着すると、真っ先に果物・野菜専門の出店に向かった。そこで目当ての野菜を全て購入し、店員の方に話を聞いてみると、やはり昨日の木曜日はこの市場に来ていないということであり、フローニンゲンの市場に来ているのは、火曜日・金曜日・土曜日の三日間とのことであった。これは他の出店にも当てはまることであるため、これらの曜日はしっかりと覚えておこうと思う。十分な量の果物と野菜を購入した後、オーガニックナッツを専門に扱っている出店で、ローストされたアーモンドとくるみを購入した。

前回は、生でそれらのナッツを購入し、生のままそれらを食べたのだが、生のままでナッツ類を食べると、ナッツが外敵から身を守るための特殊な分泌物質を身体に取り入れてしまうことになるため、ナッツは基本的に生では食べないほうが良いということを知った。そのため、今日はローストされたものを購入した。購入したナッツは、今日の野菜サラダに和えて食べる。玄米味噌とナッツを和えた新鮮な野菜で作ったサラダを食べられることは、今から本当に楽しみであり、食後のデザートとして食べる、茹でたサツマイモの甘さを想像するだけで、よだれが出てきてしまいそうだ。

買い物から帰ってきた私は、時刻はまだ二時過ぎであったが、居ても立っても居られなくなり、購入したイチゴとリンゴを食べることにした。購入したオーガニックのイチゴを食べた時、生命の大いなる恵みを実感し、それを享受して生きていることの爆発的歓喜を味わった。これは大げさでもなんでもなく、本当にそのようにしか表現できない類の体験であった。七日間、実質上は八日に近く固形物を何も食べなかった私は、昨日に梅流しを食べたものの、固形物を固形物として食べるのは先ほどのイチゴが最初であり、その味に大きな感動を受けたのである。イチゴの次に食べたリンゴもまた美味であり、溢れんばかりの果汁は身体全体を潤していった。

断食を実践したことによって得られる効果やその意義については、これまでの日記で書き留めていたように思うが、断食はそれらの効果や意義を超えて、何よりも生命をいただくということへの最大限

の感謝の念を私たちに抱かせ、生命をいただきながら私たちは日々生きているのだというある種当たり前のことをもう一度深く実感させてくれることを促す。そしてそれは、生命とつながりながら生きていることへの喜びの感情もまた呼び起こしてくれるものなのだ。フローニンゲン:2019/4/19(金)

14:59

4193. 天からの恵みとしての食事:欧米での七年間の生活を振り返って

たった今、天からの恵みとしての夕食をいただいた。それは、本当に天からの恵みであり、生命をいただくことの有り難さを強く実感させてくれるものだった。

これまでの人生において、美味しいと思えるものを数多く口にしてきたが、真に天および食材となった生命に感謝の念を深く捧げるような食事はこれまでほとんどなかったのではないかと思う。本日の夕食は、記憶にある限りの夕食の中で、最大限に天と生命に感謝の念を捧げるものだった。最初の一口目から最後の一口目まで感謝の念が途切れず、感謝という念に包まれたままで行う「マインドフルネス食実践(mindfulness eating)」を行っているかのようにであった。

梅流しを除き、七日間の断食を終えて最初に食べた今日の夕食の味、およびそこで感じた天と生命の恵みをこれからも忘れないようにしたい。

今日はオランダの祝日ということもあってか、いつも以上に至福さの優しい流れがフローニンゲンの街を包んでいた。そしてそれは、自分を包んでもいた。そうした流れを感じながら、自分の内側に自分の時が流れていることも強く実感していた。

今日も私はいつもと同じように、自分の関心に沿った読書、日記の執筆、作曲実践、さらには現在依頼を受けている原稿の執筆を行っていた。日々がとても充実した行為の連続で成り立っており、それらの行為の一つ一つには絶えず自分なりの意味と意義があり、そうした意味と意義は、行為の継続とともに新たなものとして開示されていく。私たちの行為は、私たちの存在を追うのだから、今その瞬間に行っている取り組みにこれからも専心していこう。

春の陽気を感じさせてくれた今日、欧米でのこれまでの七年間を大きな観点で振り返っていた。この七年間、母国を離れた場所で生活を営むことによって、日本での生活を通じて構築された諸々

のものを随分と揮発させることができたように思う。もちろん完全ではないが、自己を制限する様々な事柄が揮発され、それによって純化した自己が姿を現しつつある。この揮発と純化のプロセスは、今後も欧州での生活を緩やかに通じて行われていくであろう。要諦は、この揮発と純化のプロセスによって現れてくるものが、日本人としての自己の本質であるとか、自分の中にある欧米的な何かとかでは全くなく、自己を自己たらしめるものだということである。

揮発と純化の末に見えてきたものは、結局自己だったのだ。だがそれは、紛れもなく新たな自己であり、これまでの自己とは一線を画している。あえて発達理論の観点から言えば、揮発と純化というのは、それぞれ差異化と統合化という言葉当てることができるかもしれないが、揮発と差異化、純化と統合化の間には、微妙な感覚的差異があるようにも思える。

それがいかようなものであり、自らの言葉でどのように説明できるのかは、今後の自己の成熟を待たなければならないだろう。とにかくこのプロセスを焦らずに進めていくこと。欧州でのこれからの長い生活においては、そうした意識を絶えず念頭に置いて日々を生きる。フローニンゲン:2019/4/19
(金)19:31

4194. 豊かで多様な関係性: 五年にも満たない事柄

今朝は四時半に起床した。目がさめた瞬間に、小鳥たちの鳴き声が耳に届けられ、今日は彼らの方が私よりも早く起床したようだった。

昨日は午前三時過ぎに起床していたこともあり、小鳥たちよりも早い目覚めだったのだが、今日は逆転したようだった。「逆転」というよりも、いつもは大抵小鳥たちの方が早く起きていたのであるから、今日のこの関係性が普通なのかもしれない。だが、ここで考えてみたいのは、この普通だと思っている関係性についてである。小鳥は私よりも早く起床し、素晴らしい鳴き声を世界に発し、それを自分の耳に届けてくれることは果たして普通なのだろうか、ということである。

私はこうした関係を単に普通だとは片付けたくはなく、何か小鳥たちと深く結びついている大切な関係だと捉えたいのだ。こうした関係性を普通だと述べてしまう時、何かが崩れてしまいはしないだ

ろうか。人間として、自然と共存していくための大切な何かがもろく崩れ去ってしまうように思えるのだ。

今朝も満月がとても綺麗だ。ちょうど今、書斎の机から一直線に向かった上空に浮かんでいる満月を眺めている。

満月と今の私が座っている場所との物理的な距離は遠いが、心的距離はとても近い。物理的な距離と心理的な距離は、別に比例関係にあるわけでもないのだ。そこには非線形的な関係、いや数学的な座標空間では示されえないような、もっと豊かで多様な関係があるように思える。

小鳥たちは静かに早朝の歌を奏で続けている。彼らにとって、鳴き声を上げることは自己表現の一つであり、同時に、この世界への彼らなりの関与の形なのだろう。

昨日から、作曲家の武満徹氏に大きな影響を与えた、フランスの作曲家オリヴィエ・メシアンの“The Technique of My Musical Language (1956)”の再読を始めた。メシアンは類まれな作曲家であったが、作曲家としての顔だけではなく、野鳥の研究者としての顔もあった。メシアンが野鳥を研究していた気持ちが今の私はどことなくわかる。上記の書籍を最初から一言一句丁寧に読み返し始めてみると、やはり様々な気づきや発見がある。

私は昔から本を読むことが苦手であり、苦手というよりも、大学に入るまで本などほとんど読んだことがなかった。そして何より、日本語が読めるようになってきたなと思い始めたのは28歳ぐらいの頃であった。

他者が書いた文書を一行目から読み始めると、大抵二行目から飽きてしまうことが長らく続き、それはもちろん、自分をのめり込ませてくれる良書と出会えていなかったことを意味しているのかもしれないが、とにかく本を読むことが苦痛な形で大学生となった。

大学時代には、読書家の友人に啓発されて、そこからは本を読んでみようとするものの、それまで本を読んだことがほとんどなかったのであるから、どのような本をどのように読むかは難題であり、手探りな形で本と向き合うことが四年間続いた。それ以降も、私は基本的に他者が書いた本を最初か

ら最後まで読むということはほとんどなく、その転機を迎えたのは、自分の中に「自分の日本語」とも呼べるものが芽生え始めた28歳あたりのことだったように思う。

自分の日本語を持ち始めた私は、ようやく他者が書いた日本語が理解できるようになってきたのである。そこからは、もちろん自分の興味関心に合致し、真に自己を深めてくれる本に限るが、なんとか最初から最後まで読める本が増えてきた。そのように考えてみると、真に日本語が理解され始め、自分の読書体験が始まったのは、まだ五年にも満たないことがわかる。

美しい満月の浮かぶ早朝に、なぜこのようなことを考えていたのだろうか。フローニンゲン:2019/4/20(土)05:25

No.1873: A Cone of Ripples

I can see the beautiful sky which has no clouds above Groningen in the early morning. Groningen, 07:56, Sunday, 4/21/2019

4195. 書くことを見守る存在

先ほど、なぜ私は自分の読書体験について書き留めていたのだろうか。それは自分にもよく分からない。

かかりつけの美容師のメルヴィンは、幼少期の頃に「ADHD(注意欠陥多動性障害)」と診断され、学校の中で何か目立つ行為をすると、周りの友人からは「メルヴィンはADHDだから仕方ない」などと言われたり、その障害を理由に色々と嫌なことを言われたことがあるとのことであった。

私はいつも極端な考えを持ちがちであり、ADHDは現代社会では精神障害として扱われているが、それは現代社会に特徴的な、何でもボックス化する病の表れであり、ADHDと言われている事柄もまた、その人の一つの才能でさえありうるということをメルヴィンと話していた。また、そもそもそうしたボックス化した概念が一人歩きしているような学校などに行く必要はなく、そうした概念が存在している社会に所属する必要さえもない、というのは少しばかり極端な発想だろうか。

いずれにせよ、幼少期の自分や現在の自分を冷静になって眺めてみると、現代の精神医学においては、何か精神障害と診断されてしまうような特性を自分も持っていそうな気がするため、そうした点もまたメルヴィンとの深いつながりを生んでいるように思える。

読書の話に話題を戻すと、幼少期の頃は本当に本が読めなかった。本のページを開くとすぐに、外に遊びに行くたくなったり、他のことをしたくなったりしていたことを覚えている。

小学校時代の夏休みには、毎年読書感想文が宿題に出されるのだが、私はいつも、書籍のタイトル、最初の一ページの一行目、最後のページの最後の一行の三箇所だけ読んで、あとは自分の空想的感想で原稿用紙を全て埋め尽くすようにしていた。不思議なことに、当時の私は他者が書いた本の面白さに気付くことはできず、本を読むことはとことんつまらない苦行的なものであったが、空想だけで原稿用紙を埋めることの中にはえも言わぬ恍惚感があったのを覚えている。

また、私は小学校時代は一切本を読まなかったが、六年間継続して日記だけは毎日飽きずに書いていた。私の通っていた学校では、「ひとみ」という連絡帳があり、それを開けると、上段に明日の日課を書く欄があり、下段に日記を書く欄があった。下段に書いた日記を毎日先生に提出することが求められていたが、私はそれに義務感のようなものを一切感じておらず、ただ好きなことを好きなように書いていた。そして、六年間を通じてお世話になったどの先生もそれを許容してくれていた。

ここ最近では、一日一食生活や断食を始め、さらには自分の心身を本当に健全化させてくれる良質な食べ物しか口にしなくなったことに伴い、心身の調子がこれまでの自分とは別人のような状態になっている。これまでの私の心身の調子は、間違いなく極めて良好だったのだが、今のそれはその比ではない。そうした状態の中、ここ最近では別に書こうと思っているわけでもないのに、日記を書く量が増えているように思う。

私は大抵、読書、作曲実践、協働プロジェクト関係の何らかの仕事に従事しながら一日を過ごしており、日記を書くだけの日というのはない。そうしたことを考えてみたときに、この三年間は大抵毎日4,000字から6,000字ほどしか日記を書いていなかったのだが、ちょうど先日は、15,000字近くの日記を書いており、10,000字前後の日記を書く日が増えている。

今の私は、小学校時代の時と同じような気持ちを持ち、かつあの頃とは質的に異なったものを携えながら日記を書いている。そうしたことが今この瞬間に実現されているというのは、やはり小学校時代に「ひとみ」を書くという仕組みがあり、好きなことを好きなだけ書かせてくれた先生たちのおかげかと思う。

自分の日記に対して何も言わず、静かに自分を見守ってくれた存在がその時にはあった。果たして今は、そうした存在はあるのだろうか。少なくとも、私は日記を書く自分自身を見守る存在でありたい。フローニンゲン:2019/4/20(土)05:51

No.1874: The Aroma of Rooibos in the Early Morning

I'm drinking a cup of Rooibos tea now. I'll start to write an article about career consulting from the perspective of my expertise, which is adult development. Groningen, 09:12, Sunday, 4/21/2019

4196. 芸と思想

時刻は午前六時を迎えようとしている。書斎の窓は、実家にある大型テレビ以上の大きさであり、その窓の向こうには、自然が生み出す千変万化する美しい映像が絶えず映し出されている。

今この瞬間はなんといっても、明け方の空に浮かぶ満月がただただ美しい。そして、外の世界は色だけが溢れているのではなく、音だって溢れている。

輝く色を発する満月を眺めながら、小鳥たちの輝く声を聞いている。世界は、本当に色と音で構成されているのではないかと思ってしまうぐらいだ。そして、そうした色や音に共振する自分の姿を見るとき、世界にはまた振動というものが存在していることもわかる。

昨日、身につけた芸と醸成された思想だけが最後に残る、ということをもとに思った。学校で学べるような、学校で教わるような知識を増やすことに人生を費やすのはほぼ無益であることがこの年になってようやくわかってきたのだが、それと同時に、そうした情動的知識ではなく、自らの芸と思想を育んでいくことの尊さのようなものを最近改めて見直している。

ここで大変興味深いのは、確かに今の自分には芸も思想もほぼないと思われるが、仮にあったとしても、自らの真の芸や思想というのは、簡単に定義づけることのできないものなのではないかと思ったことである。

自分にとっての真の芸や思想というのは、自らの定義からこぼれ落ちる。そんな特性を持っている可能性はないだろうか。

もし仮に誰かが私に「あなたの芸はなんですか？」と尋ねた時に、発達測定、人財開発コンサルティング、発達支援コーチング、文章執筆、作曲等々を挙げたとすると、それは単なる馬鹿ではないだろうか。そんなものはどれも自分の真の芸にはなりえない。それらは全て、芸的な行為ないし実践であることは確かだが、そんなものが自分の真の芸になってしまうのは途方もなく寂しいように思う。そのようなことを考えてみると、やはり私はまだ自分にとっての真の芸が何なのかを一切把握しておらず、芸の道を歩み続ける一人の人間に過ぎないということが見えてくる。この問題は、そっくりそのまま思想においても当てはまるだろう。

この日記を書き始めてから10分ほど経ってみると、空の表情が変わった。ダークブルーの空からライトブルーの空へと移行しつつある。ライトブルーの空に浮かぶ満月もまた見事なものである。

つい先ほど、いつもと同じように、オーガニックの八丁味噌を白湯二杯に溶かした具なしの味噌汁を飲んだ。その色と香り、そして味はいつ飲んでも素晴らしく、味噌に含まれる生きた酵母たちが自分の腸を整えてくれることを思うと、味噌汁に本当に感謝をしたい気持ちで一杯である。

一つ残念なことは、そうした感謝の念を伝える際に、味噌汁を直接手で撫でながらお礼を述べることができない点だ。味噌汁は熱いから。

その代わりに私は、味噌汁が入った容器を撫でるようにして、自分の感謝の念を伝えるようにしている。今日もそのようなことを早朝の五時前に行っていた。

今日は祝日明けの土曜日であり、今日もまた休日であることに変わりはない。今日は特に、メシアンが執筆した作曲理論に関する書籍の続きを読んでいき、正午あたりから、依頼を受けている原稿の執筆に取り掛かりたい。そちらの原稿は最大で6,000字ということであり、何を執筆すればいいのか

についても具体的に先方から話を聞いているので、正午から夕方にかけてドラフトが完成するかもしれない。仮に今日完成しなくても、当初の予定通り、今日と明日の二日に分けてドラフトを完成させていこうと思う。

今の私は、関心領域がまた広がっているのだが、それでもとにかく、音楽理論と作曲理論の学習に多くの時間を捧げたい。これから半年、ないしは一年間ぐらいは、現在手元にある理論書を集中的に繰り返し読み、その後は、音楽理論に関する学術的な専門ジャーナルを一誌か二誌年間購読したいと思う。そして、そうした学習以上に作曲実践を継続させていく。

音楽言語を通じて、今この瞬間に聴こえてくる小鳥たちの鳴き声の美しさから喚起されるもの、満月の美しさから喚起されるもの、一杯の味噌汁の美味さに喚起されるものなどを、どうしても曲の形にしたいのだ。それが実現された時、私は本当にそれらと共にその瞬間を生きていたのだと言えるだろう。フローニンゲン:2019/4/20(土)06:22

No.1875: A Fountain of Sounds

The world is a fountain of sounds. Various sounds are always emerging out of the fountain.

Groningen, 13:06, Sunday, 4/21/2019

4197. 津波によって荒れ果てた神社と無人島にある巨大図書館に向かう夢

そういえば、まだ今朝方の夢について振り返っていなかった。今朝方の夢は、自分にとって色々と緊張感のある夢だったので、そこにはやはり何かしらの重要な意味があるだろうから、夢を覚えている範囲でそれらを書き留めておきたい。

夢の中で私は、日本なのだが日本ではないようなある国の、一つの漁村地域にいた。その漁村には、何かを奉っている神殿があり、それは村民にとって神聖な場所だった。神社の敷地は広く、とても立派な種々の建造物がそこにあった。私は神社に詳しくはないため、それらの一つ一つの名前が何なのかはわからなかったが、赤い門や神殿を守っている動物の像などが印象に残っている。

その場で私は一つおかしなことに気づいた。どこをどう探しても、神殿そのものがないのである。ちょうど私の横には村民の男性がいて、私はその方に尋ねてみた。

村民の男性:「先日の大きな津波で神殿は流されてしまったんです。あれは本当にひどい津波でしたよ。この村の多くの人たちも流されてしまい、私たちはたくさんの命を失ったんです」

村民の男性はうつむきながらそのように述べた。その話を受けて、私はまた二、三質問をした。

その後、津波によって荒れ果てた神社の中を歩き、神社から離れようとした時、この小高い山の上に建てられた神社の敷地から、その向こう側に広がる大きな海を見たのである。私はその海を見た時、「この海の先にある図書館に行けば、神殿を復活させ、津波によって失われた命を復活させることができる」と直感的に思った。

私はそれを、先ほどの村民の男性に伝えた。すると、「そのお考えは本当に有り難いです。ですが、あの海を越えて行くのは相当過酷かと・・・」と述べた。それでも私は、海の向こうにある島に存在する巨大図書館に行く必要があると強く感じていた。私は村民の男性を安心させるかのように、「大丈夫です。無事に帰ってきますから」とだけ述べた。

いざ巨大図書館に向かうために砂浜に降り立った私は、海の上を飛んでいく準備を始めた。すると私の横に、小学校時代の友人が二人(KSとTM)いて、巨大図書館に行くのに付き添ってくれるとのことであった。私は二人がいることが心強く思われ、彼らの申し出を有り難く受け取った。一人の友人がふと、「あれっ、そのサンダル大丈夫？」と私に尋ねた。

見ると、私はなぜだかスポーツサンダルを履いていて、左右異なるサンダルを履いているようだった。しかもよくよく見ると、サンダルの下にまた別のサンダルがあり、合計で二足のサンダルが絡まっているような状態だった。私は一足をちゃんと履き、そこから出発に向けた最終準備を始めた。友人の一人は、巨大図書館への途中でどのような困難があるのかを把握しており、特に地形上の過酷さについて事前に話をしてくれた。

私:「ということは、途中で飛び石を使って荒れた海の上を通っていかなければならないってこと？」

友人:「そう。そこはかなり厄介で、きちんとした飛び石を置かないと、足場がぐらついてしまって、荒波に流されちゃうんだ」

友人はそのように答えた。だが私たちは途中まで空を飛んでいく必要があり、あまり大きな石を持っていくことはできない。なんとか程よい大きさの石をその辺に見つけ、私たちはいざ出発した。飛行に関しては何も問題なく進み、いよいよ友人が述べていた関門にやってきた。

そこは海が溪谷とぶつかるような場所であり、その磁場がそうさせるのか、飛行高度がどんどんと下がっていき、人間に飛行させないような力が働いていた。高度が徐々に下がっていくと、溪谷と海が作る巨大な河のような水面に、数多くの人たちが飛び石を使って、巨大図書館がある島に向かっている様子が確認された。

私はその光景を見た時、そもそも河の流れがあまりにも急であり、河の色を見ると、それは深海にも達するような深さがあるように思われてゾッとした。そこからさらに高度が下がっていった時、とてつもない恐怖感が私の身を包んだが、溪谷そのものの景観はとても美しく、恐怖感と恍惚感の双方が入り混じっているような状態に陥った。

すると突然、私の体は巨大図書館のある島の砂浜にあった。海の向こうを見ると、幾人もの人たちがクロールでこちらの砂浜に泳いで向かっている光景が見えた。彼らが陸に近づき、一人の男性が海面から顔を上げると、それは小中高時代の友人(YU)だった。私はそれを驚き、彼に「あれっ、こんなところで何してるの？そもそも泳げたっけ？」と思わず尋ねた。すると、彼はニコリとした笑みを浮かべて、「泳げるよ」とだけ述べた。そこで夢の場面が変わった。フローニンゲン:2019/4/20(土)

06:48

4198. 巨大な遊園地と監視の厳しい寮に関する夢

昨日に引き続き、今日も暖かい一日となるようだ。天気予報を確認すると、今日から数日間はフローニンゲンでいうと初夏のような暖かさであり、来週の半ばからまた肌寒い日々が続くようだ。

来週末からはバルセロナ・リスボン旅行が始まり、両都市の気温を確認してみたところ、どうやらどちらの都市も20度を下回るような気温が続くそうであるから、秋用のジャケットは必要だと思う。フローニンゲンを出発する際には、間違いなくマフラーと手袋が必要となるだろうが、現地入りしてからはあまり使う必要はないだろうし、そうであることを願う。

今朝方の夢にはまだ続きがあるので、それらについても忘れずに書き留めておく。夢の中で私は、巨大な遊園地の中にいた。そこでは、一つ一つのアトラクションを楽しむというよりも、一つの大きな迷路のようなゲームを行っているようであり、その中に一つの一つのアトラクションを攻略していくような感じになっていた。

私は、山をハイキングするようなゲームに参加した後に、フリーフォールのような絶叫マシンに乗ろうとしていた。実際に自分の体がマシンに括り付けられた時、斜め上の席に、サッカー元日本代表の選手がいた。その方は前回のワールドカップが終わった後に代表を退いた選手であり、今もドイツで活躍している。その方とは年齢も近く、お互いに知り合いであることもあってか(現実世界では知り合いではない)、今から始まる絶叫マシンに対する興奮を少し語り合った。

見ると、その方の横には奥さんがいて、二人でこの遊園地を楽しんでいるようだった。いよいよ絶叫マシンが動き出すかというところで、私はこのアトラクションではなく、別のアトラクションに早急に向かう必要があることに気づいた。私は二人に別れを告げ、次のアトラクションに向かった。次のアトラクションは、太い丸太の陰に隠れながら、忍者のようなキャラクターが前方から投げってくる円盤のような物体に当たらないようにするというものだった。

周りの人たちは忍者のキャラクターを相手にゲームを楽しんでいたのだが、私の相手をよくよく見ると、なんと小中高時代の親友(HO)だった。彼は人一倍運動神経が良く、円盤を投げることにしても極めて巧みだろうと思われたため、このゲームを攻略するのは少々厄介かもしれないと思った。案の定、彼は不規則に振動する円盤を私に向かって投げてきた。だが私は、不規則性の中に規則を見出す力が高かったのか、彼の攻撃を交わすどころか、円盤をキャッチすることさえできてしまうと思った。そして一度丸太の背後に隠れた後に、実際に円盤をサッとキャッチしたのである。すると、友人はとても驚いた表情を浮かべ、「いや～、参ったよ。自分が投げた円盤をキャッチする人なんてこれまでいなかったよ」と述べた。

私も一言友人に何かを述べ、次のアトラクションに向かおうとしたところで夢の場面が変わった。次の夢の中で私は、公民館のような場所の会議室にいた。その部屋は狭く、幾つかの長机が長方形を作るように置かれているだけだった。そこで私は、何人かの人たちと会議を行っていた。議題は、ある寮の監視の厳しさについてであった。その寮には監視カメラが付いていて、夜の七時までは寮

生の行動が全て監視されるようなシステムになっている。寮の各階はT字型になっており、監視カメラは「T」の縦方向と横方向の部屋を監視するために二つ設置されていた。

会議の中では、寮生をこのような監視カメラで監視するのは不健全なのではないか、ということが話し合われた。確かに私もそう思うが、ふと自分自身の経験を思い出し、自分は夜の七時までではなく、四六時中監視カメラが作動している寮で一年間生活をしていたことがあり、そこでの経験に比べれば、話題に挙がっている寮の監視レベルはさほど高くないことを指摘した。

それにとどまらず、私は当時自分が生活していた寮の規律の厳しさなども幾分冗談を交えながら紹介した。すると、私はそれまで一切気がつかなかったのだが、今まで一緒に議論をしていたうちの一人がまさに私が生活していた寮の寮長であり、さらにもう一人は、元自衛官のとりわけ厳しい副寮長であることに気づいたのである。

当時二人は、すでに65歳を確実に超えていたと思われるが、当時と変わらない面影がそこにあった。私は二人がそこにいるにもかかわらず、お世話になった寮の厳しさを面白おかしく取り上げてしまったことに気まずさを感じたが、二人は全くそれを気にしていないようだった。というよりも、夢の世界の二人は、その寮とは無関係のようにさえ思えたのである。

会議が終わりに向かっていこうとしている時に、会議室に突然一人の男性が入ってきた。見ると、一つ前の夢で出てきた親友であり、今から先ほどの夢のアトラクションに関するプレゼンをしたいと述べたのである。どうやら彼は、一つ一つのアトラクションの魅力と遊園地全体の魅力をPPTでまとめ、それをスクリーンに投影しながら紹介したいとのことであった。「もし今この瞬間に見たくないのであれば、そのPPT資料を100円で販売します」と親友が述べると、副寮長が「100円も払って見る価値のあるものなのか？」と厳しい問いを親友に投げかけた。そこで夢から覚めた。フローニンゲン：

2019/4/20(土)07:32

4199. 怒りを爆発させる仮眠中のビジョン

つい今がた仮眠から目覚め、ルイボスティーを淹れ始めた。急須にお湯を注ぎ、今、ルイボスを蒸らしている最中である。

今日もまた本当に良い天気であり、昨日と同様に、今日は日中にヒーターをつける必要はない。窓を開けたままで問題なく、今は書斎の窓を開け、外の空気を部屋に取り入れながら書斎で過ごしている。

太陽の光は幾分強く、窓のカーテンを半分ほど閉めている。昨日の祝日を終え、今日と明日はまだ休日であり、穏やかな時が流れ続けるだろう。

先ほど仮眠を取っている最中に、印象に残るビジョンを見た。だがそれは、断食中のビジョンよりも鮮明ではなかった。

今ここでふと、昔見たアメリカのテレビドラマの中で「ビジョンクエスト」という言葉が用いられていたのを思い出した。確かあのドラマの中では、主人公が砂漠地帯に行き、飲まず食わずの状態からビジョンを見出すというような場面があったように思う。やはり、断食というのは身体上の変化と意識上の変化の双方を引き起こし、ビジョンを見せやすくさせるのだろう。先ほどの仮眠中に見ていたビジョンは、まず最初に、私は実家のマンションの階段を上り、両親の家がある階に到着した。

現実世界のそのマンションには外国人は住んでいないはずなのだが、私はその階の端にある両親の家に行くまでに何人かの外国人とすれ違い、挨拶を交わした。一人は、両親の家の隣に住んでいる中年の白人女性であった。彼女は、自宅の前をほうきか何かで掃除をしている最中であり、にこやかに私に挨拶をしてきた。それに対して、私も微笑みながら挨拶を返した。

両親の家のドアに手をかけ、ドアを開けてみると、そこに広がっていたのは、大きな大学教室だった。それは段差のある教室であり、教壇には大学時代のゼミの恩師がいた。だが奇妙なことに、恩師の容姿は確かに先生に違いないのだが、なぜか国籍が日本人ではなくアメリカ人になっており、先生は日本語を一切しゃべることができなくなっており、英語しかしゃべれないようだった。目の前に立っている人物はもう恩師でもなく、全くの別人だと私は思った。

そのクラスで議論されていた話題は、私も大きく関心を寄せているものであり、私は真剣に議論に加わっていた。私は自分が心底感心のあることや深く熱中することに関しては、我を忘れてしまうことがあり、それが時にコミュニケーション上の問題になることがある。

教壇に立っている教授のファシリテーションがあまりに下手であり、私はそれに少しずつ苛立ちを強めていった。あるところから、議論がまとまらなくなっていき、教室中が騒がしくなった。そこで私は突然怒りを爆発させ、教室中の生徒を英語で罵倒し、全員を黙らせた後、教壇に立っている教授に対しても、誹謗中傷の言葉の嵐を英語で浴びせかけた。すると、教室全体が静まり返り、教授も黙り込んだ。

そこでビジョンから覚めた。ビジョンから覚めても私はまだアイピローを目の上に置いたままであり、仰向けの状態のままだった。自分の心臓の鼓動が途轍もなく高鳴っており、それが徐々に穏やかな波に変わっていった。今日のビジョンはそのような内容であり、ビジョン後の身体感覚をまとめると上記のようになる。これからもビジョンの観察を続けていこうと思う。そこから得られることは夢と同程度のものがある。

今から出来上がったルイボスティーをゆっくり味わいながら、メシアン of 書籍を読み、依頼を受けている原稿のドラフトを再度読み返し、今夜中に先方に提出したい。フローニンゲン:2019/4/20(土)
14:41

4200. 至福の夕食:道行く馬車より

先ほど夕食を食べ終えた。今日の夕食もまた、本当に幸福感をもたらしてくれるものであった。

旬の有機野菜をふんだんに使った生野菜サラダにアーモンドとナッツ、しいたけ、ニンニクを乗せ、その上にエクストラバージンオリーブオイルと玄米味噌をかけて、それらを和えながら食べた。その味は本当に美味であり、サラダの前に食べた有機豆腐もまた美味であった。

いつも私は、豆腐、生野菜サラダ、食後のデザートにサツマイモを茹でたものを食べている。毎日こればかりを食べているが、飽きることは一切なく、もはやこれらだけを食べていけば十分であるという幸福感が毎日訪れる。もちろん、時々マグロの刺身を購入しようと思うが、それは本当に身体が欲した時だけにする。今もまだ夕食の幸福感が持続していることは驚くべきことである。

今日は、街の中心部のオーガニック食品店で購入した、アルコールフリーのシャルドネを飲んでみた。すると、確かに全くアルコールがなく、味は爽やかなシャルドネであった。おそらく、アルコール

入りのワインの味に慣れている人にとっては物足りないのかもしれないが、私にとっては十分上質なワインだ。やはり生野菜サラダとの相性は良い。

食事中に無駄に水分を取ることは消化酵素を薄めてしまうため、食事中に飲み物を飲むことは望ましくないということが先日読んだ二冊の書籍の中に書かれていた。そのため、今日もサラダを食べている途中に一口だけシャルドネを飲むに留め、基本的には食後に残りを飲むことになった。

飲み物を飲みながら食事をするのが社会的に一般化されている背後には、過食の蔓延と同様の社会的な仕組みがあるのかも知れないと思う。いずれにせよ、生野菜には十分に水分が含まれているのだから、現在の食事においては、確かに食事中に水分を取るというのは全くもって理にかなっていない。今後も、夕食中には、上述のアルコールフリーの一杯のオーガニックシャルドネを一口だけ飲むことに留め、残りは食後の楽しみとしたい。

このシャルドネが置かれているスーパーに以前足を運んだ時、同じシリーズのアルコールフリーの赤ワインが置かれていないことを不思議に思っていたことを以前の日記に書き留めていたように思う。だが先日店を訪れてみると、私の見間違いであり、ボトルが全く同じなのだが、ラベルだけ異なる形で赤ワインのカベルネ・ソーヴィニオンが置かれていた。以前の日記の中で書き留めた理由により、基本的には白ワインのシャルドネを飲んで行くことにしているが、今度一度カベルネ・ソーヴィニオンも試してみようと思う。

時刻は午後の七時半を迎えた。まだ西日が燦然と地上に降り注いでおり、暗くなるのは二時間後ぐらいからだろう。

昨日の夕方、突然窓の外から、馬のひづめの音が聞こえてきた。また、馬の独特の香りが書斎の窓を通して室内に漂ってきた。何かと思って見てみると、二匹の馬に引かれた馬車が道路を優雅にゆっくりと進んでおり、馬車の後ろにはバイクや車がゆっくりと続いていた。昨日は祝日だからなのか、祝いの意味も込めて、馬車に乗って移動する人がいたのかもしれない。

フローニンゲンにやってきた最初の夏も、街の中心部で馬車に乗って観光する人の姿を見かけていた。馬車が道路を自由気ままに進む姿は大変微笑ましく、それもまたなんとも言えない幸福をもたらしてくれた。

そういえば、以前羊飼いが大量の羊いを連れて道路を進んでいる姿を見たのを思い出した。その光景をもとに作曲したのを覚えており、あれは一年半ほど前の秋のことだったかと思う。その時は、大量の羊が道路をゆっくりと移動していることに本当に驚いた。それと同時に、昨日馬を眺めていた時と同様の平穏な気持ちになったのを覚えている。動物は私たちの気持ちを温かくしてくれるものを持っているようだ。フローニンゲン:2019/4/20(土) 19:39