
発達理論の学び舎

Back Number: Vol 203

Website: 「[発達理論の学び舎](#)」



目次

- 4041. 街での発見と本日の夕食
- 4042. 食に関する心身を蝕む自殺行為:AIで置き換えられないもの
- 4043. 今朝方の夢
- 4044. 食と男女の平均寿命:スパイス専門店の謎
- 4045. 早朝の音の恵み:今朝方の夢の続き
- 4046. ヘンプパウダーと蜂蜜について
- 4047. お腹が鳴るといふ生理現象について
- 4048. 「さわり」:障害と生涯
- 4049. 吹雪と雪崩に遭う夢
- 4050. 自己の変容と関心の変容
- 4051. 日本の食に対する危機意識:アトピーが完治した体験について
- 4052. 今朝方の夢の続き:ロシア的な雰囲気を持つ街で
- 4053. オーガニック食品店に足を運んで
- 4054. 本日の夕食:食育の重要性
- 4055. 教会コンサートへの期待
- 4056. 高校に関する夢
- 4057. 今朝方の夢の続き
- 4058. 排水管の詰まりと体内の詰まり
- 4059. エネルギーの覚醒が起こる夢
- 4060. 身体の浄化とチャクラ

4041. 街での発見と本日の夕食

時刻は午後八時を迎えた。今日は肌寒い一日であったが、先ほどの夕食は体を芯から温めてくれるような料理だった。

午後に街の中心部の市場に足を運んだ際に、フローニンゲン大学のメインキャンパスの近くにあるお茶専門店を少し外から覗いてみた。今はまだ手持ちのヨギティーが残っているため、それを飲んでからこの店でお茶を購入しようと思っていたため、今日は窓の外から店内を眺めるだけにした。ガラス越しに店内を見ると、中にはたくさんのお茶が置かれており、お茶を入れる器具も充実していた。また、窓際に飾られているお茶を見ると、オーガニックなものもたくさんあり、ぜひ今後はこの店でお茶を買いたいと思った。

この店のみならず、フローニンゲンで三年間も生活をしているのに、知らない店、ないしはこれまで全く認知していなかった興味深い店がたくさんあることに気づいた。例えば、そのお茶専門店の横には絵画用品を扱っている専門店があり、現在使っている水溶性の色鉛筆にない色の色鉛筆をここで購入してもいいかと思った。

その他にもここ最近では街の中心部にある、オーガニックレストランをいくつか見つけ、今度足を運んでみようと思っている。フローニンゲンでの生活もこの夏から四年目を迎えるが、四年目であっても新鮮な気持ちでこの街を眺めることができていることに喜びを感じ、新鮮な目で街を眺めることによって様々な発見があることもまた喜びを与えてくれる。

いろいろな発見があった後、中心部の市場に行くと、今日はそれほど人が多くなかった。前回は土曜日に足を運んだのだが、その時はやはり休日のためか、多くの人で賑わっていた。個人的には、今日ぐらいの混み具合の方が買い物をしやすい。まずはオーガニックの野菜・果物屋に足を運んだ。この店は、出している食べ物が多いためか、毎回4~5人ほどの人が店を切り盛りしている。どうやら毎回同じ人のようだ。

ちょうど前回、いくつかリンゴの種類がある中で、ある男性の店員が勧めてくれたリンゴを購入し、それを食べたところ、同じオーガニックであっても、これまでスーパーで購入していたものとは品種が

違うのか、非常に美味しかった。今日もその店員がいたので、前回リンゴを勧めてくれたお礼を述べた。すると、「でしょ。美味しかったでしょ」と笑顔で言葉を返してくれた。

市場で生産者から直接食べ物を購入することの良さは、こうした何気ないコミュニケーションにあるように思うことは以前にも述べたが、今日もまたそれを強く実感した。おそらく、生産者がこちらの食べ物を手に取り、それを袋に詰めるときに、何かしらのエネルギーのようなものが込められているのではないかと思う。

そうしたエネルギーが味を引き立てているがゆえに、生産者の顔が見えないままスーパーで食べ物を購入するよりも美味しく感じるのではなかと思った。今日はこの野菜・果物屋で、リンゴ、イチゴ、生姜、新にんにく(にんにくの芽がついており、球根の部分が白く、紫がかっているもの)、サツマイモを購入した。

その後、オーガニックナッツ専門店に行き、そこでアーモンド、くるみ、マカデミアナッツを購入した。次に向かったのは、スパイス専門店である。そこでは気さくな若い男性店員が二人いて、そのうちの一人に野菜スープを作るためのお勧めのスパイスを聞いた。見た目からなんとなくどのような味なのかわかったが、表記が全てオランダ語であるため、今回は個別に一つ一つスパイスを購入していただくのではなく、店員が勧めてくれた、様々なスパイスがブレンドされたブイヤベーススパイスを購入した。

当初はカレー粉を作るためのスパイスを購入しようと思っていたが、まずは店員のお勧めを試してみて、この店にはブレンドされたカレースパイスも置いているとのことなので、次回はそれを試してみたいと思う。最後に、魚介類専門店に足を運び、新鮮なマグロの刺身と海藻を購入した。

今日の夕食は、購入した素材を使った料理を堪能した。いくつか反省点があり、ブイヤベーススパイスでスープを作る際に、どれくらいの量を入れていいかわからず、最初スプーンで小さじ一杯ほど入れてみたときに、少々薄味かと思ってもう少し入れたところ、幾分塩辛くなってしまった。次回からは薄味だと思うくらいの量を入れる。それと、これまでは玉ねぎを電子レンジで茹でていたのだが、今日はそれを茹で忘れてしまい、甘みがうまく出せていなかったことである。そして、生姜についても、スープの中に少々入れ過ぎてしまったようであり、明日からはほんのわずかばかり生姜を入れる

ようにする。今日は結果的に、マグロの刺身や豆腐の上に乗っけたりして生姜を食べることができたが、今後はもう少し量を控えることにする。フローニンゲン:2019/3/26(火)20:33

4042. 食に関する心身を蝕む自殺行為:AIで置き換えられないもの

今日はこれから読書をして一日を終わりたいと思う。本日購入したブイヤベーススパイスは、店員が勧めてくれた量よりも多めに購入したこともあり、保存に関しては、これまで塩が入っていた容器を洗って乾かし、明日それに移し替えておきたいと思う。

店員は50gを勧めてくれたが、私は野菜スープを頻繁に作りたかったため、その倍の100gを購入することにした。家にあるクミンの容器を見ると、それはなんと37gとのことであり、随分と前に買っているにもかかわらず、まだ幾分か残っている。確かにそうしたスパイスは、料理に少々振りかける程度で用いていたため、減りが遅いのはわかるが、ブイヤベーススパイスの100gは少し多かったかもしれない。だが、このスパイスの活用用途は多そうであり、野菜スープの素にするだけでなく、残っているパスタを食べる際にも少々振りかけてみようと思う。いずれにせよ、スパイスは日持ちがするであろうから、本日購入したものを焦って消費する必要はないだろう。

ここ最近食について色々考えることが多い。ここ最近得られた気づきとしては、過食と化学物質まみれの食べ物を摂り続けることは、小さな自殺行為であるということだ。それらは目には見えない形で、私たちの心身を蝕んでいく。厄介なのは、諸々の洗脳的なマーケティングや誤った情報の拡散によって、自分が過食であることに気付けなかったり、知らず知らず化学物質だらけの食品を口にしていることだろう。

断食をすると興味深いのは、自分の身体に毒である食べ物を一瞬にして見抜くような感覚が取り戻されることである。断食をしない状態で何が体にいいのかの分別ができないのであれば、やはりそれほどまでに感覚が麻痺していると言えるかもしれない。

1日24時間の断食を行うだけでも、何を自分の体に取り入れると良いのか、そしてどれくらいの量を取り入れると良いのかが直感的にわかってくる。こうした直感を呼び覚ましてくれるのが断食の一つの効果であるように思える。

確かに一日一食の生活をこれからも続けていこうと思うが、それをしなければ動物としての人間本来の感覚が発揮されないというのはやはり問題であるように思える。現代人は、もはやそうした感覚をほぼ失っており、そうした観点において動物としての人間ではないものに成り果てているように思えてくる。

私たちの体は無数の細胞からできており、それは何を内側に取り入れるかによって大きく変わり、その結果として身体が変わる。私たちの精神は身体に強く依存しており、物理的な身体が粗末なものであっては決して健全な精神を発揮することはできない。過食と化学物質まみれの食べ物を摂り続けることは、自らの身体と精神を徐々に蝕んでいくという自殺行為であることを改めて肝に銘じる。

それともう一つ、夕食前に浴槽に浸かりながら考えていたことがある。それは先ほど書き留めた、生産者から食べ物を直接手渡しで受け取った時の感覚と関係している。ふと思ったのは、適切にプログラミングされたAIが搭載されたロボットであれば、料理を作ることはさほど難しくないであろうということだった。見栄えは人が作ったものと瓜二つのものを作ることだってできてしまうかもしれない。

だが私は、AIが作る料理は、人の「手」が実際に作る料理に決して置き代わることはないと思う。物理的な次元、つまりグロス(gross)領域においては、見た目も同じであり、料理に入っている物理的な栄養素やカロリーは全く同じかもしれない。しかし、グロス領域の産物であるAIが作るができるのは、グロスの産物に留まるのではないかと思っている。つまり、AIは、人間が真に料理を美味しく感じる最後の一押し、ないしは隠し味である生命エネルギーを込めることができないのだ。

人間が料理を作る際には、作り手の生命エネルギーを込めることができる。それは微細なものであり、サトル(subtle)エネルギーと呼ばれるものだ。おそらくAIがいくら進化して、サトルエネルギーの物理的側面(グロスの性質)がいかに解明されたとしても、人間の身体、特に手から発せられるサトルな生命エネルギーを料理に込めることは不可能なのではないかと思う。

人が丹精込めて作った料理には、作り手のエネルギーが内包されており、それは生命エネルギーのボタンとして食べる人へ渡されていく。機械としてのAIが乗り越えられない壁は、サトルな領域、さらにはより高次元の領域(コーザル領域など)の現象にあるのだと思う。料理はまさにその一例だろう。フローニンゲン:2019/3/26(火)21:04

4043. 今朝方の夢

今朝は六時半に起床し、七時からゆっくりと一日の活動を始めた。これまでは起床時に常温の水を一杯飲んでいましたが、ここ最近では白湯にココナッツオイルを溶かしたものを飲んでいる。今朝も一杯それを飲んだ。

今日は昨日と異なり、早朝から晴れ間が広がっている。雲はほとんどなく、スカイブルーの空が目の前に見える。空が明るいためか、小鳥たちも昨日以上に明るく鳴いているように思える。今週の土曜日までは最高気温が10度を越すが、日曜日からは再び最高気温が10度を下回るようだ。この肌寒さはまだしばらく続くだろう。

まず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。夢の中で私は、見覚えのないアパートの中にいた。そこにはロサンゼルス時代のルームメイトとその他にもう一名あまり顔馴染みのない人がいた。ロサンゼルス時代のルームメイトは私に声を掛けてきて、新しいペットを紹介してくれた。見るとそれは、クリーム色をした小さなネズミのようだった。それはネズミと犬が混ざったような風貌をしていたため、実際のところはネズミか犬なのかかわからず、私は結局どちらなのかを聞くことはなかった。そのネズミのような生き物は大変可愛らしく、すぐにこちらにやってきた。

ところが、部屋の中で解放されたことを喜んだのか、そのネズミのような生き物は勢いよく地面を走り出し、壁を伝っていき、天井の壁の穴から向こう側に行ってしまった。その場にいた三人はしばらく啞然とし、その後我に返って、そのペットを探すことにした。結局それはなかなか見つからず、私たちは途方に暮れた。すると、いつの間にやら二人はその場からいなくなり、気がつくとも目の前に低い食卓があり、そこに父がいた。

父はそこで朝食を食べているようだった。そして私に一言、「朝食はいつ食べるんだ？」と尋ねた。それに対して私は、「朝食はいらない」と答えた。すると父はなぜだか突然怒り出し、朝食をきちんと食べろと主張し始めた。それに対して私は、頑なに絶対食べないと返答した。「朝食を食べろと言うのであれば果物だけ食べるが、もう二度と家には戻ってこない」と父に告げ、私は外に出て行こうと思ったが、父が突然黙り込み、「ちょっと教えて欲しいことがあるんだ」と述べた。

今この瞬間まで、朝食を食べるのか食べないのかの話をしていたはずなのだが、急に話題が変わり、父の声のトーンも大きく変わった。父が何を教えて欲しいのか気になったので、父のいる食卓に再び戻った。すると先ほどまで父が食べていた朝食が食卓の上から消えており、父は食卓の上で何か問題集を解いていた。

父:「この問題なんだよ。ここの数値がどうも合わなくて、どう思う？」

私:「ん？これ、管理会計の問題じゃん。製造間接費の配賦差異の計算問題ね。懐かしいなあ」

父が一生懸命解いていた問題は、管理会計の計算問題だった。父曰く、一人の優秀な部下と同期の優秀な人と一緒にこの問題に取り組んでいるようだった。すでに問題を解き終え、今は答え合せをしているようであり、採点も済んでいた。

製造間接費の配賦差異の計算問題のセクションの総合得点は忘れたが、父の得点は9点であった。その計算問題のセクションが全体に占める割合いと、その問題の難易度を考えると、その得点は良くも悪くもないように思えた。私は父の横に座り、そこで一緒に問題を解いていこうとしたところで夢の場面が変わった。

上記の夢に関して、最初のネズミのような生き物が何を象徴しているのかは全く見当がつかない。ただし、その生き物が天井という高い方へ逃げて行ったことは何か意味がありそうだ。それは上昇への道に向かおうとする自分と、人には全く見えないような世界に進もうとする自分の無意識の隠れた欲求なのだろうか。父が登場してからの夢については、おそらく現実世界において、自分が朝食を食べないと述べたら父は驚くだろう。夢の中のように、突然怒り出すことはないだろうが、心配して何か一言述べるような気がする。

数日前に一日一食生活に関する和書の参考文献を両親に三冊ほど送った。そのうちの最初の書籍が到着するのは偶然にも、日本時間で言えば、私とその夢を見ていた頃かもしれない。

母はもともと小食で食事の量に関しては心配ないが、父には体の健康を考えて小食を心掛けてもらえればと思う。おそらくいきなり一日一食生活に移行するのは難しいであろうから、朝食には果物だけを摂り、昼食を抜けばいい。これは全くもって難しいことではない。フルーツを食べるタイミングに

関しても、両親は食後にフルーツを食べる習慣があり、それは数日前の日記で書き留めたように、消化の都合上望ましくないということも今度帰った時に伝えようと思う。フローニンゲン:2019/3/27 (水)07:42

No.1799: Continuous Celebration

Although our life is always rife with agony and distress, I believe that celebration always awaits us after any hardship. Groningen, 12:23, Thursday, 3/28/2019

4044. 食と男女の平均寿命:スパイス専門店の謎

先ほどの夢について振り返っている時に、男女間で平均寿命が異なる要因について考えを巡らせていた。これは以前からふとした時に考えているテーマであり、日本で言えば、どの県の人たちの寿命がなぜ長いのかについて考えることもあった。

この点に関しては、私はあれだけ人口過密でストレスの多い東京であれば、その平均寿命は比較的短いだろうと思っていたのだが、そうではなく、意外と長い。これは単純に優れた医療機関や医師が東京に集まっているという理由以外にも、何か理由がありそうだと考えている。ストレスによって心身が蝕まれることをギリギリで食い止めるような何かがあるのだろうか。この点は謎が残っている。

冒頭の男女間で平均寿命が異なる要因については、そこにはやはり食に関するものが関係しているように思える。一般的に行って、女性よりも男性の方が暴飲暴食をする傾向にあり、食にあまり関心を払わない傾向にあるのではないかと思う。

悪しき食生活、そしてそれが拡張されて悪しき生活習慣となり、様々な病気を患う結果として、女性との寿命の差が生まれているように思える。おそらく、他の様々な要因を考えることができるだろうが、食生活の問題はかなり大きなウェイトを占めているのではないだろうか。そのようなことをふと考えていた。

今朝起床してすぐに、昨日購入したスパイスを密閉容器に移した。確かに、購入した100gのスパイスはそれなりの量だが、実際に容器に移してみると、程よい量であったように思う。それを使って今

日もスープを作り、明日はパスタに少々振りかけたいと思う。昨日訪れたスパイス専門店は、どうやら火・金・土のみ市場で店を開いているようだ。それに気づいたのは、スパイスを包んでいる包装紙にその情報が記載されていたからだ。

フローニンゲンの街の市場は、日曜日と月曜日を除いて開催されているため、水曜日と木曜日に市場に行ってもスパイスは買えないことを覚えておこうと思う。市場の他の店は、銀行のデビットカードが使えるのだが、このスパイス専門店はそれが使えない。切り盛りしている若い男性店員が、「うちは昔ながらの方法なんで」と笑いながら述べていた。カードが使えないことに少し驚いたが、スパイスの値段が思っていた以上に安いことにも驚いた。

しかもスパイスというのは一度購入したら、すぐにそれを全て消費するというものではないため、彼らのビジネスはどのように成り立っているのか不思議に思った。新しいお客にどんどん来てもらわなければ、なかなかやっていけそうにないのではと考えてしまった。

二人の店員はとても気さくであったが、特にリピーターを作ろうというような工夫もないため、どのようにあの店が成り立っているのか不思議である。そもそも私が安いと思っていた値段の中に、ちゃんと利益が上乘せされているのであればいいのだが。

今日もいつもと同じように、日記を書き、作曲実践をしていく一日としたい。またここ最近大きな刺激を受けながら読んでいる『武満徹・音楽創造への旅』の続きを今日も読んでいく。800ページ近い本書もようやく半分まで読み進めた。普段私は、よほどの良書でない限り、最初から一字一句読むことなどないのだが、本書は最初から最後までほぼ一字一句読み進めている。そうしたこともあって読み終えるには非常に時間がかかるが、本書は自分にとって、そうした時間をかけるに値する本である。小鳥の鳴き声と武満徹のピアノ曲を聴きながら、今日の活動にゆっくり取り組んでいく。フローニンゲン:2019/3/27(水)08:03

No.1800: An Amusement Park of Fruits

I'll go to an organic food store from now to purchase a hemp powder. After coming back home, I'll drink it with hot water and coconut oil, which must be tasty. Groningen, 13:56, Thursday, 3/28/2019

4045. 早朝の音の恵み:今朝方の夢の続き

書斎の窓と寝室の窓の双方を開けて換気をしていると、冷たい空気のみならず、そのどちらの窓からも早朝の澄み渡った小鳥の鳴き声が聞こえて来る。今、私は二つの窓から部屋に流れ込む澄んだ音に心地よく挟まれている。鳴き声の音から察するに、書斎側と寝室側の小鳥は同じ種類のものだろう。彼らの名前が大変気になり、どうにかしてその名前を調べたいと思う。

いや、誰かが付けた学術名ではなく、自分でその鳥の名前をつけたほうがより愛着が湧くのではないかと思った。彼らの本質を表すネーミングをぜひ考えてみようと思う。「美音創生」「澄音」「ビオンチュー(美音をチューチュー鳴らすため)」とかはどうだろうか……。おそらく、もう一度真剣に考えなければなるまい。

今朝方の夢の続きについてまだ振り返っていなかったもので、それについても振り返りをしておきたい。夢の中で私は、とても大きな芝生にいた。芝生の雑草は程よいぐらいに生えており、サッカーグラウンドの芝生のようにであった。どういうわけか、時刻は昼ぐらいのはずなのだが、辺りは薄暗かった。

その芝生の上には、私の知り合いたちが多くいて、そこで一緒になって一つのサッカーボールを蹴っていた。最初に何人かが大きくボールを蹴り合う形でパス交換をしていた。その様子を見ていた時に、彼らのキック力が相当高いことに気づいた。遠くから友人が私の方に向かってボールを蹴ってきた際には、それは無回転であり、球が揺れながら伸びてくるような感覚があり、トラップが非常に難しかった。

私は近くにいた友人(NK)にグラウンダーで丁寧なパスを渡した。すると、彼もまた別の人の方に大きく無回転のボールを蹴った。どうやらそこにいた全員は皆、とんでもないキック力を持っていることがわかった。ボールを蹴る遊びにしばらく興じていると、全員は芝生の向こう側の階段を上ってどこかに行ってしまった。その光景を遠くから眺めていると、私はハッとするように、これから高校のスポーツフェスティバルがあることを思い出した。それは私が楽しみにしていたイベントであり、それが今から始まることを思うと、自然と気分が高揚してきた。スポーツフェスティバルに参加するため、私も芝生を後にし、芝生の向こう側の階段を上っていった。

すると、今いた芝生は土手の一部であることに気づき、その芝生の直ぐ近くに、砂利でできたフットサルコートがあった。私が今から参加するスポーツフェスティバルの競技は、フットサルだった。どうやら、私たちのチームは決勝まで勝ち上がっているようであり、今日は決勝の当日だった。先ほどまで昼なのに薄暗いと思っていたが、私は時刻を完全に間違えていたようであり、実際にはまだ早朝未明だった。

決勝戦の開始時刻は、早朝の六時とのことであり、そんなに早いキックオフで大丈夫かと思った。お互いのチームのメンバーはきちんと集まるのかどうか、そして観客が多くやってくるのかどうかを少し心配していた。だが、キックオフの時間が迫ってくると、ぞろぞろと生徒が集まってきて、私の心配は杞憂に終わった。私のチームのメンバーには、高校のサッカー部でキーパーを務めていた友人(HY)と、高校は違うのだが、小中学校時代に仲の良かったテニス部の友人(KF)と私と同じバスケット部に所属していた友人(MS)がいた。あと一人のメンバーについては覚えていない。

相手チームに関しては、高校一年の時に同じクラスであったサッカー部の友人(TN)がいたのを覚えている。いざ決勝戦が始まる頃になると、お互いのチームのメンバーは土手の上に整列し、どこからか選手入場用の大きな音楽が流れ始め、それを聞きながらコートの方に向かった。私はチームのキャプテンを任されており、列の先頭に立ってゆっくりと歩みを進めた。そこから試合が無事に開始されたのを覚えているが、その後の展開については覚えていない。フローニンゲン:2019/3/27
(水)08:31

4046. ヘンプパウダーと蜂蜜について

時刻は午後三時半を迎えた。早朝より相変わらず気温が低いですが、今は少し日が照っている。こうした寒さに寄り添いながら、少しずつやってくる春を感じたいと思う。

これから日記を少々書き、その後、読書に取り掛かりたい。今日も食に関して色々と疑問を持ち、調べてみる中で様々な発見があった。

食器棚の中にはいくつかのスパイスがあり、スパイスの瓶の横にヘンプパウダーの大きな瓶がある。それをいつ購入したのか覚えていないぐらい前に購入したのだが、これまではそれを時々昼食のサラダに入れていた。それはオーガニックのヘンプパウダーであり、おそらく購入してから一年半な

いは二年弱経っていると思うのだが、未だに味が落ちていない。早朝に食器棚を眺めた時にそれが目に留まったので、ヘンプパウダーについて調べてみると、驚くべき栄養素を持っていることがわかった。

私が使っている製品の正式名は「ヘンププロテイン」というものだが、このオーガニックの製品の味は良く、サラダだけではなく、様々な料理に使えるのではないかと思う。ヘンプパウダーの栄養素としては、食物繊維だけではなく、たんぱく質や鉄・銅・亜鉛・マグネシウムなどのミネラルも豊富に含まれているとのことである。特にたんぱく質に関しては、肉魚よりも豊富であることを知って驚いた。

そもそも、人間の身体を構成するアミノ酸は20種類ほど存在しており、そのうちの9種類は体内で作ることができないそうだ。「必須アミノ酸」と呼ばれるのは、まさにこの9種類のアミノ酸のことを指しており、それらは食べ物から摂取しなければならない。ヘンプパウダーにはなんと必須アミノ酸9種類がすべて含まれているとのことであった。試しに、残っていたヘンプパウダーを大きじ一杯ほど白湯に溶かして飲んでみると、それは想像以上に美味しく、明日からは朝に飲むことにしたい。

ヘンプパウダーの残りがほぼない状態になっているので、明日は街の中心部にあるオーガニック食品専門店で足を運び、ヘンプパウダーがないかを探してみたい。その際には、有機豆腐についても探してみる。

フローニンゲンの街の中心部に市場のみならず、オーガニック食品専門店があることもつい最近知り、明日は店内に置かれている製品をくまなく眺めたいと思う。仮にヘンプパウダーが置いてなければ、以前購入した時と同様に、近所のスーパーのオーガニック製品コーナーにて入手する。

その後、断食についても書籍を読んだり、あれこれ調べたりしていると、水断食をするよりも、必要なミネラルを摂取しながら行う断食の方が安全であることがわかった。固形物を取らないようにすることだけを心がけて、ココナッツオイルやヘンプパウダーを白湯に溶かしたものや、はちみつを白湯に溶かしたものを飲む形で断食を行う。それであれば無理なく断食を実践することができるだろう。はちみつについて改めて調べてみると、はちみつには必要最低限の糖質、脂肪、タンパク質が含ま

れているそうなので、断食中にはちみつを摂ることで、毒素の蓄えられた脂肪を分解しながらも、筋肉を落とすことなく断食の実践ができそうだ。フローニンゲン:2019/3/27(水) 16:05

4047. お腹が鳴るという生理現象について

午後の七時を迎えて少しばかり経つ。昨日と同様に、今日も七時を迎える頃あたりに夕食を摂り終えた。今日は午前中にリンゴ一個を食べたが、基本的には一日一食生活が続いている。起きてすぐにはではなく、午前中に活動してしばらくしてからリンゴぐらいは口にしても良いかと思う。

今朝はリンゴを食べたおかげもあって、腸の運動が活発になったようだった。明日からは、ヘンプパウダーを白湯に溶かしたものを午前中に飲むため、それによって腸の運動が活発になるようであれば、別にリンゴを午前中に食べる必要はなく、一日一食生活を始めてから続けていたように、夕食の前に食べるようにする。

「朝の果物は金、昼は銀、夜は銅」というヨーロッパのことわざがあるが、栄養の吸収の面で言うと夜が一番のようであり、このことわざは必ずしも正しいわけではなさそうだ。今朝もお腹が空いたからリンゴを食べたというよりも、腸の運動を促すために食べたと言っても過言ではないため、仮に腸の働きを良くする手段が他にあれば、やはり朝に果物を無理して食べる必要はないように思う。

繰り返しになるが、その手段として、ココナッツオイルを白湯に溶かしたものを飲んだ後に、ヘンプパウダーを白湯に溶かしたものをゆっくりと飲んでいくことを明日から試してみたい。それらの白湯はそれぞれ、午前と午後の二回にわたって飲んでいこうと思う。そうすれば、お腹が鳴ることはあっても、夕食まで空腹感を感じないで済むだろう。お腹が鳴るという現象についても調べてみると、お腹が鳴った時に、腸が縮む動作をしているらしい。それによって老廃物や毒素を腸の外に押し出すことを行っているようだ。

そうなってくると、お腹が鳴るという現象が非常に大切なことだとわかる。仮に一日の中でお腹が鳴る前に食べ物を食べているのであれば、腸が老廃物や毒素を外に押し出す運動をする前に再び余分な食べ物を腸内に取り入れていることを意味しているのだろう。

よくよく観察してみると、お腹が鳴る現象と空腹感というのは一対一で紐付いていないということがわかってきた。お腹が鳴るといのは身体(生理)現象だが、空腹感といのは脳が生み出した一種の感情なのだと思う。そうした感情に左右されず、お腹が鳴ったからといって食べ物を無理に入れないうようにするのが賢明だろう。

今日の夕食では、昨日の反省から、玉ねぎを電子レンジで茹でてからスープを作ることにし、スパイスの量を加減してみたところ、大変美味しいスープを作ることができた。昨日買ったブイヤベーススパイスに加え、残っていたクミンやカレースパイスをさらに加えると、一段と美味しいスープができた。

先週購入していたブロッコリーとカリフラワーをようやく本日食べ終わり、明日はそれらの野菜を使ったスープを作るのではなく、ケールとサツマイモを茹でたものとパスタを食べたいと思う。パスタの中に、昨日購入した新ニンニクを少々入れてみようと思う。

再来週あたりには、固形物を摂取しない断食をまずは三日ほど行ってみようと思う。その際には、今日の日記で書き留めていたように、水で断食を行うのではなく、体に必要な栄養素、特にミネラルと三大要素のうちの炭水化物を除いたタンパク質と脂質を摂取するために、ココナッツオイルとヘンプパウダーを白湯に溶かした飲み物を飲むようにする。

それらばかりを飲むのではなく、それらは一日にそれぞれ二回ほど飲むことに留め、その他はハーブティーを飲むようにする。上記の飲み物だけでミネラルは十分に摂れるが、ビタミンも合わせて摂るために、例えばローズヒップのハーブティーを飲みたい。ローズヒップには、ビタミンA・B・C・D・E・Kなど、様々なビタミンが豊富に含まれているらしい。特に、特にビタミンCはレモンの約10倍含まれていると言われている。

ローズヒップに合わせて、何か別のハーブを組み合わせても良いかもしれない。断食を実践する頃には、先日注文したハーブに関する書籍が届いているため、その書籍を読みながら探究を進め、自分に必要とするハーブを摂取したい。フローニンゲン:2019/3/27(水)19:45

時刻は午後の九時に迫ってきている。今日の記事はこれくらいにして、日記を執筆したら読書を少しばかり行い、早めに就寝をしたい。

今日の夕方に、「障害」と「生涯」について考えていた。言わずもがな、私たちの人生には様々な障害がつきものである。身体的な次元、精神的な次元での障害など、障害には様々なものがある。ふと私は、そうした障害というのが自己を制限するものであるというよりもむしろ、自己を解放するために必要なものなのではないかと思ったのだ。

確かに、いかなる障害もそれを抱える当人は大変辛いものである。だが私たちは、実はそうした障害がもたらす直接的な苦しみに苛まれているというよりも——もちろん直接的な苦しみを生む障害もあるだろうが——、障害というものに対する自分自身の思い込みであったり、社会的な視線によって苦しさを感じているのではないだろうか。

そのようなことを考えている時に、日本語の中に「さわり(障り)」という言葉があることを今日初めて知った。それは日本人の美意識を表すものであり、音に関して言えば、一番美しい音はノイズ(自然音)だという発想として現れる。音に関するそうした美意識は、もはや現代の日本人からは失われつつあるように思うが、少なくとも「さわり」という日本語が生まれた頃の日本人はそうした美意識を持っていたのだろう。

音楽の世界のみならず、歌舞伎の世界においては、「さわりを見る」という表現があるようだ。その表現には、最大の聞かせどころや聞きどころという意味があるらしい。そこから意味が拡張されて、物語や話の要点を意味するようになったそうだ。ひよっとすると、私たちがこの人生において直面する種々の障害というのは、その人の本質、そしてその人の人生の本質に他ならないのではないだろうか。

障害を表面から見ている限りにおいて、その本質に気づくことはない。だが、ひとたびその障害の背後に隠れているものを見ようとした時に、その人そのもの、そしてその人の人生の本質が紐解かれていくのではないかと思う。

振り返ってみると、自分の人生において、今でもそうだが、種々の障害の連続である。身体的にも精神的にも、そして魂的にも、障害と直面していない時などないのではないかと思う。そうした特性を内在的に持つ人生の中で、自分の中の障害、つまり「さわり」にはどのようなものがあるかを冷静に見つめてみることは大切なのではないだろうか。決してそれらを取り除こうとするのではなく、その存在に真に気づき、それを受け止めることが、自己の解放につながりはしないだろうか。

以前の記事で書き留めていた、制約があるからこそ自由が生まれる話とも関連してくる。今日の夕方にはそのようなことを考えていた。フローニンゲン:2019/3/27(水)21:11

4049. 吹雪と雪崩に遭う夢

今朝は五時半に目が覚めたのだが、そこから二度寝をしてしまい、結局起床したのは七時半だった。昨日も七時ぐらまで寝ていたため、二日連続で遅い起床となった。昨日は十時前にはベッドの上に横になったのであるから、二度寝をする必要はなかったのではないかと思う。明日からは、最初に目が覚めた時に起床するように心掛けたいと思う。

今、とても近くで小鳥たちが鳴き声を上げている。おそらく、書斎の窓から最も近い木に小鳥が止まっているのだろう。その鳴き声に耳を傾けていると、なんとも言えない心地良さを感じる。

いつものように、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、ロシアかどこかの国の山あいの街にいた。そこは程よく発展しており、交通機関や娯楽施設が充実していた。その街の一つの売りとしては、名山の麓でのスキーである。

ちょうどシーズンであったため、私も雪山に登り、スキーを楽しもうと思った。誰だったか覚えていないが、一人の友人と一緒に雪山に登った。

その日の天候は申し分なく、雲一つない快晴であった。私たちは早速雪山を滑走していこうとした。すると突然、天気が急に変わり、私が滑走を始めた途端に吹雪が吹き出した。視界が全く見えなくなるほどの大吹雪であり、私は身の危険を感じた。だが、すでに滑走を始めてしまったため、途中で引き返すことができず、とにかく最後まで滑走していく必要があった。あまりの吹雪の激しさに前が見えなかったため、ゆっくりと滑っていった。

すると今度は、吹雪だけではなく、雪崩が発生した。私の背後から轟音が聞こえ、雪崩が襲いかかってきたのである。私は完全に雪崩に飲み込まれながらも、大木などの障害物に体がぶつからないようになんとか意識を保っていた。雪崩に流されてしばらくすると、私の体は完全にその場に止まっていた。

私は地面にうずくまっており、手元を見ると、その辺りだけ雪が完全に溶けており、とても生命力のありそうな草が生えていた。うずくまりながらその草をしばらく見つめていると、自分が助かったことにようやく気づいた。

私はゆっくりと体を起こし、空を見上げた。すると、先ほどまでの吹雪と雪崩が嘘のように、雲一つない青空が広がっていた。そして太陽が燦然と輝いていた。そこで夢の場面が変わった。

この夢もいくつか興味深いシンボルが現れている。シンボルディクショナリーを調べてみると、まずスキーをする夢というのは、自らを身体的にも精神的にも何か試しているとのことであつた。これはまさにシンボルが示唆する通りであろう。ここ最近の私は、食生活を通じて心身に関して色々な試行錯誤をしている。そうした日常の活動がスキーをするというシンボルとなって現れたのかもしれない。

吹雪のシンボルについては、感情的に冷淡になったり、よそよそしくなったりしていることを示唆するとあるが、これについてはあまり思い当たる節はない。雪崩に関しては、それは抑圧されている激しい感情を示しているか、日常生活において過度なストレスやプレッシャーを感じている可能性を示唆しているとのことである。

後者については当てはまらないであろうから、抑圧された激しい感情がうごめき、それが噴出しようとしていることはあり得るかもしれない。これまでは、夢を通して、自分の中の攻撃性や暴力性を発露させることがあり、それが安全弁となっていたように思うが、最近そうした夢を見ないため、未だ完全に解放されないそれらの激しい感情が表出した結果として雪崩のシンボルとして現れたのかもしれない。

最後に、これはシンボルディクショナリーに記載はなかったが、雪崩が去った後、地面にうずくまっている時に手元に見た草は、麻ではないかと思う。麻は非常に生命力が強いことが有名であり、繁殖能力が極めて高い。無事に助かった後に見た麻は、どこか生命力に溢れていて、それを眺める

だけでこちらにも生命力をもらえたような感覚があったのを覚えている。フローニンゲン:2019/3/28
(木)08:45

No.1801: The Frozen Night Sky

Although it is still cold in Groningen, I could also feel fulfillment today. I will be able to feel the same tomorrow, too. Groningen, 21:25, Thursday, 3/28/2019

4050. 自己の変容と関心の変容

昨日の天気予報では、今日は晴れとのことであったが、早朝に改めて天気予報を確認すると、今日は曇りとのことであった。今日は午後に、街の中心部のオーガニック食品専門店で足を運び、ヘンプパウダーを購入したいと思う。

ちょうど先ほど、残っていたヘンプパウダーを全て使いきり、白湯に溶かして飲んだ。どこか抹茶の味に近いように感じられるため、私にとってはとても飲み易い飲み物だ。

昨夜就寝前に、はちみつとココナッツオイルを白湯に入れてみたら、あまりの美味しさに驚いた。はちみつの甘さがココナッツオイルによってさらに引き立った感じである。ここにも食の組み合わせの妙を見る。おそらくココナッツオイルとヘンプパウダーの相性も良いであろうと想像されるため、午後にそれぞれを分けて飲むのではなく、組み合わせて飲むようにしてみようと思う。今日は起床時間が遅かったため、これから午後の買い物までは集中して探究活動と想像活動に取り組みたいと思う。

ちょうど昨日、ドイツのアマゾンより、“Prof. Arnold Ehret’s Mucusless Diet Healing System: Annotated, Revised, and Edited by Prof. Spira (2014)”が届けられたため、今日は早速本書を読み進めていこうと思う。また今日中にイギリスの書店から、ハーブに関する大全的な書籍“Encyclopedia Of Herbal Medicine: 550 Herbs and Remedies for Common Ailments (2016)”と、スパイスに関する書籍“The Science of Spice: Understand Flavor Connections and Revolutionize your Cooking (2018)”が到着するため、到着次第、ざっと中身を眺めてみて、関心のある箇所を少しばかり読み進める。そして、週末にこれらの書籍をゆっくりと読み進めていこうと思う。

まさか自分が作曲のみならず、食、そしてハーブやスパイスに関する探究をしていくことになるとは思ってもみなかったが、仮に自分が真に変容を遂げているのであれば、関心そのものが変容することとは全く不思議ではないだろう。そうしたことから、欧州での生活を通じて、私は着実に自己を深める歩みを歩んでいるようだ。

自分の心身魂がどのような食べ物をどれだけ欲しているかに意識を向け、それらが欲しているものと量がわかってくると、食材選びに楽しさが生まれる。そうなってくると、買い物という行為すらも楽しさを内包したものとなる。そして実際に買い物に出かけていくと、好奇心が開かれた状態で世界を眺めるためか、様々な新しい発見がもたらされる。

今日も午後から買い物に出かけていくが、それは非常に楽しみであり、どのような発見があるだろうかと心が小躍りする。今日購入するメインの品はヘンプパウダーである。近所のスーパーには、ヘンププロテインとして売られており、今日訪れる店に良いものがなければ、近所のスーパーで瓶詰めのヘンププロテインを購入する。昨日は、日本語空間内でインターネット検索をあれこれしていると、やはりヘンプの栄養面について取り上げられているものが多かった。

日本では輸入をしているためか、オーガニックのヘンプパウダーがかなり高い値段で売られているように思える。今日足を運ぶ店にヘンプパウダーが置かれていればその値段にも注目してみようと思う。

朝にココナッツオイルを溶かした白湯と、ヘンプパウダーを溶かした際を分けて飲み始めてみると、それは自分の身体にとっても合っているようだ。オーガニックのヴァージンココナッツオイルは味がとても良いため、摂りすぎには注意し、一日にスプーン二、三杯を目処にする。ヘンプパウダーについては大きじ二杯を目処にしようかと思う。フローニンゲン:2019/3/28(木)09:07

No.1802: A Little Dance in the Early Morning

This morning I had a problem of the drain pipe of the sink in the bathroom. I realized that there might be correlation between this problem and the accumulation of toxin in my body. Fortunately, a handyman came immediately and solved the problem. Yet, I thought I would have to prevent it beforehand. Groningen, 10:50, Friday, 3/29/2019

4051. 日本の食に対する危機意識:アトピーが完治した体験について

時刻は午前九時を迎えた。今日も起床してすぐに寝室と書斎の窓を開けた。朝に窓を開けられるほどの気温になってきたことをとても嬉しく思う。確かに起床直後の気温はまだまだ低いのだが、それでも厳しい冬の時代に比べたら何のことはない。

二つの窓を開けることによって、部屋全体の空気が入れ替わり、同時に気が入れ替わっている。そうした入れ替わりを実感している自分のエネルギーも入れ替わるかのようだ。

一日一食生活を始め、様々な試行錯誤をしながら自分に合った食べ物と料理を模索することによって、心身の状態が極めて良い。これまでの私は、どのような質のどんな食べ物をどれくらい食べるのかについてほぼほぼ無知であり、食には気をつけているつもりであったが、勉強不足のために、自分に真に合った食生活を送ることができていなかったのだと思う。

その結果として、心身が完全に活性化された状態で日々を生きることは難しかったのだと思う。だが今は、食生活を抜本的に見直したことによって、身体が生まれ変わろうとしているのを実感する。それによって、自分の精神までもが生まれ変わろうとしていることが明白に知覚される。食というのはそれほどまでに大切なものなのだ。

仮に脳だけを取り上げてみたとしても、脳及び脳細胞はタンパク質とその他の物質でできており、そうした構成要素の質は私たちが何を食べ物として取り入れるかによって大きく左右される。ガラクタで作ったものは基本的にはガラクタなのだと思う。出来上がったガラクタを磨くことも可能だが、それは所詮ガラクタなのだろう。

昨日果物の摂取量に関する統計データを調べていると、驚いたことに、オランダ人が世界の中で一番果物の摂取量が多く、次にオーストリアが来ており、日本は全体として20位ぐらいであり、先進国の中では最下位に近かった。

TPPの批准によって、日本の食の崩壊が危ぶまれているが、その協定内容が実際に実行され始めたら、日本の食の質が低下してしまうのではないかということに大変危機感を覚える。おそらく、有機栽培の良質な食物を入手することは今まで通りできるだろうが、その値段が高騰し、結局一部の

人だけがそうした良質な食べ物にありつけ、その他大勢の人たちは、遺伝子組み換え食品や化学物質まみれの食品にしかありつけないのではないかと危惧する。

そうした状態が本当に実現されてしまったら、日本人はまず食から弱体化してしまうだろう——そしてこれはもう戦後から続いていることでもある。芸術教育のみならず、より私たちの生活に密着した「食育」についても何かできることはないかと思いつけている。芸術教育と霊性教育に加えて、食育の探究を始めていこうと強く思う。

昨日、改めて自分の身体史について振り返っていた。身体史と言っても大げさなものではなく、過去の自分が抱えていた特にアレルギーについて振り返っていたのである。そうした振り返りをしている時に、まず思いつくのが生まれて間もなくして患ったアトピー性皮膚炎である。アトピーとの付き合いは長く、生まれてしばらくしてからアメリカに留学するまで続いた。それこそ、ステロイドの薬を25年間ほど塗り続けるような人生を送っていたことを思い出す。アトピーの治癒について色々と試してみたが、結局どれもうまくいかなかった。

だが、一つ効果的だと思っていたのは漢方薬であり、吉祥寺に漢方薬の良い店があり、大学の四年間はそこに通って、毎日漢方を飲んでいて、それによってアトピーの症状が改善されたのは間違いないが、やはりその時の私は大学生であったから、肝心の食生活が大して良いものではなかった。漢方薬によってアトピーの症状は和らいだが、それと合わせて食生活を見直さなかったことが、アトピーの完治に至らなかったのだと思う。とはいえ、漢方薬のおかげもあって、使うステロイドの量が減ったことは喜ばしいことではあった。

その後、社会人になると、金銭的な余裕もあり、食べ物については良いものを摂るように多少心がけた。だが当時の私は、オーガニック食材なるものが存在していることを知らず、食に関しては相変わらず無知であった。そうしたこともあり、その頃はアトピーの症状はかなり良くなっていたが、社会人になってからも定期的に皮膚科に通ってステロイド入りの塗り薬をもらっていた。ところが、退職し、アメリカの大学院に留学した途端に、嘘のようなことが起こった。

それまで25年間ほどステロイドの薬を塗らなければならなかった状態から完全に脱却し、塗り薬など全く塗らなくていい状態になったのである。それはおそらく、日本で生活をしていて抱えていた

目には見えないストレスからの解放もあるだろうし、カリフォルニアの気候の良さも影響しているだろうが、それらに加えて腸内環境が大きく変わったことも大切な要因として挙げることができるだろう。

腸内環境というのは二週間ほど、早ければ数日でガラリと変わってしまうようであり、アメリカに渡ってからの食べ物(当然ながらアメリカ食ではない)が自分の腸内環境を整えることにつながっており、それがアトピーの完治につながったように思う。アトピーの完治を生み出したのは、上記の要因が複雑に絡み合い、もしかするとそれ以外の要因もあったのだと思うが、ストレスからの解放と腸内環境を整えることの大切さを身に沁みて実感した体験である。

そのような振り返りを昨日行いながら、自分の手を見ると、ここ二年間ほど患っていた手荒れが嘘のように回復している。手の赤みも見ると消えてきており、手が以前の状態まで奇跡的に回復しつつある。これは奇跡というよりも、食生活を根本から見直し、腸内環境が大きく変わったからだと思う。欧州での生活ほどストレスのない生活はないため、そうなってくると、ストレスから解放されるだけではダメであり、やはり腸内環境を整えることが心身の真の健康につながるのだと思わされる。

フローニンゲン:2019/3/28(木)09:43

No.1803: A Feeling in the Afternoon

I'll take a nap for a while, and then go to a supermarket to purchase daily necessities.

Groningen, 13:13, Friday, 3/29/2019

4052. 今朝方の夢の続き:ロシア的な雰囲気を持つ街で

時刻は午前九時半を過ぎたが、今のところまだ日記しか書いていない。ここ最近是比较的によく日記を書いているように思えるが、それは自分にとって適量であり、実は書きたいと持っていることがどんどん溜まっている状態だ。

欧州での四年目の生活においては、関心の輪を引き続き広げていきながら、同時に関心を深めていくということも行っていく。おそらくそうした状態が今後長らく続くような予感がする。

起床直後に、今朝方の夢について振り返っていたが、あの夢の他に別の夢を見ていたことを思い出す。夢の中で私は、最初の夢と同様に、ロシアのような国にいた。そこがロシアだと断言はできな

いが、ロシア的な雰囲気を放っていたことは確かだ。私はその国のある街にいて、これから映画を見ようと思っていた。

私は街の映画館に行き、そこで四本ほど映画を見る計画を立てていた。一日に四本映画を見るとするのは随分と多いが、その時の私はどうしても四つの映画を見たいと思っていた。

映画館に到着すると、そこは映画を見るための単なる娯楽施設というよりも、踊りや演奏会が行われるような設備でもあった。私は、映画が始まる前にその映画館の中をウロウロしていると、立派な劇場に遭遇した。

劇場の観客席には誰も人がおらず、舞台の上にも誰も人がいなかった。赤いカーテンが舞台にかかっていて、その色の鮮やかさには思わず見とれてしまうものがあった。

観客席の最後尾からしばらく舞台の方を眺めた後に、今から見る映画の部屋を確認しようと思った。いや、その前に私はトイレに立ち寄っておこうと思い、トイレに入った。すると、そこは綺麗なトイレであり、ヨーロッパ風な装飾が随所に施されたトイレだった。ちょうどトイレの個室から一人のヨーロッパ人が出てきて、私はその個室に入ろうと思ったが、用を足す必要性を感じず、結局トイレから引き返した。

そこから一気に場面が展開し、気づくと、私は一本目の映画を見終えたようだった。どのような内容の映画だったかは一切記憶になく、次の映画が上映されるまで時間があったので、一旦自分の家に引き返そうと思った。そのため映画館を後にし、私は駅に向かった。その駅はとても広大であり、プラットフォームの数が途轍もないほど多かった。

偶然ながら、高校時代の友人(TS)が私の目の前を通りかかり、私は彼に話しかけ、自分が乗るべき列車のプラットフォームの場所を尋ねた。友人は路線には詳しくないようであったが、プラットフォームの5番か7番のどちらかだろうと述べた。私は友人にお礼を述べ、念のため、駅員に尋ねてみることにした。駅員らしき人物を探していると、日本人の駅員がいたのでその人に質問してみることにした。最初その人の後ろ姿しか見えなかったので分からなかったが、声をかけてみると、なんと大学時代の友人だった。彼は会計士として仕事をしているはずであり、彼がこのような場所にいることを驚いた。

彼もまたここで私と再会できるとは思っていなかったようであり、満面の笑みを浮かべながら言葉を発し、それと同時に、「これ、新しい名刺」と言って名刺を手渡してきた。私はそれを受け取りながらも、列車のことが気になっていたのも、彼と少しばかり言葉を交わした後にその場を離れ、本物の駅員を探すことを続けた。するとすぐに本物の駅員を見つけることができた。またしてもその人は日本人であり、日本語でプラットフォームの場所を尋ねた。

すると、私が乗る列車のプラットフォームは7番とのことであり、私は駅員にお礼を述べ、すぐにプラットフォーム7番に向かった。プラットフォーム7番の近くに到着すると、プラットフォームに辿り着くためには階段を上る必要があった。階段と言っても大したことはなく、10段から15段ほどのものである。しかし、この階段は不思議な作りをしており、人が足を乗せると、とんでもない速さで動き出す仕組みになっていた。

しかもそれは、階段を上っていく向きに動くのではなく、下向きに動く仕組みになっていた。つまり、その階段を全て上るためには、途轍もない速さで下に行くよりも早く上に登っていかなければならない仕組みになっていたのである。それはまるでランニングマシンのようであり、私は急いで階段を駆け上がった。なんとか無事に階段を駆け上がった時には、ちょうど列車が到着していた。

列車のドアが閉まるギリギリのところでは私は乗車することができた。乗車したはいいいものの、自分の家がある場所が定かではなく、最寄り駅がどこなのか不明だったため、携帯で調べ始めた。するとそこに表示されている地名はロシア語であり、しかも長ったらしいものであったため、その名前を覚えるのに苦労した。ふと車内の手すりの方を見上げると、そこに地図が表示されており、通過した駅と今のどの駅に向かっているかがわかるような仕組みになっていた。

地図上に光っている現在位置から判断するに、列車が向かっている次の駅はちょうど分岐点に該当するらしい。自分の家はその分岐点の上側の路線の中にある。この列車がちゃんと上の方の路線に進んでいくのか心配しながら地図を眺めていると、先ほど駅構内で会った高校時代の友人がそこにいた。彼は高校時代からかなり小さい方であり、私の横にいることにすぐには気づかなかった。そんな彼は、「この列車で大丈夫だよ」と私に述べた。それを聞いて安心したところで夢から覚めた。

フローニンゲン:2019/3/28(木)10:12

It is very fine today. I'm engaging in my work, enjoying a sunny spot in the afternoon. Groningen, 16:11, Friday, 3/29/2019

4053. オーガニック食品店に足を運んで

つい今しがた、街の中心部のオーガニック食品店Ekoplazaから帰ってきた。この店はチェーン店らしく、地図上でデン・ハーグの自宅を探していた際にも見かけた店である。フローニンゲンにこのような店があることをつい最近知り、先ほどさっそく足を運んできた。入ってみて驚いたのは、文字通り、置かれている製品の全てがオーガニックであったことだ。

品数も豊富であり、あれこれと購入したいものがあつたが、まずは目的のヘンプパウダーを探した。ヘンプパウダーを探していると、ふと懐かしい飲み物の名前を目にした。それは昨年秋にポストンを訪れた際に久しぶりに飲んだコンブチャである。まさかオランダにもコンブチャがあるとは思っておらず、懐かしいので最もベーシックなものを一つ購入した。アメリカで売られている商品とはラベルなどは違ったが、味はどうなのか気になるころである。数日中に飲んでみて、その味を確かめたい。

その後、店内の棚を一通りすべて見渡していると、ココナッツオイルに関しては、ヴァージンココナッツオイルよりもさらに良質なエクストラヴァージンココナッツオイルがこの店に置いてあることに気づいた。今使っているココナッツオイルがなくなったら、次回はこの店で購入しようと思う。

ココナッツオイルが置かれている棚のすぐ下には、スパイスの棚があり、先日スパイスを市場で購入したばかりだったので何も購入しなかったが、その代わりにスープに入れるカレーの素のようなものを購入した。次回市場に行った際に野菜をいくつか購入し、野菜スープにこの素を入れてみたい。

その後も全ての棚に目を通して見ると、これまで自分が知らないような製品がたくさんあることに気づいた。もちろん、それら全てを試してみる必要は全くないが、食品選択の幅を広げるために、絶えず好奇心を持って食品に接しようと思う。そうした中で、乾燥されてパックに入った昆布を見つけた。先ほどのコンブ茶の原料は昆布ではないが、手に取ったのは紛れもなく昆布である。

市場の海鮮売り場でワカメを購入し、週に二回ほど食べる習慣があるが、それに加えて、昆布を時折食べたいという思いが芽生えた。それは出汁を取ることに使えるようなので、野菜スープを作る際の出汁にして、その残りを捨てずに食べたいと思う。

偶然にも今朝方海藻について面白い事実を知った。どうやら海藻を消化する遺伝子は世界の全ての人を持っているわけではなく、日本人に固有のものだそうだ—もちろん、もう少し国籍の幅はあるだろうが。海藻というのはそれほどまでに日本では昔ながらに食べられてきたものであり、オランダにいる私がそれを欲するようになってきているというのも全くもって不思議ではない。購入したコンブについては明日以降、野菜スープを作る際に食べてみようと思う。

目的のヘンププロテインも置かれており、非常に満足のいく買い物ができた。そういえば、今日は豆腐があるかどうかを確認するのを忘れており、次回足を運んだ際に豆腐があるかを確認しておきたい。

会計に商品を持っていくと、店員の二人の女性が何か飲み物を飲んでた。すると、二人が私に話しかけてきた。なにやら、コンブチャを試飲しているとのことであった。偶然にも私もコンブチャを購入しようと思っていたことを伝え、そこから少しコンブチャの話をした。やはり、オランダ人にとってコンブチャは馴染みがなく、多くのオランダ人はそれが何なのかほとんど分かっていないとのことであった。

一方、なぜだかドイツからの留学生はコンブチャを知っており、この店でコンブチャを購入するのはドイツ人の留学生とのことであった。アメリカや日本の健康志向の人はコンブチャを知っているだろうが、一般的にはあまり知られていないのかもしれない。フローニンゲン:2019/3/28(木) 15:40

No.1805: A Voice of the Earth

It is 5PM now. I'll take a bath and eat dinner early in order to participate in a concert of antique musical instruments, which will be held in the Evangelisch Lutherse Kerk at 8PM. Groningen, 17:24, Friday, 3/29/2019

4054. 本日の夕食：食育の重要性

時刻は午後七時を迎えた。今日もこの時間になるまでに夕食を摂り終えた。今日はパスタを食べようと思っていたのだが、それほど腹が減っておらず、パスタを食べることをやめにした。今残っているパスタを食べ終えたら、もうパスタを食べることをやめようと思っているのだが、まだ食べることができていない。明日は腹の様子を見て、ニンニクを加えたパスタを食べてみようと思う。

食実践というのも、作曲実践と同様に、学習と試行錯誤の連続によって深まっていくものだと改めて理解した。ここ最近では、食に関する書籍を読んだり、あれこれと調べ物をするによって学習を深め、それと同時に、実際に自分で選んだ食材を食べてみることによって得られた知見をもとに、食実践を深めていくということを行っている。

今日は午後、ココナッツオイルとヘンプパウダーを白湯に混ぜたものを飲み、それによって夕食まで腹が減ることはなかった。今日の夕食は、アボカドの残りを食べ、その後、ケールとトマトのサラダにブイヨンベーススパイスを少々振りかけたものを食べた。スパイスを振りかけたことによって味が引き締まり、明日からもスパイスを積極的にサラダに活用していこうと思う。今日はケールとトマトを生で食べたが、電子レンジで軽く茹でた方が特にケールは食べやすかったかもしれないと思う。

このサラダを食べた後に、サツマイモを電子レンジで茹でたものを食べたのだが、毎回その甘みに驚かされる。オーガニックのサツマイモは、中が鮮やかな紫色であり、サツマイモは生でも食べられるそうだが、茹でるとやはり甘みが増す。それをデザートのような感覚で食べている時、人工甘味料などで作られたデザートなど不要であることを確信した。サツマイモで十分に甘みがあり、それをデザート代わりに食べれば十分であると実感させてくれる味であった。

最後に、街の市場のナッツ専門店で購入した、アーモンド、くるみ、マカダミアナッツを少々食べた。これまでは、行きつけのチーズ屋で購入したものを食べていたが、アーモンドとくるみに関しては塩がまぶされており、マカダミアナッツに関しては油で揚げたものだった。それらと比較して、オーガニックのナッツ専門店で購入したものは、やはり味がひときわ美味しかった。塩がまぶされていないアーモンドとくるみからは、サツマイモとは違う甘みが滲み出ている。また、マカダミアナッツに関しても、油で揚げられていないためか——あるいは油で揚げられていたとしてもオーガニックの良質

な油を使っているためか——、甘みを感じる事ができた。こうした食べ物一つ一つの味の深みを堪能する食事をこれからも心掛けていく。

食生活を見直すことによって、身体の変化、そして精神の変化を見て取ると、食育というものがますます重要であることが実感される。明治時代に活躍した医者石塚左玄は、「体育智育才育は即ち食育なり」という言葉を残しており、とりわけ食育の重要性を説いた。より具体的には、「子供には徳育よりも、智育よりも、体育よりも、食育が先である。体育、徳育の根元も食育にある」ということを述べている。これは発達理論の観点からも実に洞察が深い言葉のように思える。

とりわけ思考能力が発達する前段階の子供においては、身体を形成していく食育というのは極めて重要であり、思考能力が発達して以降も、自分の身体の特長や発達プロセスに合わせて、適切な食事を選択していく力を身につけていく食育は非常に重要だろう。食育というのも他の教育と同様に、非常に奥が深いものだと思うため、これから時間をかけて探究を進め、この領域においても何か活動をしていこうと思う。フローニンゲン:2019/3/28(木)19:31

4055. 教会コンサートへの期待

昨日と同様に、今朝も五時半に目が覚めた。昨日の日記で述べていたように、そこから二度寝をすることなく、五時半に起床した。起床してみると、辺りはまだ薄暗く、日が昇る前であった。現在の時刻は六時半であり、もうすっかりと明るくなっており、完全に朝を迎えるまであと少しだ。

いつものように何羽かの小鳥が美しい鳴き声を奏でている。小鳥たちも早起きであるが、それと同じぐらいに早起きなのは、通りを隔てたところで作業をしている作業員たちである。

赤レンガの家々の方を眺めていたら、クレーンが動く姿が見えたので、そちらの方に目をやると、なんと早朝の六時半を迎える前から彼らは仕事を始めていたのである。オランダ人の働き方は大変興味深く、おそらくそれだけ早く作業を始めた彼らは、昼過ぎには仕事を終えて帰宅するだろう。九時あたりからオフィスに勤務する人たちも、遅くとも五時ぐらいには帰宅するのが一般的ではないかと思う。この国においては、仕事というものが生活の一部とみなされており、決して日本の多くの人のように、仕事が生活の全てなのではない。しかも仕事というのは、家庭よりも重要性が劣るものとみなされているように思う。

以前フローニンゲン大学のイノベーションセンターに研究インターンをしていた時には、オランダ人たちの働き方を目の当たりにし、上述の事柄を強く実感した。少なくとも私は、ゆったりとした時間の流れの中で自らのペースで仕事を進めていきたいと思っているため、オランダの文化に浸透した働き方に対する考え方には共感が持てる。

早いもので今日は三月最後の金曜日だ。今日は20時から、上の階に住むピアニストの友人のコンサートがある。会場は、街の中心部にあるルター教会である。以前この教会には何度か足を運んだことがあり、小さいながらも歴史を感じさせる教会だ。

今日のコンサートは、友人が探究している古楽器の演奏が主であり、ハープシコードやピアノフォルテの演奏を聴けるプログラムになっている。友人ともう一人、オランダ人の若い男性がオルガンを演奏してくれるようなので、それもとても楽しみだ。

会場までは歩いて20分の距離であり、それほど早く自宅を出発する必要はないが、余裕を持って七時半前に自宅を出ようと思う。明日には街のシンボルであるマルティーニ教会でバッハのコンサートがあるのだが、改めて調べてみると、それはオルガンではなくコラールのものであった。もちろん、コラールにも関心はあるが、オルガンの方により関心が寄っているため、二日連続でコンサートに行くことはやめ、明日の夜は家でゆっくりしようと思う。

フローニンゲンの街には歴史ある教会がいくつもあり、先ほど教会で開催されているコンサートを調べてみたところ、随分と興味深いコンサートが数日に一回どこかの教会で行われていることに気づいた。それら全てに参加することはできないため、当面はパイプオルガンのコンサートに絞って参加したいと思う。特に六月以降は季節が夏になるためか、マルティーニ教会ではランチコンサートとしてパイプオルガンの演奏機会が増えるようだ。昨年も一度これに参加し、間近で立派なパイプオルガンの音色を聴いた時には鳥肌が立った。

今年の夏は、特にマルティーニ教会で行われるランチコンサートに積極的に参加し、毎週一回夜に行われる、プロとして長く演奏をしている演奏家のオルガンコンサートにも参加したいと思う。前者のコンサートは、基本的にはフローニンゲンにあるプリンス・クラウス音楽院の学生か若手の演奏者が行うものであり、入場料はわずか1ユーロである。一方後者のコンサートは、プロのオルガニストと

して活躍している演奏家のもので、入場料は10ユーロである。後者のコンサートにしても、価格は随分と良心的だ。どちらのコンサートにもできるだけ多く参加してみて、若手と経験者の演奏の比較、とりわけ音色の比較をしてみたいと思う。フローニンゲン:2019/3/29(金)07:08

No.1806: Vitality in the Morning

Probably because the concert yesterday gave me energy, I can feel my vitality more than usual.

Groningen, 11:06, Saturday, 3/30/2019

4056. 高校に関する夢

今朝方の夢の振り返りをしていなかったもので、一日の活動を始める前にそれを行っておきたい。夢の中で私は、実際に通っていた高校に向かうために自転車を漕いでいた。自分の格好を見ると、高校時代の制服を着ており、自転車のカゴの中に入っているのは高校指定のカバンだった。私が通っていた高校は、小高い山の上にあり、学校に到着する直前の坂を登っていくのがなかなかハードである。

坂の手前までやってくる頃には随分と疲弊しており、自転車がなかなか前に進まない状況になっていた。時刻を確認すると、学校が始まる午前八時半まであと数分しかなく、私は遅刻を覚悟した。同時に、これまでは当たり前のように八時半までに学校に到着していたが、現代の学校教育においては、なぜこのように学校の開始時間が早いのか、その愚かさについて考えていた。教育哲学者のザカリー・スタインは、学校の開始時間の異常な早さは子供たちの脳の特性と合致しておらず、そのような早い時間から学習することは脳にとって好ましくないことを指摘していることを思い出していた。

そもそもそうした調査結果が出ているし、スタインの発想に私も賛成である。日米の学校の開始時間は異常に早く、しかも多くの学校においては、時間ごとに画一的に区切られたカリキュラムに沿って毎日勉強をしなければならないのだから、それは多くの子供たちにとってかなりの苦痛だろう。それとも、そうした苦痛に麻痺してしまっているのだろうか。そのようなことを考えながら最初のうちは必死に自転車を漕いでいたものの、途中からもう開き直って遅刻をしようと思った。しかも、早朝のクラ

スルームに数分程度遅刻することにしたのではなく、一時限目の授業にも参加せず、二限目から参加しようと思った。すると、私の目の前に、高校時代とても影が薄かった一人の男子生徒がいた。

彼はいつも目の下にクマがあり、とても根暗な印象を発していたことを覚えている。彼は坂道をなんとか懸命に登っており、彼はギリギリ遅刻せずに済むのではないかと思った。

彼の背中がどンドンと離れていく姿を眺めながら、私は自転車から降りて、自転車をゆっくりと押していくことにした。そこから無事に駐輪場に到着し、教室に向かった。靴箱の辺りで、偶然にも小中学校時代の友人数人と出くわし、彼らも同じ教室に向かっているとのことだったので、一緒に教室に行くことにした。私は二限目から授業に参加しようと思っていたが、結局クラスルームに途中から参加することにした。

教室のドアを開けてみると、そこには担任の先生ではなく、初老の数学の先生が教壇に立っていた。私は自転車を漕ぐことによってとにかく汗だくになっていたので、まずはシャワーを浴びようと思った。だが、先生はそれを許そうとせず、まずはクラスルームに参加することを要求した。私はもちろんその指示に従うことをせず、自分のカバンを机の上に置いたらすぐに教室を出て、シャワー室に向かった。

先生が追いかけてくる様子は特になかったので、私はゆったりとした足取りでシャワー室に行き、そこでシャワーを浴びた。シャワーを浴びている最中に、そこがどこか懐かしい場所のように思えた。それは以前私が住んでいた社宅の風呂場のようなだった。

シャワーを浴びている最中に、高校に通うことは時間の無駄なのではないかという思いが脳裏をよぎり始めていた。体育の授業とスポーツフェスティバルを除き、楽しみがほとんどない高校に通うことはとても空虚なことのように思えてきた。今すぐにでも高校を辞めたいという思いを持ちながら、私はシャワー室から出た。フローニンゲン:2019/3/29(金)07:35

No.1807: A Shadow of Pomposity

A shadow exists behind pomposity. Groningen, 16:56, Saturday, 3/30/2019

4057. 今朝方の夢の続き

時刻は七時半を迎え、辺りはすっかりと明るくなった。早朝の穏やかな朝日が地上に降り注いでおり、引き続き小鳥の鳴き声が聞こえてくる。

今日は金曜日のはずなのだが、辺りに漂う雰囲気は週末のそれである。街路樹を眺めてみると、今はどうやら無風のようなのだ。枝が一切揺れることなくピタリと静止している。静かな時の流れに身を委ねながら、今朝方の夢の続きについて書き留めておきたい。先ほど書き留めていた夢には続きがあり、高校のシャワー室でシャワーを浴びた後、私はクラスルームが行なわれている教室ではなく、別の教室に向かっていた。

その教室で何が行われているのかはわからなかったが、そこに向かわせる力のようなものが自分に働いており、私の足は自然とその教室に向かった。教室に到着し、ドアを開けると、そこには大学時代のサッカーサークルの友人が数名と、小中学校時代の友人が数名いた。彼らに声を掛けてみると、何やらサッカーのテレビゲームをしているようだった。これからちょうど次の試合を始めようとしていたところらしく、私もゲームに入れてもらうことにした。

私のチームには小中学校時代の友人がいて、大学時代の友人は相手チームを務めることになった。いざ試合を始めてみると、和気藹々とゲームを楽しみながらも、途中からはお互い真剣にゲームに取り組みだした。両者なかなか得点を奪うことができず、後半の最後の最後で私はパワープレーに出ることにし、それが功を奏して一点を得ることができた。しかし、この最後のプレーは実に奇妙であった。

というのも、画面上のプレイヤーが全員焼き豆腐に変わり、それがゆったりとした動作で動いていたからだ。私は焼き豆腐になった二人の選手を重ね合わせ、その上にもう一人の焼き豆腐の選手を乗せ、それをパタンと地面に倒す形で通路を作り、ボールをゴールに入れた。相手チームの大学時代の友人たちは、このプレーに驚いており、それは止めようがないと諦めの表情を浮かべていた。試合を終えた後、少しばかり今の試合について感想を述べあったところで夢から覚めた。

今日はこれから“Prof. Arnold Ehret’s Mucusless Diet Healing System: Annotated, Revised, and Edited by Prof. Spira (2014)”の続きを読もうと思う。後20ページほどしか残っていないので、まずは

それを読み、その後早朝の作曲実践に取り掛かりたい。このところ、一日一食生活を送る中で、午前中と午後は自分の取り組みに集中することができるというのは大変喜ばしい。特に、メールを開くのは夕食後だけとなったことはとても良い習慣だと思う。

メールというのは確かに便利なツールだが、それに意識が持って行かれ、精神エネルギーが無駄に流れ出すという問題を持っている。日本との時差の都合上、仮に仕事関係のメールであっても、午前と午後にメールを開く必要は全くなく、一日の取り組みを十分に進めた後の夕食後にメールを開き、そこから返信をしていくというのは私にとってとても良いリズムだ。今日もまた、起床から夕食後の時間までは全て、自分の探究活動と創造活動に充てたいと思う。フローニンゲン:2019/3/29 (金)08:05

4058. 排水管の詰まりと体内の詰まり

時刻は午前11時に近づきつつある。早朝より穏やかな雰囲気が辺りに漂っている。空には雲がなく、気温は低いが早春を思わせる太陽光が地上に降り注いでいる。早朝に引き続き、小鳥の鳴き声が聞こえてくることは嬉しい限りである。

今朝、一つの問題に遭遇した。先日、便利屋に来てもらい、台所の電気を取り替えてもらったことは先週の記事に書き留めていたと思う。今度は、洗面所の排水管が詰まってしまったという問題が生じた。

数日前に、排水管の流れがあまり良くないと思い、それを掃除しようと思って今朝掃除しようと試みた。まずはブラシで排水管の汚れを落とし、その後、排水管の汚れを除去する強力な液体を注ぎ、30分後、水を流した。すると、いつもであればこれで排水管が綺麗になるはずなのだが、今回は全く逆に、むしろ排水管が詰まってしまった。おそらく、強力な洗剤によって汚れが浮かび上がり、それが逆に排水管を詰めてしまったのだと思う。

色々試したが詰まりが治らず、インターネットを通じて検索してみたところ、ラバーカップが効果的とのことであったが、それは手元になく、若干手詰まりになった。そうしたこともあり、先週不動産屋に連絡をしたばかりなのだが、早朝にすぐに不動産屋に連絡をした。

すると、午前中の早い時間に、すぐに便利屋が駆けつけてくれた。便利屋は毎回同じ人であり、彼は一瞬、「またですか・・・」というような表情を浮かべたが、私がお礼を述べたところ、彼の表情は明るくなった。彼の手元を見ると、やはりラバーカップがあった。排水管の詰まりを直す最初的手段としてそれはやはり有効なのだろう。作業の風景を見ておこうと思い、私は便利屋の近くでその様子を見ていた。

すると、ラバーカップを使うことによって、溜まっていた汚れが空気圧によって浮かび上がり、それによって少しばかり水が流れた。だが、問題の根はより深いようであり、ラバーカップだけでは直らず、三年前と同様に、排水管を一度取り外すことにした。

私は三年前のことを思い出し、今日は便利屋が来る前に、使わないポットを用意しており、それを便利屋に手渡した。そして、便利屋が排水管を取り外した瞬間、ヘドロが一気に流れ出てきて、そのポットに勢いよく落ちた。それによって、完全に問題が解決した。便利屋は「どうだ見たか」というような得意顔を浮かべており、とても満足そうな表情だった。そんな得意顔を浮かべている便利屋に対し、「あなたは本物のプロフェッショナルですね」と述べると、彼はさらに得意顔になっていた。

とにかくすぐに自宅に駆けつけてくれ、問題をすぐに解決してくれた便利屋に大変感謝した。今後は、排水管が詰まる前に、予防をこまめにしておこうと思う。もう少し定期的に排水管を掃除する液体を活用したり、普段は熱湯を流すことによって、汚れの付着を防ぎたいと思う。この問題に直面した時、私は自分の身体の毒素の詰まりと排水管の詰まりは何か相関関係があるのではないかと思った。どちらも、日常何気ない生活をしていると、自然と詰まりが起きてしまう。そうした詰まりが起きないような意識を持って生活をしていく必要がある。

偶然にも、断食に関する書籍を読んでいた時に、その著者が人間の消化器官を排水管のように喩えており、その詰まりが万病の元であると述べている。これは大変うなづけることであり、予防としては、とにかくにも何を食べるのか、そしてその量が重要になる。

今回の一件からも、体内環境と住環境の関係について学ばされ、何よりもそれらを絶えず良好な状態に保つこと、そして汚れをうまく排出するようになっていくことの大切さを学ばされた。フローニンゲン：2019/3/29(金)11:13

今朝は六時過ぎに起床した。時刻は午前七時を迎え、辺りに小鳥の鳴き声がこだましている。いつものように、小鳥の鳴き声に耳を傾け、今日もメシアンのパiano曲を聴いている。

数日前の日記でも書き留めたが、武満徹の音楽世界が自分の内側に流れ込む体験をして以降、メシアン曲の美しさに目を開かれている。これまでメシアン曲を聴くことはあったが、どうも馴染めず、すぐに聴くことを止めていたのだが、一昨日からずっと同じpiano曲集を繰り返し聴いている。今日もこのpiano曲集を繰り返し聴くことになるだろう。

昨日は天気がとても良く、午後には陽だまりに浸りながら自分の取り組みに従事することができた。今日は午後に小雨が降る瞬間があるようだが、今の所、空は快晴であり、今日も一日の多くは晴れ間が広がるだろう。

いつもと同じように、今朝方の夢を振り返っておきたい。今朝は早朝未明に大きな体験をした。夢の中で私は、とても綺麗な体育館のような場所にいた。そこで運動することを目的にしていたわけではなく、誰かの講演会に参加することになっていた。ところが、その講演会はキャンセルとなり、体育館の中には参加者が取り残される方となった。

参加者と言っても、その人数は大したことがなく、せいぜい数人程度であった。私は特に何もすることがなかったので帰ろうかと思ったが、そこで見知らぬ人が私に話しかけてきて、そこで立ち話を始めた。

見知らぬひと:「立ち話もあれですから、座って話しましょう」

私:「そうですね。そうしましょう」

私たちは体育館の地べたに腰掛け、そこで話の続きをし始めた。すると、私たちの話の間に入ってくるように、一人の仙人のような男性が私たちに近寄ってきた。風貌としては仙人だが、どこか優しくそんな雰囲気を持っている。

仙人のような男性:「ちょっと座布団を滑らせる遊びをしないかね？」

仙人のような男性は突然そのようなことを述べた。彼の手には二つの座布団がある。

私たちは、その男性が述べている意味がわからなかったので尋ねてみると、仙人のようなその男性は「やってみればわかるよ」とだけ述べた。少しばかり面白そうだったので、まずは私とその遊びをやってみることにした。

仙人のような男性は座布団を私に渡し、それに座るように指示した。私は指示に従い、その仙人のような男性も座布団に座り、準備が整った。二人はお互いの両腕を前方に伸ばし、互いの手を取り合った。スタート時点では、お尻で座布団を滑らせる必要があったが、いざフローアの上を座布団で滑らせてみると、思った以上にスイスイと進むことに驚いた。

私たちはこちらの壁からあちらの壁へ座布団を滑らせていき、またゆっくりとこちら側の壁に戻ってきた。そこからしばらく壁を行ったり来たりしていると、徐々に自分の身体に変化が起こっていることに気づいたのである。

仙人のような男性:「そろそろかね？」

私:「こ、これはなんですか？」

仙人のような男性:「身体の中でヒーリングが起こっているんだよ」

仙人がそのように述べると、まず私のふくらはぎの血の巡りが良くなり、その部分が痒くなってきた。その後、私の背中に熱いエネルギーが流れている感覚があった。そこから私たちは、スタート時点のスピードからは考えられない速度でフローアを行ったり来たりしていた。最後の最後には、私の自覚的な意識は完全に溶解し、自分の全てが思考を持たぬエネルギー体と化した。

そこで眼が覚めると、ベッドの上で寝ている自分の身体にとんでもないエネルギーが集中しており、尾骶骨から頭頂にかけて、暖かいエネルギーの流れを感じていた。私はふと、「これはクンダリーニの目覚めかもしれない」と思ったが、それに囚われることなく、引き続き目を閉じたまま、その現象の

収まるのを待っていた。その間中、自分の身体が薄いオレンジ色のエネルギーに包まれていた。フ
ローニンゲン:2019/3/30(土)07:38

No.1808: The Empty Sky

I'll go to bed, wishing for my existence to vanish into nothingness. Groningen, 21:35, Saturday,
3/30/2019

4060. 身体の浄化とチャクラ

気がつけば今週も週末を迎えた。ゆるやかな時の流れの中で、日々が静かにかつ着実に進行して
いく。その向かう先はもはや予測不能であり、自分がどこを歩き、どこに向かっているのかは定か
ではない。おそらくそれでいいのだと思う。不確定さの中に生きるというのは人間の宿命であり、それ
を受け入れた上で日々を粛々と生きて行く。

それにしても、今朝方未明に自分の身体に起こった現象は大変興味深かった。自分の身体のエネ
ルギーが目覚めるような感覚があり、あれはもしかすると、一日一食生活を通じて身体のデトックス
が進み、それによって気の流れが良くなった結果として起こったものなのかもしれないと思う。

自分の身体エネルギーが蠢く現象を初めて知覚したのは中学一年生頃のことだったが、それ以降、
自分の身体にあのような現象が時折起こる。ただし、大抵は薄い黄色の電気のようなエネルギーや
白銀色のエネルギーが流れることが多く、今朝方のようにオレンジがかった色のエネルギーに包ま
れることは初めてのことだったと言っていいかもしれない。

ヨガのチャクラ理論にあるように、これまでの体験は、一つ一つのチャクラを開くような出来事だ
と言えるかもしれない。そう考えてみたとき、これまでの私はまだオレンジ色のチャクラを完全に開い
ていなかったことになる。そこからさらに言えるのは、自分にはまだまだ積み残されているチャクラが
いくつかあるということである。記憶に残る限り、白銀色と黄色のエネルギーに包まれることが最も多
く、その他の色のエネルギーに包まれた経験はほとんどない。

ヨガのチャクラ理論を改めて調べてみると、例えば高次元のチャクラの色として、青色や紫色が存
在してるが、果たしてこのような色のエネルギーを知覚できるのかは今の自分にとって疑問である。

そうした色のエネルギーが身体に流れるところを想像することは難しい。とはいえ、ここから新たな食生活を通じて身体を浄化していくことによって、そうした色のエネルギーを知覚することになるかもしれない。

ちょうど来週の土曜日には友人とディナーを楽しむことになっており、その次の日から少し準備色を食べて、月曜日から数日間の短い断食を試みようと思う。その際には固形物を一切とらず、ココナッツオイル、ヘンプパウダー、はちみつを白湯に溶かしたものとハーブティーだけを飲むようにする。

先日足を運んだオーガニック食品専門店で再度コンブチャを一、二本購入し、それを午前中と午後に分けてゆっくと飲んでいくことも考えている。コンブチャは栄養豊富かつたくさんの酵素が含まれているため、コンブチャを断食実践に組み込めるかもしれない。

引き続き断食の書籍を読み進めていると、一般的に、これまでの人生を生きる中で身体の内側に溜め込まれた毒素をほぼ全て排出するためには、一年から三年がかかるようなので、焦らずに身体の浄化をしていく必要がある。今回の断食も二、三日に留め、その後はしばらく一日一食の生活を送り、三ヶ月に一回ぐらいのペースで数日間の断食を行うようにしていきたい。身体の内側から変わってくると、精神を含め、諸々のことが大きく変わっていくのがよく分かる。フローニンゲン:2019/3/30(土)07:57

No.1809: A Ray of Light in the Early Morning

A ray of light in the early morning seems to endlessly extend. Groningen, 11:55, Sunday, 3/31/2019