
発達理論の学び舎

Back Number: Vol 207

Website: 「[発達理論の学び舎](#)」



目次

- 4121. くるみとしいたけ
- 4122. 学士再入学に関する夢
- 4123. 自分の関心領域に没頭する学生たちとブラックバスの切り身に関する夢
- 4124. 不思議な宿泊施設で奮闘する夢
- 4125. ココアと味噌
- 4126. 五日間の断食に向けて
- 4127. 超越的な馬鹿
- 4128. 八丁味噌を食べてみて
- 4129. ハーブの栽培と抹茶をたてることに向けて
- 4130. コテージに宿泊してのオーロラ観測の旅
- 4131. 意思を超えた世界の流れの中で
- 4132. 明日からの断食に向けて:フリスビーに関する夢
- 4133. 音楽教室での出来事に関する夢
- 4134. シャドーのさらに深くのシャドー
- 4135. 今朝方の夢の断片
- 4136. この世界と畏怖
- 4137. 確かにあった対話の中で:凝縮と弛緩
- 4138. 何を取り入れるかではなく何も取り入れないことの大切さ
- 4139. 書くことは開くこと
- 4140. 小鳥たちよりも早く目覚めた朝に:断食の始まりに対する高揚感

4121. くるみとしいたけ

時刻は午前七時半を迎えた。赤レンガの家々に反射している朝日の色が濃くなり、一日の始まりを実感する。

今日もまた早朝から、雲一つない快晴に恵まれている。今日は幾分冷えるが、太陽の暖かい光がその寒さを和らげてくれるだろう。二週間後の金曜から始まる旅行で訪れるバルセロナやリスボンは、フローニンゲンよりも暖かいようなので、冬用のジャケットではなく、春秋用のジャケットを持って行くかと考えている。

昨夜もまたルイボスティーを夕食後に味わい、その味には改めて感銘を受けた。今日はまだココアパウダーがないので、ハーブティーを飲むのは午後からではなく、午前中から飲んでもいいかもしれない。

早朝にあれこれと食について調べ物をしたが、現在の食生活をさらに見直し、自分の心身が欲するものに真に合致した食べ物を取ろうと思う。以前の日記の中で、ナッツ類が身体に良い影響を知っているながらも、やはりナッツ類を控えようと思うという話を書いていたように思う。

今朝方に改めてナッツ類について調べていると、これまで食べていたマカダミアナッツは、これまで食べていた他のナッツや野菜類の栄養と重なるものが多く、それはもうあまり食べる必要性を感じていない。だが、くるみとアーモンドはやはり継続して食べて行こうと思った。特に、くるみについては改めてその効果に驚かされたので、サラダに入れて食べるようにする。これまでもくるみの栄養については知っていたつもりなのだが、今朝調べた情報によると、毎日ひとつかみのくるみ(およそ10粒程度)を食べることによって、腸内フローラが改善するとのことである。

つまりくるみを食べることによって、善玉菌を増やし、悪玉菌を減らせるらしいのだ。腸内環境をより良いものにしていくというのは、今の私が掲げている食生活上の目標であるから、くるみを摂取しない手はないと思うに至った。また、くるみには、青魚と同じ脂肪酸が含まれている点も見逃すことができない。

くるみは最古のナッツと呼ばれており、日本においては、縄文時代から食べられていたという歴史がある。そうしたことを考えてみると、味噌と同様に、くるみは日本人にとって馴染み深く、くるみを食すDNAが私たちの中に含まれていると言えるかもしれない。

その他にくるみの面白い特徴として、砕いて粉にしたものはスタッドレスタイヤに利用されることもあるそうだ。そうした強さを持つくるみを身体に取り入れることで、外側からの異物の攻撃に対する防衛的な役割を果たしてくれるのではないかと想像する。

今日の気温は相変わらず低いが、天気自体はとても良いとのことなので、昼前に市場で購入したしいたけを早速天日干しにしたい。調べてみると、鮮度の良いしいたけは生でも食べられないことはないそうだが、「しいたけ皮膚炎」を引き起こす有害な菌も微量に含まれているようなので、加熱して食べるのが勧められていた。そうしたこともあり、日光を十分に浴びせたいたけをスライスし、それに醤油を少し垂らしてから、電子レンジで2分ほど加熱したものを今夜の夕食のサラダに入れたと思う。

時刻はまだ朝の七時半なのだが、今日の夕食に対する楽しみが膨らんでいる。食というのは、仮にその外見が質素であったとしても、その人の心身に合致するものであれば、その人の人生を豊かにするものなのだ。フローニンゲン:2019/4/10(水)07:47

4122. 学士再入学に関する夢

そういえば、今日はまだ今朝方の夢について振り返っていなかった。実は今朝方も印象に残る夢を見ていたため、それらを書き留めておく。

夢の中で私は、すでに大学を卒業し、大学院までも卒業していたのだが、なぜか再び日本で卒業した大学を再受験し、学部から学び直すことにしていた。しかし、大学受験の勉強に対する資質が良かれ悪しかれなくなっており、すでに二回ほど不合格になっているようだった。今回が三回目の挑戦であったが、勉強は思うように進んでおらず、本来得意であるはずの数学に不安を抱えていた。母校は確かに文科系の大学なのだが、二次試験の数学は良く練られた難問が多く、今の状態ではほとんど問題が解けないと思った。

二次試験に向けた勉強がままならない状態のまま、気がつけばセンター試験の時期になっており、二次試験の対策に時間を割くことはもうできず、そこからはセンター試験の対策をし始めた。だが、選択肢から回答を選ぶ形式の試験は、私が最も毛嫌いしているものであり、勉強が全く手につかない。

そもそも、私は一度大学を卒業しており、大学院も卒業しているのだから、再び学部から勉強し直すことが馬鹿らしいことに思えてきてしまった。そのような思いが湧き上がった瞬間に、私は東京大学のキャンパスの中にいた。都心部に流れる目には見えない重苦しい抑圧的なエネルギーを好まないはずなのに、都心部に近い東京大学に通っている自分がそこにいた。

私は赤茶色の建物の中にある一つの教室に入っていた。そこでは、学部一年生向けの金融の授業が行われることになっていた。教授と博士課程に在籍していると思われる若いティーチングアシスタントの女性が教室に入ってきて、早速授業が始まった。よくよく教授の顔を見ると、母校に在学していた時にお世話になっていた先生かと思ったが、違う人のようだった。

授業が始まってみると、思った通りにつまらない。複利計算のメカニズムに関する話を聞いている最中、中学生でも分かりそうな計算式を熱心に解説する教授に対して、とても冷ややかな気持ちになった。本来であれば、自分が学びたいものを再度学部から学び直すために学士入学をしたはずなのだが、その選択が間違っていたのではないかと早くも思った。一応この授業にはもう少し参加するが、この授業が終わったら、即大学を中退しようと思った。一日通えばもう十分な大学に入ってしまった自分の愚かさを思った。

そのような考えを持ったまま授業を上の方で聞いていると、後ろの方の学生から一つ興味深い質問が出た。「金融の研究領域においては、なぜ男性の研究者ばかりなのですか？」という質問だった。先ほどまで複利の計算式が話題になっていたはずであり、その質問は突飛なものであったが、私はそれは面白い質問だと思った。壇上の教授がどのように回答するのかに私の意識は向かった。すると、教授は苦笑いを浮かべた後、横に座っていたアシスタントの女性に手で合図をし、その女性に回答を促した。すると、女性のアシスタントが立ち上がり、照れ笑いを浮かべながら、「そうですね、確かに金融を研究している方は男性ばかりですね。私は本当に例外なんです」と述べた。

それは学生が質問した「なぜ」に対しては答えていなかったが、私はその回答で十分な気がしていた。実際に、質問をした学生もうなづいており、そこからさらに質問を重ねるようなことはしなかった。そこで夢の場面が変わった。フローニンゲン:2019/4/10(水)08:09

4123. 自分の関心領域に没頭する学生たちとブラックバスの切り身に関する夢

今朝方の夢にはまだ続きがあり、それについても忘れないうちに書き留めておきたい。先ほど書き留めたように、夢の中の私は東京大学に学士再入学をしていた。金融の授業を履修しており、そのクラスが終わりに差し掛かる頃、教室に異変が起きた。それまでは何の変哲も無い教室が、教室の空間はそのままだけに、机が全て仕切りのある学習机に変わったのである。この光景は少し異様であった。

というのも、大教室に個別ブースのような学習机が綺麗に並べられており、そのような場所をこれまで一度も見たことがなかったからである。しかも、私が座っている机は自分のものではなく、誰かわからぬ女子学生のものであった。私はその生徒の机を借りてそこで勉強をしているようだった。

私の机には、洋画のDVDが本立てにびっしり置かれており、その横に何かの専門分野の専門書が何冊が並べられていた。周りを見渡すと、それぞれの机には学生の個性が出ており、自分の関心領域に関する書籍がどの机の本立てにもびっしりと並べられていた。

私の前に座っている女性は、RPG愛好家のようにであり、私が幼少期にやっていたゲームの最新版を単に遊ぶのではなく、深く研究しているようだった。それぞれの学生が学問のみならず、趣味の世界を深く探究していることに対して、私は大変好感を持った。

すると、個別ブースのような学習机が形を変え、大きな本棚になり、その場は教室ではなく、大型書店に変わった。ちょうど私が立っている目の前にある本棚には、落語と能に関する書籍が置かれていた。私は興味がある書籍を手にとって中身を少し確認し、それを戻すということを繰り返していた。その後、その棚を離れて絵画の書籍が置かれている棚に移動した。

すると、その棚の後ろに、不思議なコーナーを見つけた。この場所は書店であるはずなのだが、なんとブラックバスがパックに入って売られていたのである。もちろん、バス釣り用のルアーやロッドな

ども置かれているのだが、何よりも私の目を引いたのは、ブラックバスの切り身がパックに入ったものであった。最初それを目にした時、少し気持ち悪さを感じた。

ブラックバスは食べると意外と美味しいという話は聞いていたが、そこに陳列されている切り身は少々不気味であった。私が驚いたのは、バスの切り身の中で、360ドルで売られているものがあったことである。量はそれほど多くないにもかかわらず、そのような値段が付けられていることに私は驚いた。いったい誰がそれを購入するのだろうかという疑問が湧き、売れる前に腐らないかが心配になった。

そのようなことを考えていると、そのコーナーに、偶然にも予備校時代の友人がいた。彼とは久しぶりの再会であり、私たちは再会を喜んだ。そこで少しばかり立ち話をした後に、私は本来目的にしていた音楽の書籍の棚に移動することにした。すると突然、私の体は足元から崩れ落ち、全く立てなくなってしまった。

足そのものは全く悪くないのだが、精神的な問題と足が繋がっているらしく、その瞬間は精神が何かに取り憑かれ、突然立てなくなってしまったのである。立ち上がると揺らめき、また崩れ去って地面に倒れ込んでしまうということが続いた。特に、膝に力が一切入らず、膝から崩れてしまうような感じであった。先ほど再会した友人は、そんな私の姿を見てとても心配してくれ、肩を貸してくれることになった。音楽の書籍を探すことは一旦諦め、書店から出て、友人の肩を借りながらゆっくりと自宅に帰ろうと思った。フローニンゲン:2019/4/10(水)08:28

4124. 不思議な宿泊施設で奮闘する夢

時刻は午前八時半を迎え、辺りはすっかりと明るくなった。早朝の生き活きとした表情が外の世界に広がっている。空はスカイブルーの一色で染められており、とても清々しい。今日はこれから作曲実践をして、午前中には二曲ほど曲を作りたい。それと並行して、今日は教会旋法に関する専門書を読んでいこうと思う。

昨日まではトランスパーソナル心理学に関する書籍を読んでいたが、今日は作曲理論書を読む。明日か明後日には、ハイデガーの主著“Being and Time”を読み始め、存在と時間について考察を深めていきたい。作曲実践と読書を少々したら、買い物に出かけるのに丁度良い時間になっているのではないかと思う。今日は目当ての野菜が市場で売られていることを期待する。

買い物から帰ってきて少し休憩をしたら、午後から一件のオンラインミーティングを行う。ミーティング後は、再び作曲実践と読書に励む。今日はそのような活動に従事する日となるだろう。

先ほどから幾つかの日記に分けて、今朝方の夢について振り返っていたが、書けば書くだけ夢について思い出すという状態になっている。まだ書き留めていない夢の内容があるので、それについても書き留めておく。

夢の中で私は、父のブログ記事を読んでいた。これまでも、愛犬との旅行に関するブログは定期的に読んでいたのだが、それ以外にも父は趣味に関するブログを作っているらしく、夢の中の私は偶然それを見つけ、それを熱心に読んでいた。どうやら、そちらのブログの方が更新頻度が高く、最初の記事から現在の記事に至るまで、すでに随分の数の記事を書いているようだった。私は、最初の記事から読み進めていくことにし、幾つかの記事を読み進めていった。

すると突然、場面が変わり、私は両親と宿泊している宿に帰ろうとしていた。とはいえ、帰る手段はほとんどなく、私は一台のバスに乗った。そのバスの運転手は、あまり運転に慣れていないようであり、途中、大きなカーブを左に曲がる箇所があったのだが、そこでカーブを曲がりきれず、道から外れて芝生の中に入ってしまう時があった。それを見て、私はこのバスから早く降りようと思った。

すると、丁度良いタイミングでバスが停車し、私はそこで降りた。すると、先ほどのバス停と全く同じ場所であり、宿に近づいていないことに少々落胆した。すると、一つ前の夢の中で現れた、予備校時代の友人がそばにいて、彼が車を運転して送ってくれると述べてくれた。見ると、なぜだか私の母の軽自動車がそこにあり、彼はそれを運転して私を宿まで連れて行ってくれると言う。

私は彼の有り難い申し出を受け、車に乗り込んだ。12:15までに戻って一緒に昼食を食べようと両親に約束したが、ギリギリ間に合うかどうかの時間だった。仮にその時間を過ぎたら、父が怒っているかもしれないと不安に思う自分がいた。

車を走らせている場所は山道であり、道が入り組んでいる上に、時々整備されていない道を走ることとはあったが、なんとか無事に宿に辿り着いた。だが、この宿はあまりにも豪華な造りになっていて、中には様々なレストランや娯楽施設が入っており、両親が泊まっている部屋に時間通りに辿り着けるかまだ不安であった。というよりも、宿の入り口から部屋までの経路があまりにも複雑すぎて、私は

その経路を覚えていなかった。すると、車で送ってくれた友人も一緒に部屋を探してくれると述べてくれたので、私たちはとりあえず宿の入り口に入り、そこから部屋を探し始めた。

館内に入ってすぐ目に付いたのは、とても豪華な中華料理屋である。その料理屋は全室個室になっており、暖簾をくぐってから、お洒落に薄明るく照らされた通路を通って個室に案内されるような仕組みになっていた。私たちは、その通路を抜けていく必要があり、そこで食事を摂るわけではないのだが、暖簾をくぐって通路を抜けた。するとその先には、また薄暗い空間が広がっていて、竹の香りがしてきた。そこでは、二人組の漫才グループの一人が、何か漫才をやっていた。私はそのグループについて知らず、また今は漫才を見ている場合ではないと思い、その人の漫才を素通りした。

すると友人が、「あっちに行けば部屋に辿り着けると思う」と述べて、向かって右側の通路に向けて走り出した。しかし、私は直感的にそちらの道ではないと思い、左側の通路に向かうことを決めた。そこで友人とは別れることになった。相変わらず施設内は複雑な作りになっていると感じており、次に目の前に現れたのは、アスレチックジムのような場所だった。

入り組んだ巨大なジャングルジムがそこにあり、私はそれを登って上の階に行こうとした。すると、上の方のジャングルジムに登っている三人の男性の姿が目に入った。彼らは、私が間違った場所にいることをやや攻撃的な口調で伝えてきた。だが私は彼らの言葉を信じようとはせず、自分が正しいと思ったように、ジャングルジムの上に登って行くことにした。

すると、上から私を見下ろしていた一人の男性と自分の身体の位置が突然入れ替わり、私はジャングルジムの上にすんなりと移動できた。それは運が良かったが、いざジャングルジムの上に登ってみて、そこに開けている通路を見たときに、その通路はあまり見覚えがなく、そっちに進んでも両親が待つ部屋はないと思ったため、再度下に降りることにした。

ジャングルジムを降りると、目の前に映画館のスペースが広がっていた。ちょうど今から何か流行りの映画が上映されるらしく、チケットを係員に見せようとする人たちの列ができていた。私は映画を見るつもりはなかったが、両親が待つ部屋は、この映画館の先にあるエレベーターを上がったとこ

ろにあると思い、物理的なチケットを見せるのではなく、代わりに電子マネーで支払うことによってそこを通過していこうと思った。

物理的なチケットを見せるカウンターは混んでいたが、電子マネーの方は空いており、私は有り難く思った。ただし、電子マネーの方のカウンターの周りには、チアリーディングで使うような赤いボンボンが草のようにたくさん置かれており、それを振り払いながら進むのが厄介であった。そして私の手元にはなぜだか、赤いボールがあり、草のようなボンボンの素材にぶつかってしまい、ボールを地面に落としてしまった。両親との約束の12:15まであとわずかであり、ただでさえ時間がないのに、ボールが地面に転がってしまったことに一瞬戸惑った。

すると親切にも、家族連れの外国人の男性がそのボールを拾ってくれ、私に渡してくれた。私はお礼を述べ、カウンターの向こう側に抜けることができた。しかし私は、電子マネーを機械にかざしていないことを思い出し、再び数歩戻って、電子マネーを活用できるキーを機械にかざした。そこでようやく私はほっとし、目的のエレベーターに向かっていった。

映画館の先にあるそのエレベーターは、二階に行く専用のものである。すぐにエレベーターがやってきて、いざ中に乗り込むと、5人ぐらいの中年女性が続けざまに乗ってきた。エレベーターの扉が閉じるや否や、彼女たちは私に話しかけてきて、最近流行の漫才師がよく使っている言葉を発し始めた。私は、彼女たちの言葉を理解することができず、啞然としていると、五人は不思議そうな顔を浮かべた。

そして一人の女性が、「今流行りの漫才師の言葉じゃない。知らないの?」と笑いながら述べ、他の五人もニヤニヤしていた。そこから次々と他の女性も口を開いたが、彼女たちは一様にとても不快な口臭を発しており、私は「八年間日本にいないのでわかりません」と答えて、二階に到着したエレベーターから飛び出すように外に出た。

そこで時刻を見ると、12:18になっており、数分遅れたが、何とか12:20までには両親のいる部屋に辿り着けると思った。エレベーターの向こうに見える通路を左に曲がったところに部屋があるはずだと確信し、そこから最後の力を振り絞って走り始め、汗がにじみ出したところで夢から覚めた。フローニンゲン:2019/4/10(水)09:16

4125. ココアと味噌

つい先ほど、午前中の買い物から自宅に戻ってきた。今日の天気は申し分なく、確かに外は肌寒く、マフラーと手袋が必要であったが、早朝の散歩は大変気持ち良かった。

街の中心部のオーガニック食品店で購入したココアパウダーを白湯に溶かして、早速ココアを一杯飲んでいる。今から一ヶ月ほど前に一日一食生活を始め、それに伴ってコーヒーを飲むことをやめた。その背景には、一日一食生活を始めると、胃が空っぽの状態が続くため、コーヒーによって胃酸の分泌を促してしまい、胃腸が荒れるのを防ぐためである。この一ヶ月間、コーヒーが飲みたくなることは特になかったが、ふと午前中の飲み物の中にココアを取り入れたいと思ったのが昨日のことであった。

そこで先ほど上述の店に行き、目当てのココアパウダーを購入したのである。先ほどの一杯が初めての一杯であったため、適量が分からず、少し濃く作ってみた。すると、ローフードのココアパウダーであるから、砂糖が一切入っておらず、なんとも言えない苦味があった。そこで少し甘みを足す意味で、ココナッツオイルを小さじ一杯入れてみたところ、非常にまろやかな味となった。

今後は、午前中にココアとココナッツオイルを混ぜたものを一杯ほど飲むようにしたい。ココアには食物繊維やポリフェノールが豊富に含まれており、ミネラルも幾分含まれているようであり、さすがスーパーフードの一つである。今後もし今飲んでいるものよりも甘みが欲しい時があれば、はちみつを入れてみるというのも一つの手のようである。これは近日中に試してみたい。

ココア以外には、今使っている玄米味噌がなくなりかけていたので、今度は八丁味噌を試してみることにした。ここ最近毎日食べている玄米味噌は、一年発酵させたものであり、今日購入した八丁味噌は二年発酵されたものである。発酵期間が倍になっており、その差が味にどのような形で出てくるのかを確かめてみたいと思う。少しばかり整理をすると、玄米味噌は大豆に米麴を加えた米味噌であり、一方八丁味噌は大豆に豆麴を加えた豆味噌という理解で間違っていないだろうか。この点については再度調べておきたい。

先日知人とも話をしていただが、調味料の質が食事の質を決定すると言っても過言ではなく、私の場合は味噌を毎日食べており、そうした毎日本体に取り入れるものについてはとにかくこだわる必

要がある。食べ物も情報も、ゴミを取り入れれば知性も体もゴミのようになり、良質なものを取り入れれば、知性と体の土台が出来上がることを肝に銘じておく。

オーガニック食品店を後にした私は、街の中心部の市場に向かった。市場の石畳が見え始めた時、少し様子がおかしいことに気づいた。この市場は、今日は朝の八時から開いているはずなのだが、その時の時刻は11時を過ぎていたにもかかわらず、出店がほとんど出ていなかった。出ていた店は、魚のフライチップスを売る店ぐらいである。

どの店もなんとも商売っ気がないと少し微笑ましく思った私は、少し計画が狂ったので、その場で立ち止まってどうするかを考えた。食品店に戻って野菜を買い直すこともできたが、明日また時間をより遅めて市場に来ればいいと思った。

今日は残っている野菜を使って、質素な夕食を楽しもうと思う。毎日食べているリンゴが切れてしまっているため、果物代わりにトマトを食べ、玄米味噌を使った味噌汁に刻んだ昆布を入れ、そこに水菜も加えようと思う。今日は野菜がトマトと水菜しかないので、今日の夕食はその味噌汁一杯に留めようと思う。今後は街の市場に行く際は、正午を過ぎてからにする。フローニンゲン:2019/4/10 (水)12:24

4126. 五日間の断食に向けて

時刻はいつの間にか正午を過ぎ、午後1時に向かいつつある。ココアを飲むとやはり落ち着く。どうやらココアには、精神を安定させる効果があるようだ。また、集中力も高まっている実感がある。一日一食生活を始めたことに伴い、日中に何を飲むのかということもやはり大事になる。

当初の予定では、今日は街の市場で果物と野菜を購入する予定だった。しかし私が市場に足を運んだ時には、まだ出店がほとんどなく、結局目当ての品を購入することができなかった。私はそれを受けて、このタイミングがまた断食をするのにふさわしいのではないかと思った。今日で野菜のほぼ全てが切れ、明日はトマトと豆腐が残っているだけの状態になる。今手元にある食糧が切れたタイミングで、五日ほどの断食を行ってみようと思う。

少しばかり今日の夕食の計画を変更し、残りのパスタがちょうど一回分あるため、今日それを食べ切ってしまうと思う。ちょうどトマトソースも一回分残っているので、これにてパスタを全て食べ終えることができる。パスタに使うソースがトマトであるから、野菜としてのトマトはほどほどにして、明日に多くトマトを食べようと思う。果物と野菜を買えなかったことに含まれるメッセージを断食のきっかけと受け取ったが、その他にも、この二、三日の日記で書き留めていたように、やはり自分の身体が断食を必要としているように思えて仕方ない。

そうしたことから、今日と明日に全ての食材を食べ切り、明後日からは固形物を一切食べないことにする。明後日は金曜日であるから、そこから五日間ほど断食をして、断食を止めるのは17日の(水)にしたい。そこでまた梅流しを作り、デトックスを行う。もちろん、さらにもう一日、二日であれば断食をしてもいいだろう。

その判断は、その時の心身の状態を見て考えることにし、さらには26日からのバルセロナ・リスボン旅行との兼ね合いも考える必要がある。断食を終えて野菜を購入し、それを25日の夜までに食べきることを考えなければならない。このあたりは、断食の進行に応じて計画を詰めていく。

前回三日間の断食を行った際に、固形物を三日間一切摂らなくても全く問題がなかった。身体のエネルギーが減退することとは逆に、むしろ身体エネルギーが湧き上がり、身体エネルギーが目覚める体験があったことを過去の日記に書き留めていた。また、精神的な面に関しては、その期間に得られる集中力は高く、断食というものがいくつかの宗教の中で神秘体験を得るために用いられていることに納得がいく。

今回五日間ほどの断食をするに際しては、毎朝酵素ドリンクとしての味噌汁を一杯飲み、白湯にヘンプパウダーを溶かしたものと別に、ココアパウダーを溶かしたものを午前中に飲む。そこからはさっぱりとハーブティーを飲んでいき、夕方にもココアを飲み、夜は再度味噌汁を飲む。

こうした飲み物さえあれば、十分な栄養を取りながら五日ほどの断食が行えるだろう。今回の断食を通じて心身にいかような変化が生まれるのかをまた観察し、それを記録しておきたい。フローニンゲン:2019/4/10(水)13:02

4127. 超越的な馬鹿

時刻は午後三時に近づいてきている。今朝は四時半あたりに起床したため、これまでのところ、非常に充実した活動がなされている。

つい今しがた仮眠から目覚めた。普段は20分ほどの仮眠を取っているのだが、今日は15分にしてみた。すると興味深いことに、ちょうど意識が深いサトル状態になり、少しばかりビジョンが立ち現れ始めたところで、目覚まし代わりに設定しているバッハのゴルトベルク変奏曲が鳴り始めた。どうやら私の場合、シャバーサナのポーズで横になっていると、意識が深まり始めるのは15分経ってからのだとわかった。

ちなみに、そこで立ち現れつつあったビジョンは、見知らぬ人たちが会社の会議室でビジネスミーティングを行っているところであり、「君、遅刻だぞ」と述べている上司のような人物の姿が印象に残っている。私としては、その後このビジョンがどのように展開していくのか関心があったが、目覚めしのゴルトベルク変奏曲が鳴り始めてしまったので、そこでビジョンが消え、目覚めることにした。目覚めは非常にすっきりしており、ビジョンが現れてからその深みに行くと、時に目覚めてから再度活動するまでに少々意識を整える必要がある場合がある。そうしたことを考えると、ビジョンをもう少し先まで見つつも、仮眠後の活動に支障をきたさないようにするためには、20分の仮眠がちょうど良いのだと思う。

午前中に買い物から帰ってきた時に、あえて「馬鹿」という言葉を用いながら、この世界に存在する超越的な馬鹿について考えていた。これには、インテグラル理論で言うところの様々なタイプがあるのだが、代表的なものは、絶えず意識や知性の発達を希求し、上昇の道を歩き続けて高度な段階に到達したはいいものの、とりわけ自らの身体を蔑ろにしてきたことによって、意識も知性も結局なし崩れ、最悪の場合は早死に至るという馬鹿が一例だ。

極端な話、四年ないし、五年間ほどの激しい修行によって、超越的な悟りの段階に到達したのはいいものの、身体の不摂生のためにその翌日にぽっくり死んでしまうケースを考えることができる。ここまで極端ではないが、私は西海岸で生活をしていた時に、そうした人たちの姿を何人も見かけてきた。

彼らにとっては、肉体は忌避すべき対象になっており、精神的な鍛錬こそ全てであるという極端な発想の元に、上昇の道を歩もうとする傾向があったのを覚えている。確かに彼らも身体のケアをしているといえばしているのだが、サトルボディやコーザルボディにばかり関心が向きがちであり、食生活と適度な運動に関する知識と実践が欠落しており、結果としてグロスボディが劣悪なものになっている傾向にあった。

別のケースとしては、ヒッピー崩れの超越的な馬鹿の種類がある。前述の例とは対照的に、こちらの種類の馬鹿は、身体のケアには余念がない。それこそ、ベジタリアンの食事を始めたり、極度な食事制限を自らに課す傾向にある。精神や魂の宿る身体を適切にケアしながら超越の道を歩もうとする人もまた、私は西海岸で数多く見てきた。だが、そうした人たちも仮に超越的な段階に至ったとしても、馬鹿性が垣間見える。彼らの馬鹿性は、自らの身体・精神・魂さえ健全であればそれでいいという極度に自閉的な認識を持っており、外側の世界の政治・経済的なことに一切無関心であることが多い点にある。

どちらのケースにおいても、確かに超越的な境地に至ることはあるのだが、結局それがいかに低い次元での超越かがわかるだろう。いつも私が「発達することよりも重要なことが人間の人生にはある」と述べているのは、この点と関係している。

とにかく健全な身体を維持し、さらにそれを育みながら、健全な身体を持って他者と会話を楽しんだり、この社会に関与していくこと、あるいは散歩をしながら自然を感じるなどが人生の充実感や幸福感を生み出すのであって、上述のような超越的馬鹿が行うような行為を続けていても、この世界で生きることの真の充実感や幸福感を感じられることは決してないだろう。買い物から帰ってきた後、そのようなことをしばらく考えていた。フローニンゲン:2019/4/10(水)15:04

4128. 八丁味噌を食べてみて

今日は残っている野菜を食べるという軽めの夕食だったため、六時半過ぎに夕食を摂り終えた。今、食後のルイボスティーを楽しむために、急須にお茶とお湯を注ぎ、その完成を待っているところだ。ルイボスティーのパックを開けると、いつもなんとも言えない甘美な香りが漂ってくる。これが人工的

に生み出されたものではなく、自然が生み出したものだということに驚きと感謝の念を持つ。もう少し蒸らしてから、食後のルイボスティーを楽しみたい。

今日の夕食はとても軽く、ミニトマトを8つほど食べ、その後に昆布をかじりながら、生姜を乗せた有機豆腐を食べた。そして、水菜のサラダを今日購入した八丁味噌に和えながら食べ、茹でたニンニクを入れたパスタを食べた。

今日中にトマトソースを使い切りたかったため、残っているソースをすべて入れたところ、トマトスープにパスタを入れているような格好となったが、味は美味しかった。このトマトソースもオーガニックなものなのだが、トマトソースを通じてトマトの栄養素を摂るのではなく、実際のトマトを食べてその栄養素を摂りたいという思いがあり、今後はトマトソースを使ったパスタはあまり作らないだろうと思う。先日オーガニック食品店で購入した購入したカレースープの元があり、それは今後パスタと和えて食べてみようと思う。

本日購入した八丁味噌の味は実に濃厚で驚いた。現在毎日食べている玄米味噌とは随分と味が違い、どちらにも良さがあることがわかった。八丁味噌の方が固さがあり、サラダに和えるよりも、早朝の味噌汁としてそれを活用していこうと思う。サラダと和えないのであれば、今日トマトソースをかける前にパスタと和えてみたところ、相当に美味しかったため、パスタと和えるという方法もある。一応パスタも今日で食べ切ることができたため、八丁味噌は朝の味噌汁として飲み、玄米味噌はサラダと和えるという方向でしばらく付き合っていこうと思う。

そもそも八丁味噌の名前の由来が何なのかが知りたくなり、午前中に少しばかり調べていた。歴史を遡ること江戸時代に、徳川家康が生誕した岡崎城の近くに八丁村という場所があったそうだ。岡崎城から西に八丁(およそ900m)のところにこの村があり、そこで味噌作りが始まったため八丁味噌という名前になったそうだ。この濃厚な味噌は今後も活用していこうと思う。今日訪れた店の最後の一個をちょうど手に入れることができなのは、きっと何かの縁だろう。

その他にも味噌についてあれこれと調べていると、ヴィヴァルディの音楽を聴かせて熟成させた味噌があることに驚いた。その効果は明確に記載されていなかったが、何かしらの効果があるのだと思う。というのも、そもそも麹菌は生きており、音楽によって生命の内側の何かが活性化されることは

十分考えられるからである。よくクラシック音楽を植物に聴かせることによって、その植物の成長が促進されるという話を聞くが、やはり音楽には生命を躍動させる内在的な力があるのだと思う。味噌の麹菌に音楽を聴かせるというのはかなり斬新に思えたため、そうした味噌があることが非常に強く印象に残っている。

今日の夕食をもって、食材のほぼ全てを食べ切った。明日はミニトマトの残りとう豆腐を食べれば、食材は何もなくなる。計画通り、明後日から固形物を一切摂らない断食を始めることができそうだ。断食を開始する楽しみは、二週間後にバルセロナとリスボンに旅行する楽しみと同等である。フローニンゲン:2019/4/10(水)18:55

4129. ハーブの栽培と抹茶をたてることに向けて

たった今、蒸らし終えたルイボスティーの一口目を飲んだ。その爽やかかつフルティーな味わいに、心地良さを感じる。調味料を良質な味噌に変えたことによって、夕食の味が大きく変貌を遂げたのと同様に、ハーブティーを生活の中に取り入れたことによって、より彩りと平穏さが生活の中にもたらされたように思う。

やはりお茶は自らの手で淹れるに限ると思った。もちろん、さらに本格的な方向に向かうのであれば、お茶をたてるというところに行き着くのだろうが、今のところはハーブティーを中心に飲んでいこうと思っているため、すり鉢でお茶をたてたりする必要はない。ただし、ハーブを実際に育ててみて、それをハーブティーにするということであれば近々実践してみるかもしれない。ハーブの種類によっては簡単に育てられるものもあるらしく、実際にフローニンゲンの街の市場でハーブの種や苗が売られている光景をよく目にするため、それを購入して実際に育ててみるというのも一つの手だ。

ただし、私は時々国外に旅行に出かけ、一週間か十日ほど不在の時があるため、その時でもきちんと生存してくれるようなハーブでなければならない。その点に注意して、ハーブに関する勉強をもう少し進めたら、ハーブを一種類ほど購入して育ててみようかと思う。

上記でお茶をたてることはしばらく先かもしれないと思ったが、そういえば先日街の中心部のお茶専門店に訪れた時、親切な店員の方と雑談をしている際に、私の出身国は日本であることを伝えると、幾つかの日本茶の香りを嗅がせてもらったことをふと思い出した。

やはり私にとって日本茶というのは、母国を思い出させる素晴らしい飲み物であり、それを飲んでいる最中は日本とのつながりを深く感じ、身も心も大いにくつろぐ。店内に置かれていた用具とお茶の種類をくまなく観察したためか、抹茶と抹茶をたてるための道具が置かれていたのが印象に残っている。

現在朝にはいろいろな飲み物を飲んでいるが、少しローテーションさせる形式を取り入れてもいいかもしれない、そうなればぜひ抹茶を朝に飲みたいと思う。味噌に負けず劣らず、抹茶も日本が誇るスーパーフードだと見なされているようであり、様々な栄養が含まれている。また、カフェインも含まれているようであるから、夕方以降に飲むことは控えながらも、逆に午前中に心身を覚醒させるために飲むというのは一つの手だろう。調べてみると、抹茶をたてる方法もそれほど難しくないようであるから、今度街のお茶専門店に足を運んだ際には、抹茶をたてる道具を購入し、朝に抹茶を数杯飲むようにしてみようかと思う。

ここ最近は何について色々と調べることが多く、そのおかげで発見の連続である。これまでの私がいかに食について無知であったかを反省させられると共に、その被害を最も受けていた自分の身体には大変申し訳ない気持ちでいっぱいである。だが幸いにも今この瞬間にそれに気づいたのであるから、ここからは身体を健全に保ち、さらに身体を育てていくような意識を持って食についての探究を継続させていきたい。フローニンゲン:2019/4/10(水)19:27

4130. コテージに宿泊してのオーロラ観測の旅

時刻は午後八時を迎えた。今、沈みゆく夕日を眺めている。

相変わらず寒さが厳しいフローニンゲンであるが、日は伸びていく一方であり、この時間もまだまだ明るさが残っている。完全に日が沈むのはもう30分ぐらいかかるのではないかと思う。気温は相変わらず冬のままだが、日照時間は夏のようなようである。今週の金曜日は、最低気温がマイナス1度になるようであるから、気を付ける必要がある。

今年もフローニンゲンで生活できるおかげもあり、今年もフローニンゲンを拠点にして、色々と各地へ旅行ができそうである。これは今年だけに限ったことではなく、オランダに住み続けていれば、この地を拠点にして様々な国に出かけていくことができる。

最初の年の夏こそドイツ、スイス、フランスへ旅行へ出かけたが、直近の二年間の夏は、必ず北欧に出かけていた。今年の夏はどこに行こうかと考えていた時に、当初の予定通り、ロシアのモスクワに足を運びたいと改めて思った。その足で、アイスランドに行ってみようかとも思っている。アイスランドは以前から注目をしていた国であり、その豊かな自然には魅せられるものがある。

夏に訪れることができれば、非常に涼しく、ほぼ一日中沈むまない太陽の中で生活してみるのも悪くない。レイキャビクか、あるいはその他の都市の郊外に出かけて行き、そこでコテージを借りて、自然の中でゆっくりと過ごすというのも一つの手だ。

仮にオーロラを見るのであれば、冬にアイスランドを訪れる必要がある。だが私としては、陸地からオーロラを観測するよりも、よりオーロラが鮮明に見えると言われている海上、つまり船の上からオーロラを観測したいという思いが以前からある。

先ほども少し調べてみると、一人でオーロラクルーズに乗るとどうしても部屋の質の割に値段が高くなってしまったため、悩ましいところである。幾つか良さそうなクルーズツアーを見つけているのだが、オーロラ観測についてはもう少し考えてみようと思う。

冬のアイスランドを訪れて、コテージを借りて、自然の中でオーロラを観測するというのも悪くない方法である。もし船の上からのオーロラ観測を数年後に先延ばしにするのであれば、年明けにアイスランドのどこかの地、あるいはノルウェーのどこかの地に行き、コテージを借りて、人工的な光の少ないところから気ままにオーロラが出現するのを待つという手もある。今のところは、そちらの方が良いかもしれないと考えている。どちらの国にもコテージを借りられるサイトがあるので、それを活用して、良いコテージを探してみようと思う。

アイスランドもオランダに負けじと、大晦日は花火などで派手に祝うようであるから、大晦日と正月は訪問を避けたい。そうなってくると、当初の予定通り、この年末年始はマルタ共和国で過ごそうと思う。バルセロナとリスボンへの旅行計画を立てたばかりだが、今の私には、訪れてみたい場所がやはり数多くあるようだ。何か、そうした場所で得られる固有の体験と感覚を強く求めている自分がいるように思う。

いずれにせよ、大まかな計画としては、再来週にバルセロナとリスボンを訪れ、その次にロシアのモスクワ、その間にジョージアのトビリシを挟むかどうかを考えており、秋には日本を訪れ、神保町の古書店巡り、岐阜県、山口県を訪れ、年末年始はマルタ共和国、年明け後の二月末ぐらいにはアイスランドかノルウェーのコテージに宿泊する形でオーロラを観測したいと思う。そのような旅の計画が頭の中を漂い、その実現を楽しみにしている自分がある。フローニンゲン:2019/4/10(水)20:25

4131. 意思を超えた世界の流れの中で

今日もまた、自分の意思を超えた力によって新たな一日がやってきた。一日が始まり、そして終わり、そこから再び新たな一日がやってくる。それはある人間が生まれ、そして死に、そこからまた新たな人間がこの世界に生まれてくる大きな流れと同じように見える。このように私たちは、自らの意思が到底及ばない世界の中で毎日生きているのだろう。新しい一日が再びやってきたということそのものが奇跡的なことのように思えてくる。

昨日は四時半過ぎに起床したが、今朝は六時過ぎの起床となった。今朝の目覚めは極めて良好であり、一度も目を覚ますことなく良質な睡眠が取れていたように思う。

起床してすぐに水を一杯飲み、今は昨日購入した有機八丁味噌を白湯に溶かしたものをゆっくり飲んでいる。早朝に飲む一杯の味噌汁は大変美味く、その栄養が体に染み渡るかのようである。

これからも、朝に一杯の味噌汁を飲むことを継続させていこうと思う。具なしの味噌汁の後に午前中飲むものは、白湯にケンプパウダーとココナッツオイルを溶かしたもので、その後、白湯にカカオパウダーを溶かしたものを飲む。ココアを飲むときに、昨日はココナッツオイルを混ぜたが、午前中にココアを飲むときは、ココナッツオイルの代わりに蜂蜜を混ぜるようしてみようと思う。午後にもう一杯ココアを飲むときがあれば、そのときにココナッツオイルを入れるようにする。

今日もまた、自らの取り組みに専心する一日になるだろう。その気概を後押しするかのよう、小鳥が早朝の歌を歌っている。この歌を聴くことができれば、どこまでも自分の取り組みを前に進めていけるような気がする。自らの取り組みを自分にできる限り深めていくことは、喧騒も煩わしい人間関係もない場所で自らの取り組みに邁進することができる環境を与えられた自分が果たすべき事柄なのだと思う。

今日は午前中に一件、午後に一件オンラインミーティングがある。どちらも内容は異なるものなのだが、双方に楽しみがある。それらは共に、自分にとって新しい試みであるから、そこからまた様々な気づきや発見がもたらされることだろう。そうしたオンラインミーティングに並行して、今日も作曲実践と作曲理論の学習を進めていく。後者に関して言えば、昨日から“A Concise Explanation of the Church Modes (2018)”という教会旋法に関する理論書を再読し始めた。

今日はその続きを読み、教会旋法に関する理解を深めていく。この再読に際しては、一言一句読むようにしているし、巻末の具体例を実際に譜面上で再現しながら音を出すことを行っている。手を動かし、心を動かしながら行う読書によって、書物に書かれている知見を血肉化していく。

昨日ふと思ったが、曲作りというのは、ある意味諸々の選択の連続であるから、選択肢を広げることは重要である。それを可能にするのは、やはり作曲に関する知識と経験なのだろう。とりわけ、知識については今後も積極的に獲得していきたい。過去の偉大な作曲家の曲を譜例を記載しながら分析した専門書は可能な限り全て入手し、それらを読み込み、さらに今後は音楽理論に関する専門ジャーナルも購読しようと思っている。

今後はこれまで以上に、とにかく自分の関心に赴くままに探究と実践を進めていく。そうした環境と機会が与えられていることに感謝をし、自らの役割を積極的に引き受けていく。フローニンゲン:

2019/4/11(木)07:14

No.1847: Forget-me-not

Perhaps, each one of my journals and pieces of music might be like a a forget-me-not. Groningen, 17:30, Thursday, 4/11/2019

4132. 明日からの断食に向けて:フリスビーに関する夢

相変わらず湯たんぽを使って寝る日々が続いている。今日の最高気温は9度、最低気温は0度とのことである。明日は両者ともに1度ほど下がり、最低気温はマイナスとなる。四月の第二週を終えようとしているフローニンゲンの気候はこのように寒い。

明日から五日間ほど固形物を一切摂らない断食を行う予定であり、幸いにも断食の終了を祝福するかのように、来週の水曜日からは気温が上がる。もちろん、それも一過性の現象に過ぎないとわかっているが、温かさを感じられることは有り難い。

今回の五日間ないしは六日間ほどの断食は、特に気をつけるべきことはないと思う。というのも、これまで断食に関する書籍を数冊読み、関連情報はできる限り得て、そして実際に先日三日間ほど断食を行うという経験を積んだからである。もちろんこの機会に、作曲理論や哲学に関する書籍を読むことに並行して、これまで読んだ断食に関する三冊の書籍を再読するというのもいいだろう。このようにして、読書と実際の体験を通じて、断食に関する理解をさらに深めていく。

何事においてもそうであるが、自ら体験を積むということは、対象に対する理解を深める最良の手段である。その点を肝に銘じておきたいと思う。おそらく、今回の断食によって、また心身の変化を垣間見ることになるであろうから、それをつぶさに記録しておきたいと思う。

それではいつものように、今朝方の夢について振り返っておきたい。今日もまた印象に残る夢を見ていた。夢の中で私は、実際に通っていた小学校か中学校の体育館の中にいた。ただし、どうやら体育館が改修されているらしく、中はとても広くなっていた。また、天井の高さもかなり高くなっていた。

体育館の中には、およそ100人ほどの同じ学年の生徒たちがいて、皆地べたに座って何かをしていた。私は立ってその辺りをウロウロし、彼らが何をしているのかを見てみると、どうやらお手製のフリスビーを作っているようだった。それに気づいた時、私の右手にもフリスビーがあった。私たちは、自分の手作りのフリスビーで何かを競い合うことをこれから行うようだった。体育館の中には、不思議と先生らしき人物は誰一人としていなかった。

こういう状況の時、私は最も安心感を感じられ、好きなことを好き放題やろうという気持ちが生まれるから不思議である。先生が監視していないことに伴う解放感からか、皆活き活きとしてフリスビー作りに熱中しているようだった。その様子を見ながら、教師の存在意義とは何なんだろうかとつくづく考えた。

相変わらず私は辺りをぶらぶらしていると、遠くの方から「できた！！」という声が聞こえた。声の方を見ると、友人の一人(SS)がフリスビーを完成させたいらしい。そこで彼は試しに、フリスビーを天井に向かって高く投げ、それがブーメランのように自分に戻ってきたところを見事にキャッチした。その光景を見たとき、私は二つのことにとっさに気づいた。

一つは、完成したフリスビーを用いて行われることは、フリスビーをどこまで遠くに飛ばせるかを競い、しかもそれがブーメランのように戻ってきたときにきちんとキャッチできるかを競うことである。遠くに飛ばせた距離によって、賞金が出されることがわかった。二つ目に気づいたのは、フリスビーを横に投げるのではなく、あえて上に投げた方が自分の手元に戻ってくるときにキャッチしやすいということであった。この二つに気づいた時、それを近くにいた友人に伝えると、一つ目のルールは違うと言われた。

確かに、賞金が出ることは確かだが、自分が投げたフリスビーを自分でキャッチすることは許容されていないとのことであった。それを聞いた時、私は誰かがルールを書き換えたのだと察知した。私は自分のアイデアに基づけば、この大会で優勝し、小学生や中学生にとっては大金であろう50万円か100万円を入手できると確信していた。だが現行のルールでは、自分のアイデアを実行することは難しそうだったので、そのアイデアを保留し、さらに新しいアイデアを得ることを考えながら、先ほどフリスビーを飛ばしていた友人のところに行って、彼と話をしようと思った。フローニンゲン:2019/4/11(木)07:36

No.1848: A Joyful March in the Early Morning

It seems to me that I can hear a joyful sound of a march in the early morning. The sound makes me feel delighted. Groningen, 07:01, Friday, 4/12/2019

4133. 音楽教室での出来事に関する夢

神々しい朝日が赤レンガの家々に照らされ、赤レンガの家々はその光を反射して、光を私に届けてくれている。その点において、赤レンガの家々は、見事に恩恵を享受しながらも、それをこの世界に共有するという立派なことを行っているのだと思う。

太陽もひよっとすると、光を他者に届けるという奉仕に勤んでいるだけではなく、広大な宇宙から何かを受け取っているのかもしれない。それでは、私はどうだろうか。世界が私にもたらす恩恵に浴することしか行っていないのではないかという積極的な反省が起こる。いったい自分は、この世界に何を共有しているのだろうか。

太陽のように、あの赤レンガの家々たちのように生きられないのであれば、人間として生きる資格はなく、そのような人生に価値はない。その点を忘れないようにする。

日々は、広大な宇宙から恩恵を受けながら光を他者に届ける太陽のように、その太陽の光を受けて光をこの世界に反射させる赤レンガのように生きなければならない。それは人間として生きることの責務である。早朝の平穏な景色はそれを私に教えてくれる。

先ほど、今朝方の夢の一つ目について振り返っていたように思う。実はもう一つ夢を見ていたため、それについても書き留めておく。

夢の中で私は、実際に通っていた中学校の音楽室にいた。そこでは音楽の授業が行われようとしていた。まず最初に、なぜだか高校になって知り合ったサッカー部の友人(TN)が先生に呼ばれ、教室の前に立ち、指揮者の役割を果たすことになった。そして、私を含めたその他の生徒たちは合唱をし始めた。

しばらく歌を歌った後、生徒各自は、ピアノの課題曲を練習することになった。一人一人の机の上にはキーボードがあり、各人練習に勤しみ始めた。そんな中、私一人だけ、キーボードの操作が全くわからず、「ド」の音がどこにあるのか皆目見当がつかなかったし、楽譜の読み方も全くわからなかった。そのため、私は練習している振りをし、その時間を潰すことにした。

しばらくすると、先生がグランドピアノの前に座り、演奏を始め、私たちはそれに合わせて手元のキーボードを演奏することになった。周りの生徒はキーボードをきちんと操作し、ちゃんと音を出している。一方私は、もう完全に投げやりになっており、いや投げやりを通り越していたため、そもそもキーボードの電源を入れておらず、電源コードも差していないような状況で、心を込めて演奏している振りを楽しんでた。不思議なことに、横に座っていた女性友達(KE)は、私が見事にキーボードを演奏

していると錯覚しているようだった。私はそれが面白く、演奏のパフォーマンスをより激しくし、本当に演奏をしている雰囲気さをさらに強めようとした。

先生が曲を弾き終わると、再び生徒一人一人に練習する時間が与えられた。私は教室の右列の一番後ろに座っており、先生はピアノの椅子から立ち上がると、まずは右列の方からゆっくりと徘徊し始めた。

私は相変わらず、電源コードを差さないまま、音の出ないキーボードをいじっている振りをしていた。すると、先生が私の横にやってきて、数秒ほどは私の演奏の振りに騙されていたようだが、「加藤君、音が出ていないじゃない」と述べた。私はそこでもごまかそうとしていたのだが、もうごまかしきれないと思い、仕方なくキーボードの電源を入れた。私は相変わらず、ドの音がどこにあるのかわからなかったし、楽譜の読み方もわからないままだったので、みんなが比較的簡単に引いている練習曲の出だしの三つの音をゆっくり出していくだけで精一杯であった。

先生:「あんなに練習時間があつたのに、一体何やってたの」

先生は呆れ顔を浮かべながら、そのように述べた。私は特に言い訳をするつもりはなく、ドの音がどこにあるのかわからないこと、そして楽譜が全く読めないことを伝えた。すると先生は、「そんなこともっと早く言ってもらわないと困るじゃない。それは基礎の基礎よ」と激しい口調で述べた。すると、先生は何かを思い出したようにまた一言付け加えた。

先生:「あっ。そうならば、以前のあれは嘘だったのね。ギリシャ語が読めるという話は」

私:「嘘じゃありませんよ」

先生:「いや、あれは絶対嘘よ。あなたにギリシャ語なんて読めるはずはないわ。音楽に関してこんな状態なんだから」

私:「いえ、あれは嘘ではなく、最近流行りのゲームの中にギリシャ語が出てくるので、その知識を使って、以前クラスの中でギリシャ語について説明をただけです」

先生:「いーや、そんなことは考えられないわ。絶対嘘よ」

私は先生に言われるまで覚えていなかったが、以前クラスの中で、ギリシャ語に関する問題が浮上り、先生もそれがわからなかったようであり、偶然私はギリシャ語の知識を持っていたので、クラスの中で紹介することがあったのだ。その知識に誤りはなく、その出来事に嘘はなかった。

すると先生は、私の右手を強引に取り、「ピアノはこうやって弾くのよ」と激しく教え始めた。私はその瞬間、頭に血が上り、心の中で「お前のような教師がいるから、生徒は音楽が嫌いになるんだ。音楽教師の役割は、生徒に音楽を嫌いになってもらうことなのか」と思った。それを口に出して伝えようかどうか考えるだけの冷静さはかろうじてあり、冷静さを失っていけば、間違いなくそっくりそのままそれをその教師に伝えたであろう。私はそうした暴言を吐く代わりに、先生の手を払い、逆に先生の右手をキーボードの鍵盤の上に置き、「これがベートーヴェンの喜びの歌の出だしですよ」と言いながら、自分の拳をハンマーのようにして、思いっきり先生の手の手甲を何度も叩きつけた。

すると、キーボードからけたたましい音が何度も鳴らされ、教室中にそれが響き渡り、周りの生徒たちの目はこちらに釘付けになった。その瞬間、私はこれはとても良い機会だと思い、先生の手の手甲を完全に骨折させるために、「喜びの歌の終わりは確かこんな音でしたよね」と言いながら、自分の拳をハンマーのように再度思いっきり振り落とした。すると、先生の手の手甲は完全に骨折したようであり、先生は悲鳴を上げていた。そこで私は席をスッと立ち、周りの生徒に対して笑顔を振りまいて、教室から静かに出て行った。フローニンゲン:2019/4/11(木)08:06

No.1849: A Spirit of Cacao Beans

I feel like as if I encountered a spirit of cacao beans. Skipping a series of logical chains, I'd like to invest money on a company dealing with organic cacao beans. Groningen, 08:56, Friday, 4/12/2019

4134. シャドーのさらに深くのシャドー

時刻は午前八時を迎えた。たった今、換気を終え、寝室と書斎の窓を閉めた。この時間帯は、自転車に乗って通勤や通学に向かう人たちの姿を多く見かけ、彼らは一様に暖かい格好をしている。

つい先ほど、今朝方の夢について振り返っていたように思う。音楽室でのあの出来事に関して、もう少し細かな情景描写を思い出した。一つは、私が使っていた楽譜上とキーボードの鍵盤上には数字が書かれていて、楽譜上の数字を追って行けば一応演奏できるような仕組みになっていたことだ。だが、それでも私にとってキーボードの演奏は難しかったのを覚えている。

そしてもう一つは、先生が“clean-up”という英単語の意味について、私が以前嘘を教えたのではないかと言いがかりをつけてきたことである。それに対して私は、嘘など教えておらず、実際にその単語がよく使われる具体例を挙げて、再度先生に説明をした。そのような場面があったのを覚えている。

それにしても、この夢は、自分のシャドーを見事に浮き彫りにしているように思う。まだその根源まではわからないのだが、私は教師に対して不信感が絶えずあるようであり、教師を無能な存在だと絶えず見なす傾向があるようだ。これは現実世界の今この瞬間にもまだ持っている傾向だ。教師への不信感、および高名な大学教授を含め、教師全般は無能であるという考え方が、自分の内側の何から生まれているのかを引き続き探究していく必要がある。

しかし、これまた無学のセラピストが陥るような発想として代表的な、「シャドーは全て治癒しなければならない」という馬鹿げた発想は持たないようにする。私には、このシャドーは現実世界における自分の活動の根源に該当するようなものであるように見えるため、その探究と取り扱いについては気をつける必要があるだろう。

先ほど書き留めた夢の中に出てきた自分について考えを巡らせていると、この問題が根本的に解決されることがあるとすれば、すなわちこのシャドーが、力量のないセラピストによって歪に解消されたかのように見える形ではなく、それが真に自己に包摂される形で健全な形で乗り越えられていくことがあるとすれば、それはあの夢に出てきた自分自身がそのシャドーに気づくことなのだと思う。言い換えれば、今こうして日記を綴っている自分が、あれこれと夢の中の自分のシャドーについて考えていてもダメなのである。要するに、シャドーワークを真に行わなければならないのは、この現実世界の自分だけではなく、いやそれよりもむしろ、夢の中の自分がそれを行う必要があるのである。

これ以上言い代える必要はないと思うが、端的に言えば、夢に現れたシャドーとしての自分が、さらに一段深いシャドーに対して働きかけるためにシャドーワークを行う必要があるのである。シャドーがさらに深いシャドーと向き合うという試みについてのアイデアは、今朝方突如として現れたものである。おそらくこれは、内面領域のさらに内面に向かっていくシャドーワークであり、セラピストの力を借りて行えるようなものでは決してないだろう。なぜなら、セラピストの力を借りて行う技法は全て、この現実世界の覚醒中の自己を媒介して、シャドーに働きかけるだけであり、私がここで指摘しているのは、シャドーそのものがさらに深いシャドーに働きかける実践のことだからだ。

今後は、夢の中の自分が、その自分が持っているさらに深いシャドーに気づく必要があるだろう。ここにシャドーの階層的構造を見つけることができると共に、シャドーワークに関する新たな道が見えてきた。フローニンゲン:2019/4/11(木)08:31

No.1850: A Borderline Between Dream and Poetry

The location of my activities might lie in the borderline between a dream world and that of poetry.
Groningen, 11:35, Friday, 4/12/2019

4135. 今朝方の夢の断片

一日一食生活を始めてから、単純に活動に充てることのできる時間が増えただけではなく、どこか自分の内側から創造エネルギーのようなものが満ち溢れてくるような感覚がある。実際に、そうしたエネルギーを基にして、毎日執筆している日記の量がこれまでよりも多くなっているような気がするし、作曲に関しても毎日一定量の曲を作ることができている。食生活の抜本的な改善を通じて、精神と魂の器としての身体を整え、活動エネルギーが満ち溢れてくるというのはとても自然なことなのかもしれない。

これから早朝の作曲実践を行おうと思ったところ、今朝方の夢の続きを思い出した。先ほど全てを書き留めていたと思ったのだが、まだ続きがあったのだ。それについても書き留め、今後の探究材料とする。

夢の中で私は、実際に通っていた中学校にいた。グラウンドの脇にある鉄棒の付近に私はいて、周りを見ると、何人かの男女の友人たちがいた。私たちは皆、体操服を着ていて、どうやら体育の授業がちょうど終わった時間のような感じだった。私たちはクールダウンがてら軽くジョギングし、その鉄棒の周りでおしゃべりをしながら休憩を取っていた。すると、話の輪の中に、小学校までを一緒に過ごし、中学校からは別の学校に転校してしまった女性友達(HK)がいた。彼女は私に微笑みかけ、何か一言二言述べ、私は自分が給食当番であることに気づいた。

すると、小中高時代を一緒に過ごした別の女性友達(YM)が、「ごめんけど、うちのカバン取ってきてくれん？」と述べた。私は給食当番であり、給食の準備が先であり、カバンなど取りに行けないと述べたが、彼女は自分のお腹を押さえながら、何かを私に伝えようとしていた。その仕草を見て、私はあることを察知した。彼女のメッセージは、「お通じが来て、そのチャンスを逃したくない」というものであり、それを理解した時に、私は彼女の申し出を受けることにした。ただし、給食を教室まで運び終わるまで待ってもらうことにした。そのような場面があったことを覚えている。

またこの夢の後に、起床直前に見た夢として、小中高時代の親友(HO)と会話をしていた夢を覚えている。夢の中の私は、彼が若くして亡くなったことを知っていた。それを知りながら、彼といろいろと談笑を楽しんでいた。

彼は、ヨーヨーの腕前がすごく、毎日どれくらい練習しているのかを私は尋ねてみた。すると、ここ最近では部活で忙しく、部活後はサッカー部のメンバーたちと夕食を食べに行くことが多いため、自宅に帰ってから練習する時間はほとんどなく、帰ったら寝るだけ、ということを書いてくれた。

私は彼の話意識を集中させ続けていた。いや、彼の話というよりも、彼の存在に対して意識を集中させて続けていた。なぜそのようなことをしていたのか定かではないように一瞬思えたが、夢の中の私は、彼とできるだけ多くの時間を過ごしたいと思っており、また何よりも、私が彼の話を真剣に聞くことが、自ら命を絶つという彼の将来の行動を踏みとどまらせることにつながりはないかと考えていたからだった。そのようなことを考えながら、夢の中の私は彼の話意識を傾け続けていた。そこで目が覚めた。フローニンゲン:2019/4/11(木)08:50

小鳥の鳴き声に意識が向き、私はおもむろに書斎の席を立ち、窓際に向かった。窓の外を見ると、近所の工事に従事する名前の知らない作業員が休憩をしている姿が目に入った。そして、スポーツウェアを着た中年男性が自転車をゆっくりこぎながら進んでいる姿を目にした。私は彼の名前もまた知らない。

自宅の前の庭には、薄ピンクの花をつけた木が植えられている。私は、その木の名前が何なのか知らない。

再び意識が小鳥の鳴き声に向かう。私は、その小鳥の名前を知らない。

まだが蕾が完全に花開かない木々が、優しいそよ風に揺られている。私は、そのそよ風の名前を知らない。

この世界には、名前の知らない存在者で満ち溢れている。そのことは、私になぜだか絶対的な安心感をもたらした。

この世界が魑魅魍魎で満ち溢れているのは知っている。現実世界、とりわけ人間が作り上げた世界というのは地獄絵図であることを知っている。しかしそれとは違う極に、絶対的な安心感をもたらすリアリティの層が存在していることを知る。先ほど、そして今も継続して触れている層は、リアリティのそうした側面なのだろう。

この世界はひょっとすると、地獄性も天国性も超えたものなのではないかと思われてくる。リアルである以上にリアルに、この世界は地獄であると感じることもあれば、天国であると感じることもある。だが、その感覚をさらに先に進めて、より巨視的な観点からこの世界を一息に眺めてみると、この世界はどうやら地獄でも天国でもないことが見えてくる。この世界は、自らにしてその世界自身を超越している。そんな考えがふと脳裏をよぎった。

一体自分は毎日この異国の地で何をして、どこに向かっているのかわからない。日々行っている個別具体的な事柄を挙げることはもちろん可能であり、現在進行している自分の取り組みや協働プロ

ジェクトが向かう先はおぼろげながらに見えているものがあることは確かだ。そうしたことなく、自分がこの地で何かに従事していることのより真相的な意味、そしてそれが何につながっていく道の上にあるのかは、全く見えていないと言うことができる。

今、小さく美しい鳴き声を上げた小鳥は、一人で生まれ、一人で死んでいく。それは私という一人の人間の人生にもそっくりそのまま当てはまる。

一人でいること、ないし独りでいることの尊さが見えてくる。もしかすると私は、独りの道の上を歩き、そして独りに帰るのかもしれない。

独りとして生まれ、独りに帰るということに、人間が生きることの真相的な意味を見出すことができるかもしれない。今私が感じている絶対的な安心感というのは、真に独りである各々の存在者たちの独り性(孤独性)に共鳴をしていることから生まれた感覚だと言えそうだ。

ある一人の人間の一生における一つの瞬間が、絶えず始まり、絶えず終わっていることに驚くとともに、瞬間というのはそもそも始まった瞬間に終わり、終わった瞬間に始まるものであることを考えると、それには本当に始まりも終わりもないことがわかる。その事実は、ただただ私に畏怖を引き起こす。

フローニンゲン:2019/4/11(木)11:33

4137. 確かにあった対話の中で:凝縮と弛緩

時刻は午後五時に近づいている。この瞬間のフローニンゲンの上空には、幾筋もの雲が存在していて、強い西日を適度に遮っている。そうしたおかげもあり、いつもはこの時間帯は書斎のカーテンを閉めているのだが、今日はカーテンを開けたままでいることができている。

今から一時間ほど前に、友人かつコーチの方との交換セッションを終えた。セッションが終わった後の余韻を味わうために、あえて文章を書くことから離れて、少しくつろいでいた。

今、改めて今日のセッションについて振り返っている。そこでどのようなことが話されたのかということ以上に、そうした場があったということ、そうした瞬間があったことの方が大事なように思える。

今回、交換セッションをしようと思っかけたのは私の方であって、その背景には、対話を欲する自己がいたのだと思う。欧州で過ごしてきたこの三年間を振り返ると、私は自力での実践、あえて言えば自己を凝縮させるような実践を積み重ねてきたのだと思う。それはそれで、自己を深めていくためには不可欠なものなのだが、人間の発達とは不思議なものであり、それだけでは成しえない。端的には、自力のみならず、他力が必要であり、凝縮のみならず、弛緩が必要なのである。

そのように考えてみると、これまでの三年間というのは、自分にとって徹底的に自己凝縮を課す期間だったのだと思う。おそらくそうした蓄積が臨界点に達し、突如として他力ないしは弛緩が必要だということに気づいたのだと思う。

人間の発達は、内側から開いていくプロセスとして喩えられるが、まさに凝縮した実が緩まって外側に開いていくかのように人間の発達も実現されていく。今回の交換セッションというのは、そうした機会になるのではないかと思う。

今日のセッションで自分が話した事柄をここではあえて細かく書き留めることをしない。そうしなくても、今後の日記の節々の中で、今日話した内容や得られた気づきが滲み出てくるであろう。

自分が話したこと、そして得られた気づきを時の発酵過程の中に投げ込むことが重要なのである。時の発酵過程の中に投げ込まれた気づきは熟成され、それが新たな気づきや発見として姿を表すだろう。そうしたことが実現された時、新たな自分がそこにいると述べることができる。

この四年間の自分を振り返ってみると、他者との対話を通じて自己を開示していくということ、そして探求していくということをほとんど行っていなかった。それには諸々の理由があり、あえてそうしたことをしていなかったと言えるのだが、今はごく少数の信頼できる人とだけ、少しずつそうした対話をしている。それを継続させていくとき、私は以前から述べているように、「人間は究極的に独りであるが、同時に究極的に独りではない」という境地に至れるように思うのだ。その道はすでにうっすらと見え始めており、その感覚は日増しに強くなる。

今日私はそのようなことを感じながら、フローニンゲンという北欧に近い街で一人の人間として確かに生きていた。フローニンゲン:2019/4/11(木)17:13

4138. 何を取り入れるかではなく何も取り入れないことの大切さ

本日をもって、手元にある食材を全て使い切った。それはすなわち、明日からの断食の実践の始まりを意味する。

今日は、ミニトマトをいつも食べているリンゴのような果物代わりに10粒ほど食べ、玄米味噌を溶かした白湯にニンニク2つをスライスしたものを入れ、それに合わせて刻んだ生姜を乗せた豆腐を食べた。今日の夕食はそれのみである。

明日からは少なくとも五日間ほどの断食を実践する。もちろん、それは固定したものではなく、断食の経過に応じた心身の状態を見ながら、日にちを短くすることもあるかもしれないし、逆に長くすることもあるだろう。今のところ、予定としては五日かもう一日、二日長くなることを想定している。ただし、七日を超えての断食は今回は行わないし、今後も一週間以上の断食を行うつもりはあまりない。その理由についてはまた今後言及する機会もあるだろう。

断食の最中は、いつもと変わらずに探究・創造活動に従事しながら、同時に複数の協働プロジェクトに関する仕事を行なっていく。キャリアコンサルタントのテキストに関する文章の執筆、ウィルバーの監訳書のレビュー（編集者の方に半ば冗談交じりで、初校のレビューの最中は断食をしてそれに臨むと伝えていたが、本当にそれが実現しそうである）、その他には具体的な実務作業を伴う仕事がいくつかある。断食中だからといって何か特別なことをするわけではなく、自分に与えられた役割を担っていただけであり、断食をすることもまた一つの役割なのだとここ最近思う。

先日の断食をして気づいたことは、何も取り入れないことの重要性である。これは時代の流れと大きく逆行しているように思える。というのも、現代人の多くは、食べ物のみならず、知識や情報を含め、何かを一生懸命に取り入れようとすることに躍起になっているからだ。彼らは、何かを取り入れることの良さを盲信しており、あるいは何かを取り入れることが良いことだと信じ込ませられている傾向が見える。その結果、自己肥大や病理を含め、様々な問題が顕在化しているのが現代社会の一つの側面ではないかと思う。

何かを取り入れることに躍起になる自分を冷静になって眺め、何も取り入れないことを一度選択してみるのはどうだろうか。それは身体の次元においては食べ物が該当し、精神的な次元においては情報がわかりやすい例として該当するだろう。随分と昔の日記の中で、情報のデトックスに関して言及していたことがあったのを覚えているが、まさにその論点に近い。

世間では読書家なる者が尊敬の眼差しで見られる傾向にあるが、見方を変えれば、彼らが仮に自らがどのような情報をどれだけ取り入れているのかに自覚的でなければ、それは単なる情報肥満な人間なのではないかと思う。喩えて言えば、朝昼晩と小難しい書籍を一生懸命読んでいるような人は、朝昼晩と重たいステーキを食べる過食者なのだと思う。どういった質の食事をどれだけ食べるのかが重要なのも同じことが情報においても当てはまるということを知っておくことは、とりわけ現代社会のように玉石混交の情報で渦巻く世界の中で生きていくためには重要なことのように思える。

メールを四六時中確認してしまうというのは、食品添加物まみれのスナック菓子を絶えず口に突っ込んでいるような状態であり、SNSを絶えずオンラインにしているのはメール以上にタチが悪く、ゴミを絶えず口に突っ込んでいる状態に喩えられるのではないかと思う。

何かを取り入れることに躍起になるその衝動に自覚的になり、そうした衝動がどのような仕組みの元に発生しているのかを冷静に見極め、あえて何も取り入れないという時間(日々)を過ごしてみると、これは、この現代社会においてとても重要なことのように思える。フローニンゲン:2019/4/11(木)

18:48

4139. 書くことは開くこと

今、夕食後の楽しみであるルイボスティーに一口つけた。今日の午後に、知人の方と対話をしている際に、少しばかりお茶の話になり、そういえば今飲んでいる二種類のお茶を分類してみると、今この瞬間に飲んでいるルイボスティーはどことなく白ワインのような色合いを帯びており、午後に飲むゴールドenフルーツは赤ワインのピノ・ノワールのような色合いのように思える。

色彩的な違いが味の違いと関係しているというのは大変興味深く、しかもそれが身体や心に影響を及ぼす違いにもつながるというのは面白いことである。古代ギリシャの哲学者は、この世界が何によって成り立っているのかを盛んに議論していたが、そういえば誰一人として、「この世界は色で成り立っ

ている」と述べた者がいなかったことは興味深い。一方で、仏教の言葉で「色即是空・空即是色」という言葉があるが、ここでは「色」という漢字が用いられていることは注目に値することだと思う。色という観点からこの世界を眺めてみるということを引き続き行っていく。

ここ最近は一日一食生活によって時間が生まれたためか、そしてそれによって自分の感覚が変容したためか、日記を執筆する量が少しばかり多くなっているような気がする。私は毎日、日記を書かないといけないというような脅迫感を感じたことは一度もなく、いつも言葉の方が自分を呼ぶのである。私は言葉に呼ばれ、それを文章の形にしているだけに過ぎない。そうした観点において、私は自分の言葉の媒介者に過ぎないのではないかとさえ思える。

自分の言葉は、この世界と自己及び他者をつなぐものであり、それをさらにつないでいるのがこの肉体を持った自分なのだと思う。今このようにして書いている日記も、何か書かなければならないという衝動的なものに後押しされて生まれてきたものではなく、ごく自然と言葉が流れるように生み出された結果として形になったものである。その延長で、夕方に書くことについて少しばかり考えていた。書くこと、特に文章が一度完結の瞬間を迎えるというのは、どのような文章においても起こることであり、それが無い文章は存在しない。つまり、書き始めた文章は、必ずどこかの地点で終わりを迎えるということだ。その観点において、文章を書くことは一見すると、その始まりから閉じる方向に向かっているように見えるかもしれない。

だが私はふと、書くことは閉じるのではなく、むしろ開くことなのではないかと思ったのである。確かに、いかなる文章も句点が置かれ、そこで終わりを迎え、それはその文章における帰結であったとしても、実はそれは自己をさらに開いていく始まりに思えてくるのである。

これは、始まりと終わりが同一のものであるという論点ともつながってくると思うが、私たちは文章を書きながらにして閉じる方向に向かっているというよりも、自己をさらに開いていく方向に向かっているのではないかと思われる。そのため、日記をなぜ書いているのかと問われれば、もしかすると今の私は、自己を開くためと答えるかもしれない。

一杯のルイボスティーの香りが空間に開かれたことを受けて、そのようなことを考えていた。フローニンゲン:2019/4/11(木) 19:02

4140. 小鳥たちよりも早く目覚めた朝に:断食の始まりに対する高揚感

今朝は早朝の四時に起床し、四時半から活動を始めた。やはりこの時間は、小鳥よりも早い目覚めのような。小鳥たちがまだ鳴き声を上げないこの時間に、まずは早朝の味噌汁を一杯飲んでいる。オーガニック八丁味噌をコップ二杯の白湯に溶かしたものをゆっくり飲んでいる。睡眠中に奪われたであろう水分などが補填されるように味噌汁が身体中に染み渡っていく。

今日の目覚めは、確かに私の人生におけるある一日の始まりを意味しているが、今日の目覚めはそれ以外にも、断食の始まりを意味している。起床してすぐにゆっくりとヨガをしている最中に、今日から断食が始まることに心底喜びを感じている自分がいた。

これは幾分滑稽であるが、断食の始まりに対して高揚している自分がいたのである。そうした様子を見ていると、やはり私の心身は断食を必要としており、そうした高揚感は心身の要求から生み出されたものなのではないかと思う。

実は昨夜は、残りの食材だけを食するという軽めの夕食を摂ったためか、消化活動にエネルギーを使う必要もなく、頭が冴えていた。ただし、そうだからと言って寝付けなかったかというとはそうではなく、すぐに寝付くことができた。興味深かったのは、昨夜の段階から既に今日に対する期待感があり、断食が始まることに対して高揚している自分がいたのである。こうした状態を観察するにつけ、今日から断食を始めることは適切だったのだと思われる。

今日から五日間以上の断食を行うに際して、特に大きな注意点というのはないのだが、とにかく心身の状態を絶えずモニタリングするということを行っておきたい。心身の状態の確認しながら、断食の日数を減らすのか、増やすのか、そしてどのタイミングで断食を終えるのかを判断していく。

その判断には一にも二にも自己観察が必要であり、自己観察をより正確なものにするために、先日読んだ三冊の書籍“Prof. Arnold Ehret’s Rational Fasting for Physical, Mental and Spiritual Rejuvenation: Introduced and Edited by Prof. Spira (2014),” “The Science and Fine Art of Fasting (2013),” “The Transformational Power of Fasting: The Way to Spiritual, Physical, and Emotional Rejuvenation (2012)”を再読していこうと思う。

昨夜感じていた、何も食べないことに対する高揚感は、昨日の日記の内容とも関係しているかもしれない。普通であれば、近い未来に食べるものに対して楽しみを感じたりするが、昨夜の私は全く逆であり、何も食べないことを心底楽しみにしていたことは不思議である。人間が見出す楽しみや喜びの源泉の多様さを見て取ることができ、さらにはこれまでの楽しみや喜びの源泉とは対極にあるものからそうした感情が湧き出るようになってきていることは、ひょっとすると感情的発達の一つの証なのかもしれない。

自己観察に加えて重要なことをもう一つ挙げておくと、確かに今日から固形物を一切摂らないが、飲み物を通じて栄養を補給していくことはしっかり行う。早朝の一杯の味噌汁しかり、味噌汁は普段夕食を摂っている時間にも再度一杯飲む。

午前午後の日中においては、タンパク質やアミノ酸が豊富なヘンプパウダーとココナッツオイルを白湯に溶かしたもの、ココア二杯、ハーブティーを飲むようにしていく。今日から断食をすることによって見出された変化については、逐一文章の形にしておきたい。

小鳥の鳴き声はまだ聞こえず、今日は本当に早いスタートを切った。フローニンゲン:2019/4/12
(金)04:54

No.1851: The Feeling on the Second Day of Fasting

Today is the second day of my fasting. Probably, if there is any timing which requires patience, that would be today. Groningen, 09:53, Saturday, 4/13/2019