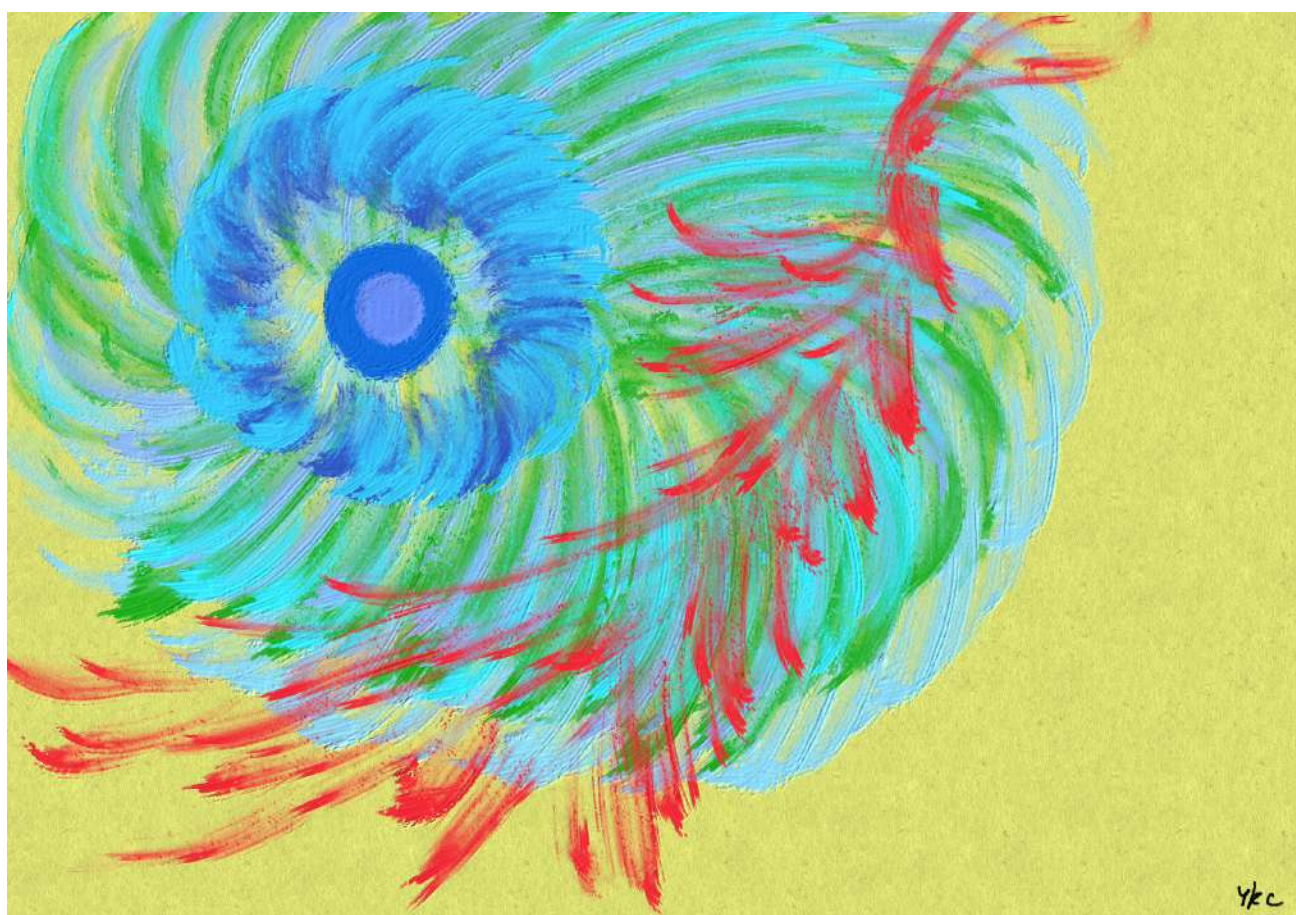

発達理論の学び舎

Back Number: Vol 304

Website: 「[発達理論の学び舎](#)」



No.1073 アテネの太陽_The Sun of Athens

目次

- 6061. 【アテネ旅行記】音の力:水の効能
- 6062. 【アテネ旅行記】オランダに戻って来た安堵
- 6063. 【アテネ旅行記】フローニンゲンに向かって
- 6064. 【アテネ旅行記】様々な導きに満ち溢れた旅を終える頃
- 6065. アテネ旅行を終えて
- 6066. フローニンゲンに戻ってきてからの初日を振り返って
- 6067. フローニンゲンに戻って来てからの2日目の朝より
- 6068. 映画『美しき緑の星』を観て:今朝方の夢
- 6069. ファスティング2日目を振り返って
- 6070. ファスティング3日目の朝に思うこと
- 6071. 今朝方の夢
- 6072. 穏やかな朝を振り返って
- 6073. アリエン・ロッベンのフローニンゲン帰還に思うこと
- 6074. 断食4日目を迎えて
- 6075. 今朝方の夢
- 6076. 4日間の断食を終えて:視力回復トレーニングの開始
- 6077. 断食後の新たな1日を迎えて
- 6078. ピエト・モンドリアン美術館とヒエロニムス・ボス美術館:今後の欧州旅行の計画
- 6079. 今朝方の夢
- 6080. 制約と幻想からの解放

時刻は午前5時半を迎えた。今朝方の深夜に、ホテルの自室のフロアから音楽が聞こえて来て、それで1度目を覚ました。今回宿泊しているホテルはとても快適なのだが、そう言えば先日にも夜寝る前に、フロアに流れている音楽が気になり、しばらくしてそれが止んだのをホッととして眠りについたので覚えている。

鳥の鳴き声や虫の鳴き声のように、自然音は心地良く聞こえるのだが、いくら人間が作った心地良い音楽であっても、それを流しっぱなしにしている状態では安眠が難しいのではないかと思う。そもそも、ホテルのフロアに流れていたのはクラシック音楽ではなく、幾分ラテン系のテンポの良い音楽であり、しかも音量が大きかったので、睡眠の邪魔になっていた。昨夜もそれが深夜までかかっていて、結局私はフロントに連絡をして、そのボリュームを下げてもらうことにした。ところが、どうやらその音楽はホテル側のものではなく、近くの部屋で流されている音楽のようだった。

ホテルの係員がすぐにその部屋に行き、音楽のボリュームを下げてもらうようお願いをしていたが、そこからしばらくしても大してボリュームが下がらず、そんな中で睡眠を取った。このような体験をしてみると、人間の脳が音に対してどれだけ敏感かを改めて知る。その音を意識しないようにしても、それに抗うことができないほどに、音は自分の脳と心に入り込んでくる。そこに音の力を見だし、音は治癒をもたらす力がある一方で、音は暴力にもなることを実感した。そのような体験をして、自ずとフローニンゲンの小鳥たちの鳴き声が聞こえてくるより静かな環境を思った。今日からまたそうした平穏な環境の中で日々の生活を営めることを心底嬉しく思う。

今回の旅の最中も、いつもと同じようにミネラルウォーターをよく飲んでいて、アテネの暑さとホテルの自室の乾燥もあり、これまでの旅以上に水を飲んでいて思う。そこから、改めて良質な水をよく飲むことの効能を実感した。水をよく飲むことによって身体機能が活性化し、デトックスも進んだようであり、いつもより水を多く飲み始めてしばらくすると、肌の調子が以前よりもさらに良くなっていることに気づいた。フローニンゲンでも確かに水を飲んでいるのだが、日中はお茶を飲んでいたりして、純粹に水を飲むことはそれほどなかったかもしれない。今回の旅を受けて、フローニンゲンに帰ってからも、日中は極力水を飲もうと思う。今はBRITAの浄水器のポットを使っているが、水道に直接取り付けることのできるBRITAの浄水器も安価で販売されているようなので、その購入を検討し

たい。今回の旅は、思わぬ形で水を飲むことの効能に改めて気付かせてくれた。アテネ:2020/7/31(金)06:03

6062.【アテネ旅行記】オランダに戻って来た安堵

つい今し方、スキポール空港駅発フローニンゲン行きの列車に乗った。アムステルダム空港に降り立った時のなんとも言えない落ち着き。いつも私は旅からオランダに戻って来た時に、深い安堵感を覚える。今回はアテネで色々あったこともあり、その安堵感はひとしおであった。これまで様々な場所で生活してきたが、やはり自分が生活拠点を構えている場所に帰って来た時の安心感は格別である。

スキポール空港に到着してみると、アテネ国際空港よりも人が少ない印象を受けた。時間としてもまだ午後の5時であるからそれほど遅くはない。人で混雑しておらず、ゆったりとした時間の流れている空港はいいものだった。

今朝はホテルの朝食をしっかり摂ったこともあり、昼のフライトの際に出された軽食を食べることをしなかった。行きの時も出されたサンドイッチを食べることはなかった。そもそもそれにはハムが入っていたこともあり、ベジタリアンの私はそれを食べるができなかったのである。

今日は自宅に戻ったら、浴槽に浸かってゆっくりし、早めに就寝しようと思う。そして、明日から再び創作活動や読書に打ち込む日々を過ごしていく。8月と9月にはもう旅行はせず、9月にハーグに住む友人がフローニンゲンに遊びに来てくれることだけを楽しみにする。10月の第2週から日本へ一時帰国することを考えると、そこまでの期間に旅行を入れる必要はない。もちろん、スイスのアスコナやドルナツハを訪れたいという思いや、近々どこかのタイミングでフィンランドかノルウェーにオーロラを見に行きたいとも思っているが、それらの計画は少し先延ばしにしよう。

今回は半年ぶりの旅となり、今回の旅で得られたことはゆっくりと消化・吸収していこう。決して焦ることなく、それらの体験がしかるべき形でしかるべき時間をかけて咀嚼されていくのを見守っていく。

今回の旅もいつもの旅と同様に、それを節目としてファスティングを行う。ちょうど銀行のデビットカードがないし、現金もほとんど残っていないので、大変良いタイミングだ。ひよっとしたら、財布の

紛失はこのファスティングすらをも導くものだったのかもしれない。今回の財布の紛失の1件は繰り返しになるが、大きな学びとなり、今回は被害が最小限であったことは不幸中の幸いであった。また何よりも、今回財布を紛失したおかげで、10ヶ月ぶりにハーグに住む友人とZoomで話をする事ができた。そこで5時間ほど話をしたことも何かの導きであり、それは今後の自分の人生のさらなる導きにもなっていくような予感がある。

今夜は帰ってゆっくりするが、明日にはオランダの居住許可証の再発行を依頼しようと思う。ちょうどアテネ空港でボーディングが始まった時、日本のパスポートを係員に見せると、いつもは尋ねられないのだが、オランダに居住しているのかと尋ねられた。そうだと答えると、居住許可証を見せて欲しいと言われ、少し焦ったが、アテネの警察署できちんと紛失届を提出し、その原本が手元にあったのでそれを見せて、その場は何も問題なかった。係員の方からも、オランダに戻ったら一刻も早く居住許可証を再発行するようと言われた。明日にオランダ政府のウェブサイトを訪れ、早速手続きをする。

明日から土日になるため、来週の月曜日に早速ABN AMROに行き、個人用とビジネス用のデビットカードをそれぞれ再発行してもらおうと思う。日本のクレジットカードやキャッシュカード、さらには行きの空港ラウンジで有期限切れに気づいたプライオリティーパスについては既にアテネで再発行を依頼している。フローニンゲンに向かう列車の中:2020/7/31(金)17:22

6063.【アテネ旅行記】フローニンゲンに向かって

今、列車は着実にフローニンゲンに向かっている。今日のオランダも天気が良く、午後5時半過ぎのこの時間はとても暖かい。

今乗っている列車はフローニンゲン直行便のはずだったのだが、良くある話として、工事か何かで途中駅のアッセンまでしか止まらないようだ。そうしたことから、近くの乗客に尋ねてみたところ、どうやらアッセンまで行かずにズヴォレで乗り換えをするのが一番良い方法とのことである。もう30分したら、ズヴォレに到着するので速やかに乗り換えをしよう。アテネ国際空港を歩いている際に、今年の秋にアントレプレナーファクトリーさんと協働作成する動画コンテンツについてアイデアが閃いた

ので、それを先ほど書き留めておいた。ちょうど再来週にミーティングがあるので、その時に先ほど書き留めたアイデアについて共有しようと思う。

ズヴォレからフローニンゲンまでは1時間半ほどの時間があるので、その時に、この秋の対談講演会の案内文を作成しようと思う。幸いにも講演会の場所が確定し、そこはとても素敵な場所であるから、ぜひ多くの方に参加していただければ幸いだ。

そう言えば、今回アテネで宿泊したホテルの名前を記載していなかったように思う。今回宿泊したのは、Electra Athensというホテルであり、とても快適な時間を過ごすことができた。コロナの影響のせいか、部屋にはお湯を沸かす機械がなかったりしたのだが、それでもサービスは満足の行くものだった。途中のある日の夜と昨夜に、廊下のBGMが少し気になることを除き、朝食会場のレストランからの眺めなども含め、とても満足している。

何よりも、財布が盗まれた時に、コンシェルジュの女性の方の対応が親身であり、それには本当に感謝をしている。その方に相談しなければ、領事館に連絡をしてもらえず、ハーグに住む友人にウェスタンユニオン銀行を使って助けてもらうこともできなかつたろう。また、警察に届出書を出すということもアイデアになかったのも、それがなければ日本での免許証の更新もうまくいかなかったかもしれないし、アテネ空港で居住許可証の提出を求められた際にも対応ができなかつたかもしれない。それを思うと、コンシェルジュの方を含め、Electra Athensの方々には本当にお世話になった。そうした感謝の念に加えて、探究や実践においても、今回の旅は新たな方向性を提示してくれるものだった。とりわけ、経済のあり方や人間としてのあり方を深く考えさせてくれるきっかけを与えてくれた。それらの点において、今回の旅は実に学びの多い旅だったように思う。

もう間もなく列車がズヴォレに到着する。今夜から再び始まるフローニンゲンでの落ち着いた生活の有り難さが込み上げてくる。フローニンゲンに向かう列車の中:2020/7/31(金) 17:49

6064.【アテネ旅行記】様々な導きに満ち溢れた旅を終える頃

時刻は午後7時半を迎えた。今、ルーワーデンで乗り換えた列車の中において、出発を待っている。夏の時期はよく線路のトラブルが起こって、途中駅で降ろされることがよくある。そう言えば、今年の夏か一昨年の夏に旅行から帰っている時に、列車が途中駅で立ち往生し、随分と困ったことを思

い出した。今日は途中で列車が完全に止まってしまうというトラブルではなく、単に乗り換えを要求して来ただけだったのでまだ許容範囲である。

オランダ中部の地方都市ズヴォレの駅でルーワーデン行き列車に乗り換える際に、近くにいたドイツ人とイギリス人のカップルと話をした。2人のカップルとは、実はスキポール空港の駅でも言葉を交わしていて、車内でも近くにいたので再度話をした。2人もフローニンゲンに向かっているとのことだったので、そこからお互いについて話をした。2人は新婚旅行で昨年日本を訪れたそうだった。その時の季節は2月で肌寒かったとのことだが、とても素晴らしい時間を過ごせたとのことだった。

東京、箱根、京都を訪れたらしく、その中でも箱根が一番印象に残っているとのことだった。特に、イギリス人の彼女は箱根の旅館のプライベート温泉がとても良かったらしく、幾分興奮気味にその時の思い出を語ってくれた。2月の時期には梅だけではなく、既に桜もちらほら見かけることができたそうだ。2人が日本の思い出を嬉しそうに語る姿を見て、私はそれを日本人として嬉しく思ったし、彼らの話を聞いていると、日本の初春を思い出すかのようであった。

間もなく列車はルーワーデンを出発する。そう言えば、ルーワーデンは駅として過去に1度だけ乗り換えで使ったことがあるだけであり、まだこの街を散策したことがないことに気づかされた。ルーワーデンは、フローニンゲンよりもさらに規模が小さく、より落ち着いている。ルーワーデンにも美術館が確かあったと思うので、今度ぜひ足を運んでみよう。

日本国内にまだまだ足を運んだことのない素晴らしい場所がたくさんあるのと同じように、オランダ国内もまだまだ素敵な場所がたくさんある。偶然ながら、オランダでも非常に有名な水の街を先ほど列車で通り過ぎた。その街の発音は難しく、ただし、車内からその街の景色を見た時に、オランダで水の街と形容される場所だと気づいたのである。夏になると、小さなボートで運河を行き来できるアトラクションがあり、今度友人か誰かと一緒にこの街を訪れてみたい。今回、スキポール空港からフローニンゲンに直行の列車で帰っていたら、その街を通ることはなかった。

ズヴォレで乗り換え、しかもルーワーデンというフローニンゲンの西の街に向かう列車に乗らなければ、その水の街を通ることはなかったのだ。それもまた何かの導きかと思う。今回のアテネ旅行は、本当に何かの導きに満ち溢れたものだった。

もうしばらくしたら、愛しのフローニンゲンに到着する。今夜からのフローニンゲンでの生活では、今回の旅で得られた種々の導きに純粋に従って生きていこうと思う。きっとそれらの導きは、自分を想像できない場所にそっと運んでくれるものたちなのだと思う。ルーワーデン:2020/7/31(金)19:49

6065. アテネ旅行を終えて

時刻は午前8時半を迎えようとしている。昨夜は午後10時前に就寝し、今朝方目覚めたのは午前7時半だった。おそらくその数時間前に一度目を覚めたのだが、その時には起床せず、今朝はいつも以上に十分な睡眠を取った。アテネからフローニンゲンはそれほど遠くはないのだが、それでも諸々の移動を考えると、どうしても体力を消耗してしまったようだった。

十分な睡眠を取ったおかげで、今日からはまた自分の取り組みに落ち着いて打ち込めそうである。今朝は簡単に部屋を掃除し、スーツケースの荷ほどきをした。今日からは旅の終わりに合わせた形でファスティングを行う。今のところ何日間ファスティングをするかは決めていない。少なくとも数日間はファスティングをし、再び固形物を取ることを促すサインがやってきたらファスティングを終了したい。この半年間1度も大きなファスティングをしていなかったのも、この機会にデトックスを含め、心身を1度リセットしようと思う。

今朝は、フローニンゲンに戻ってきてからの最初の夢を見た。夢の中で私は、小中高時代の親友たちと和気藹々と話をしていて、その場の雰囲気はとても楽しげであり、旧交を温めていた姿が印象的だ。その他にも、以前書籍の監訳出版を共にした知人が夢に出てきた。その知人が夢に出てくることは初めてのことである。その知人の体に変形し、恐竜人間のような姿になり、その姿のまま周りにいる人たちに話しかけていたことを覚えている。私はその様子を観察しながら、知人がそのような姿になってしまったことの意味について考えていた。

今朝方の夢に関する記憶はとても断片的なものばかりである。もう1つ夢を見ていて、その夢の中では何か感動的なシーンがあったのを覚えている。見知らぬ女性か知人の女性と1対1で話をしており、話の最中にとっても胸を打たれることがあり、感動に満ちた自分がそこにいた。

夢の振り返りをし終わると、ふと、昨日のアテネからアムステルダムまでの機内の様子を思い出した。そこでは乗客たちが思い思いに時間を過ごしていたのだが、その時間の過ごし方にその人の

何かが見れていることを見て取った。多くの人たちは消費活動をしており、機内で創作活動を営んでいる人は少なかった。論文や本を読んでいる人はいたが、それでも自ら何かを生み出すことに従事している人の姿はほとんど見かけなかった。現状として、これが多くの現代人の時間の使い方のだろうと思った。自分の貴重な生命時間をどのように使うのか。その点については、自分も日々意識していく必要があると改めて思った。フローニンゲン:2020/8/1(土)08:38

6066. フローニンゲンに戻ってきてからの初日を振り返って

アテネからフローニンゲンに戻ってきての初日がゆっくりと終わりに向かっている。旅を終えたタイミングで今日からファスティングを始めたのだが、初日は何も問題なく過ぎた。空腹感をいつき感じることもあったが、そうした空腹感は長く続かないことを知っており、空腹感に苦しめられることはもはやない。とは言え、今日はファスティングの初日であるから、朝と夕方に2回ほど味噌を舐めた。その他にも朝には、バイオダイナミクス農法で作られたゴマのペーストを少々舐めた。

明日からも基本的に固形物を摂取することなく、胃腸を十分に休め、デトックスに励もうと思う。直感的に、今回のファスティングは長いものである必要はなく、3日から5日程度のものになるかと予想される。

今日の午前中にふと、旅の前後を比較して、自分が別種の存在になっているような感覚があった。旅の始まりと共にその予兆があり、旅の最中においては自分の意識の状態が随分と変わっていた。それは旅の後半まで続いており、旅の後半で1度落ち着いた。そして、フローニンゲンに戻ってきてからは、また異なる意識状態ながらも質的には似ている意識状態に入った。意識状態の変化が自己を外へ外へとゆっくり押し出し、これまでの自己の殻から新たな自己が生まれようとしている。そのような感覚がある。

自己の変容について考えを巡らせていると、ふと書斎の窓の方に視線が向かった。そうなのだ、今年から1階の植物が大きく育ち、なんと3階にまでそれが成長し、枝と葉が書斎の窓ガラスにまで達しているのである。ちょうど旅行の前からフローニンゲンも暖かくなり、太陽の光の恩恵を受けて、その植物は見事に成長を遂げたようだった。旅行から帰ってきてみると、枝と葉がさらに成長していたことにはとても驚いた。私はその植物の成長を大いに喜んだが、虫が寄ってこないだろうかと少し気

になった。もしかしたら枝や葉を切断する必要もあるかもしれないと思ったが、その植物にもれっきとした命があるため、切断することをやめて、様子を見ることにした。今のところ虫が寄って来ることはなく、この分だと近くで植物を眺めることを日々楽しむことができる。

それともう1つ、午後に仮眠を取って目覚めたところ、なぜかPCのデスクトップ上に保存していたファイルが全て消えるという事態に遭遇した。そこには重要なファイルが保存されていたので、少しショックを受けたが、Macのファインダー経由で「Desktop」と検索すると、元のファイルが全てそこにあって安堵した。アテネでの件を含め、色々と不可思議なことが重なるなあと思った土曜日だった。

フローニンゲン:2020/8/1(土) 19:06

6067. フローニンゲンに戻って来てからの2日目の朝より

フローニンゲンに戻って来てからの2日目が始まった。時刻は午前7時半を迎え、今、朝日が街に降り注いでいる。

今朝方起床したのは午前6時半過ぎであり、昨夜の就寝が午後9時頃であったことを考えると、昨晩も随分と睡眠を取っていたことになる。ベッドの上に横たわると、すぐに入眠することができ、途中で目覚めることもなかった。やはり見慣れない土地に旅行することは、精神的な高揚感だけではなく、精神的な緊張感も伴うため、心身が見えないところで疲れていたのだと思う。朝の目覚めに関して、少しばかりだるさがあった。ちょうど昨日からファスティングを始めたこともあり、ファスティングの好転反応と旅の疲れの双方があったのだらう。

目覚めてから、いつもと同じように身体運動を行ったところ、だるさはどこかに行き、普段通りの状態に戻った。とは言え、日常のペースを取り戻すために、今日もまたゆったりとした形で過ごしていこうと思う。ゆっくりと創作活動と読書を進めていく。それを無理のない範囲で行っていく。

明日は午後から小雨が降るらしいのだが、週明け早々の明日には、すぐに銀行に行って、新しい銀行のカードを発行してもらおうと思う。雨が止むのを見計らって、午後2時半か3時ぐらいに銀行に到着するようにしよう。

上の階に住んでいた日本人のピアニストの友人が日本に戻ることになり、昨日から新しい住人が住み始めた。比較的若いオランダ人の男性のようである。彼は友人と一緒に引っ越しの作業をしており、少しばかり部屋の改装をしていたのか、昨日は機械音が聞こえて来た。諸々の作業音が聞こえて来たが、こちらとしては全く迷惑とは思わず、むしろ彼らが時折笑い声を出しながら楽しそうに引っ越し作業を進めていることに対して肯定的な気持ちになった。

彼らにとっては、引っ越しや改装作業を自ら行うことは喜びの感情をもたらすクリエイティブな活動なのだろうと思った。午前中から始まった引っ越し作業も、夕方を迎える前にひと段落したようだった。そのようなことが昨日あり、一晩明けた今は、またとても静かな世界が広がっている。

アテネではほとんど聞くことができなかったが、今、小鳥たちの鳴き声が聞こえて来ている。彼らの鳴き声にどれだけ癒されることか。またどれだけ心が平穏になることか。小鳥たちがそばにいてくれることに対して、本当に感謝の念しかない。

旅から戻って来て、これまで以上に良質な水を多く摂取するようになった。旅の最中にミネラルウォーターをよく飲んでおり、それが肌の状態を含め、心身に良い影響を与えていることがわかったので、フローニンゲンに戻って来てからも水を積極的に飲むようにし始めた。これまでも水の大切さについて理解はしていたが、以前よりも多めに水を飲むことにした。また水に加えて、海洋系の良質な塩も健康に良いことがわかり、ファスティング中の今はそれを入浴後に舐めるようにしている。朝と夕方には味噌を舐めているので、適度に塩分を摂取していることになる。それでは、今日からまたゆっくりと自分のリズムで生活を営んでいきたいと思う。フローニンゲン:2020/8/2(日)07:45

6068. 映画『美しき緑の星』を観て:今朝方の夢

昨晚、ハーグに住む友人から教えてもらった『美しき緑の星』というフランス映画を視聴した。この映画は、長らく私が問題意識を持っていた人間としてのあり方や社会のあり方についての問題提起を見事に行っていた。生活習慣や人間関係など、現代社会はそれらが歪なものになってしまっているのだが、それらが当たり前のもので受け止められるようになってしまっていることは1つの問題だろう。それはもう無意識の次元において受容されていて、行動や発言も全てそうした歪められたあり方によって生み出されてしまっている。

フローニンゲンに戻って来て、自宅周辺の空気の綺麗さを思った。確かに、目の前には通りがあるのだが、そこを通る車の数は少なく、何よりも道端には数多くの木が植えられており、それらの木が空気を浄化してくれているように思う。

映画の中でも、フランスの街中の空気の汚さが描写されており、車などによる排気ガスが人間の心身にどれだけ悪影響を与えているかが暗に指摘されていたように思う。また、食べ物に関して、緑豊かな惑星から地球にやって来た主人公が、現代社会の化学薬品まみれの食べ物を口に入れて吐き出し、「こんなものを食べていたら、そりゃあ病気になるわ」と述べていたことも印象に残っている。

人類の歴史上、現代という時代は、もちろん様々な技術が進歩しているのは間違いないが、何か重要なことを見落とし、そして間違った方向に進んでしまったようである。今、その歪みが種々の問題を生み出し始めており、それに気が付きつつある人たちが徐々に現れている。

世界を美化していくこと。それは今私が探究している実践美学が目指すものであり、今回その映画を友人に勧められたこと、そしてそれをすぐに視聴したことは、これもまた何かの導きだろう。

映画の最後に、緑豊かな惑星の人々が静寂の瞑想を行っていたことがとても印象的だ。そして、最後には全員が大笑いするというシーンがあった。あれは、「大悟徹底」を象徴しているのではないかと思った。つまり、そこでは究極的な悟りに至った時に伴う笑いが生じ、人類が今抱えている問題に対して明晰な自覚的意識を持ち、それを受け止めながらにして問題の解決に向かっていくことを願ったシーンだったのではないかと思ったのだ。この映画は色々と考えさせられることが多かったため、またどこかのタイミングで視聴したい。

今、有機八丁味噌をスプーン大さじ一杯ほど舐めた。それを口に入れ、今ゆっくりとその味を味わっている。ファスティング中において、朝の八丁味噌と、夕方の玄米味噌を舐めることは大きな楽しみである。どちらの味噌も味わい深い。

それでは、今朝方に見た夢について振り返り、そこから創作活動と読書に取り掛かっていくことにしよう。夢の中で私は、オランダから引き上げ、日本で再び生活することになっていた。正直なところ、日本で心身の適応ができるかどうか相当に不安だった。

私は、日系の大手の会社に転職することになっていて、生活拠点は都内に構えることにしていた。すでに内定をもらっているながらも、日本で生活をする事、そして何より会社組織で働くことが大きな不安であった。日本で落ち着いた生活ができるとは思えなかった私は、内定をもらっていた会社に連絡をし、会社で働くことを辞退することにした。フリーランスの仕事が引き続きあったので、そもそも会社で働くこと必要などなかったのだ。

会社に辞退のメールを送り、幸いにも、自分がまだオランダで生活できることに気づいたのである。具体的には、滞在許可の有効期限がまだ十分にあったのである。それにもかかわらず、なぜ私は日本に帰ろうとしたのかとても不思議だった。いずれにせよ、引き続きオランダで落ち着いた生活ができることがわかり、途轍もなく安堵した。すると、私の近くに、小中高時代の親友(SI)がいた。

彼は日本のメディア関係の会社で仕事をしていて、私の密着取材をしたいとのことだった。彼と私は小さい頃からとても仲が良く、彼は私がどのようなことを考えながら日々生きているのか、そして私がどのような性格なのかをよく知っていた。そんな彼が、オランダでの私の生活ぶりを取材したいと述べて来た。私はもちろん気乗りせず、とは言え友人からの相談であるから、話を聞いてみた。そこで私からの条件としては、10分間の取材で150万円であれば引き受けることもできると伝えたところ、彼の上司が私のことを知っているらしく、色々と配慮のある条件設定をしてくれているようだった。

とは言え、予算は1回の取材で150万円とのことであり、その取材がどれくらいの時間がかかるものなのかを聞いた。すると、取材の時間は1時間とのことであり、拘束時間はそれだけのようだった。私は親友からの頼みということもあり、10分150万円の設定で1時間900万円を請求するのではなく、むしろ1時間35万円にまでこちらから引き下げて取材の協力に応じた。

すると親友は私にお礼を述べ、やはり35万円ではなく、当初の予算金額の150万円を受け取ってくれと述べた。そのようなやり取りがあり、いざ取材を始めようとした時に、気がつけば私はプールの中にいた。そこは大きな一軒家の庭にあるプールのようなようだった。そこで私は腰まで水に浸かっている、空を仰ぎみながらくつろいでいた。フローニンゲン:2020/8/2(日)08:25

6069. ファスティング2日目を振り返って

時刻は午後6時半を迎えた。今日は昼前に雨が少し降ったが、それが止んで以降は素晴らしい天気となった。明日も午前から午後にかけて雨が降るようだが、雨が止む夕方に、街の中心部の銀行に行き、失ったカードの再発行をしてもらおうと思う。またその帰り道に、火曜日に終える予定のファスティングの回復食を作るための材料を購入しに、オーガニックスーパーに立ち寄ろうと思う。

今日はファスティングの2日目であり、少しばかり好転反応があった。若干頭痛がしたり、体のだるさがあったのだが、午後にはそれが治った。私たちは日々の生活において、気づかない形で化学物質を身体に取り入れてしまう。それは食べ物からであったり、外気を通じてである。そうした毒素に加えて、脳内にもゴミのような細胞が溜まってしまいうらしく、ファスティングはそれらを除去する上で非常に有効である。

ヨガの言葉で、「腹八分で医者いらず」「腹六分で老いを忘れる(若返り遺伝子の「サーチュイン遺伝子」の活性化を思わせる)」「腹四分で神に近く(画家のジョアン・ミロが断食を通じて神秘的な知覚世界を認識していたことを思い起こす)」というものがあるが、これまでのファスティングを通じて、それらの言葉が意味することを実感している。明日はファスティング3日目となり、さらにデトックスと治癒が進むことだろう。

今日はバ斯卡ーの教育思想に関する書籍を読み終え、ハーバマスの主著の1つ“Communication and the Evolution of Society”に取り掛かり始めた。前者の書籍を読む中で、「社会の真の発達、脱成長によって実現される」というバスカーの言葉が印象に残っている。私たちの社会は、成長を追い求めるが、短絡的な上昇欲求に基づいていくら成長を求めたとしても、社会の真の発達がもたらされないというのは皮肉なことであるし、それに気づけないこともまた社会の皮肉である。

今回のアテネ旅行の最中に、それが本当に取り組むに値する課題なのかを見極めることの大切さについて考えていたことがある。個人としても組織としても、そして社会としてもリソースが限られている中で、何が本当に取り組むべき課題なのかを見誤ってはならない。個人や組織の成長課題に対してもそうであり、社会問題に対してもそうである。それが本当に取り組む必要のあるものなのか、それが本当に一番重要なことなのか。それらを捉える慧眼を養う必要性を個人・組織・社会に対して

感じる。それでは、今の自分が取り組むべき課題はなんなのだろうか。フローニンゲン上空に輝く夕陽を眺めながら、ぼんやりとそれについて考えている。フローニンゲン:2020/8/2(日)18:57

6070. ファスティング3日目の朝に思うこと

時刻は午前5時半を迎えた。今朝起床したのは午前5時前であり、その時にはまだ辺りは暗かった。今ようやく辺りが明るくなって来ており、日の出の時間が少し遅くなっていることに気づく。季節は着実に進行しているようだ。

今この瞬間には、ほのかな朝焼けを見ることができていて、雲はあまりないのだが、今日は昼過ぎから夕方にかけて雨が降るようだ。天気予報を先ほど確認したところ、夕方になってもまだ小雨が降っている可能性があるため、午前中に街の中心部にある銀行に行って来ようかと思う。そこで2枚の銀行カードを再発行してもらおう。

小雨が降り始める前に銀行に訪れたいので、もうこの際銀行が開く9時頃に自宅を出発しようかと思う。銀行に歩いていくことは、朝の良い散歩になるだろう。銀行で手続きを終えたら、その足で、街の中心部のオーガニックスーパーに行く。

今日は断食3日目であり、断食は明日に終えようかと考えている。もし明日にもまだ断食が必要そうであれば、断食を継続し、明後日に終了しようかと思う。断食終了に際しての回復食の材料を今日はそのスーパーで購入する。いつもながら2種類の味噌を購入し、バイオダイナミクス農法で作られたチーズを購入する。チーズに関しては、回復食の最初に食べるのはふさわしくないであろうから、しばらく冷蔵庫に保存したままにする。その他には、椎茸や豆乳を購入する。そして、ハーグに住む友人が日記の中で言及していたギーを試しに買ってみようと思う。

ギーについては名前は聞いたことがあったのだが、すでに諸々のオイルを使っていたこともあり、それを試してみようと思ったことはなかつた。しかしこれも何かの導きか、ギーを試してみようという気持ちになった。ヨガのインストラクターの資格取得に向けた講座の中で、アーユルヴェーダについても学び、ギーはアーユルヴェーダでも大切にされているオイルである。ギーは、アーユルヴェーダの言葉で言うところの「オージャス(活力のもと)」を高めてくれ、体の様々な組織に働きかける強壯作用

がある。また、知性・記憶力・理解力を高めるという認知的な作用もあるらしく、非常に興味深いオイルである。

今日はそれを購入し、帰ってきてから飲む予定のカカオドリンクに入れてみよう。ギーはバターをより濃厚にしたものというイメージなので、きっとカカオドリンクに合うだろうし、断食を終えた後に飲み始めるコーヒーに入れても美味しいだろう。

アテネ旅行中に考えていた雑多なことをメモに残しており、今それらを見返している。ここから、それらについてゆっくりと考えを深めていきたいと思う。今メモを見ると、自分の癒しと肥やしになる時間の使い方を絶えず意識していこうという旨の事柄が書かれている。現代社会においては、それと真逆の形で私たちの時間を使わせる仕組みが無数に存在しているため、それらには注意が必要だ。とりわけ単なる情報と無駄に触れないことを意識することは大切だろう。それらが治癒や肥やしにつながることはあまりない。

もし触れるとしても情報から一段高いところにある知識や、さらに高い次元にある叡智に触れるようにする。そもそも、自分の外側の叡智に触れることよりも、自分の内側にある叡智を大切にしていくことはさらに大事だろう。内側の叡智と絶えずつながり、絶えずそれを見ていくようにする。そして何よりも、自ら形を生み出す活動に従事していくことを最も大切にしたい。そうした活動そのものが、自分に癒しと肥やしを与えてくれるのだから。フローニンゲン:2020/8/3(月)06:03

6071. 今朝方の夢

時刻は午前6時を迎えた。辺りはすっかり明るくなり、空にはほとんど雲がない。あったとしても、それはとてもうっすらとした雲だ。午後から天気が崩れることがにわかに信じられないが、オランダの天気は変わりやすいので、おそらく天気予報通りになるのだろう。今朝方起床した時には小鳥たちの鳴き声が聞こえていたのだが、彼らは今少しばかり休憩をしているようだ。彼らの鳴き声がまた聞こえてくることを楽しみにしている。

今日から断食3日目を迎えた。断食はもう慣れたものであり、前回の断食が14日間を超えるものであったため、3日程度の断食はなんともない。前回はヴェネチアに訪れた後に断食を行い、その時に宿泊していたホテルには朝食が付いていなかったの、朝はフローニンゲンでの生活と同じく果

物しか摂っていなかった。夜に関してもフローニンゲンで食べていたものほとんど変わらず、日々の食習慣は、知らず知らずのうちに断食の準備食の役割を果たしていたようだった。そうしたこともあり、前回の断食においては好転反応を含め、辛さを感じることは一切なかった。一方、今回はアテネのホテルで朝食をしっかりと摂っていた。もちろん、肉類を摂取することは一切なかったのだが、それでもチーズやパンなどを食べており、準備食としてはあまりふさわしくないものだったかと思う。そのため、断食2日目の昨日は、少しばかり好転反応が出て、だるさや頭痛を生み出したのだと思われる。断食3日目の今日は、起きた瞬間に気づいたが、すこぶる調子が良さそうだ。朝から活力が漲っており、活力の迸りを感じる。

旅を終えた後に心機一転して再度日常の生活に戻っていくに際して、断食を取り入れるというのはとても良い習慣のようだ。今後の旅においても断食を取り入れよう。次回の断食は、秋に日本に一時帰国してオランダに戻ってきてからになる。

今朝方もまた夢を見ていた。夢の中で私は、どこかの国のオーガニックスーパーにいた。品に表示されている金額がユーロ表示だったので、おそらくそこはヨーロッパのどこかの国だろう。夢の中の私も断食をしているようであり、断食がもうすぐ終わりに近づいているので、果物や回復食の材料を買いに来ているようだった。そこで私はいくつか必要なものを買い物カゴに入れ、最後にリンゴを買い忘れそうになっていることに気づき、リンゴ売り場に向かった。そこにはオーガニックの様々な種類のリンゴが売られていて、どれも美味しそうに思えた。形や大きさがバラバラなのはオーガニックの良さの1つであり、1つ1つの果物の個性がわかる。

私はリンゴがいくつか入った袋を手に取り、レジに向かおうとしたところ、かいわれを食べたいと思ったので、それもカゴに入れた。レジの担当の店員はアメリカ英語を話していた。私の手元にはカードがなく、現金しかなかった。現金で支払いをしようとした時に、かいわれがなんと12.55ユーロすることに驚いた。すると、私の左隣にいた友人の母親が、「かいわれは最近高いのよ」と笑みを浮かべて述べた。かいわれの値段が高騰している理由は謎であったが、無事に支払いを済ませた。

するとそこで、リンゴについても、別にその店ではなく、近所のスーパーのオーガニックコーナーで買えばよかったかもしれないと思った。今朝方はその他にも、外国にある日本旅館で宿泊している夢を見ていた。そこで、可愛い犬に懐かれ、顔を舐められていたことを覚えている。その他にも後1

つほど夢を見ていた記憶があるのだが、それについては詳細を思い出すことができない。上記の最初の夢は、現実世界の状況と重なるものが多分にあり、とても興味深い。今からドリームディクショナリーを通じて、リンゴと犬のシンボルの意味について調べてみようと思う。フローニンゲン:2020/8/3(月)06:25

6072. 穏やかな朝を振り返って

時刻は正午を迎えた。そのタイミングで激しい雨が降り始め、今は雨脚が少し落ち着こうとしている。午前中に街の中心部に出かけておいて良かったと思う。

少しばかり時計の針を巻き戻してみたい。今日は午前9時頃に自宅を出発し、街の中心部にあるABN AMRO銀行に向かった。自宅を出発した時は雲がほとんどないほどに晴れていて、朝日がとても気持ちよかった。その時間帯は空気が澄んでいて、それでいて時間の流れもゆったりとしたものに感じた。実際に、街にはまだ人がほとんどおらず、店も開いていないものがほとんどだった。

そんな中で、開いているカフェが数店ほどあり、そこには客がいて、みんな朝のゆったりとした時間を思い思いに過ごしているようだった。彼らが寛ぎながらお気に入りの飲み物を飲んでいる姿を見ると、こちらもホッと一息する。

朝の時間はいつも、自分の創作活動や探究活動に充てているため、このように朝の時間帯に外出することなど滅多にない。そうしたこともあり、朝の時間帯の街の中心部がこのような雰囲気になっているのかと新しい発見があった。

人通りも少なく、街はとても穏やかであった。銀行に到着すると、客は誰も待っておらず、すぐに対応をしてもらえた。銀行のデビットカード2枚を紛失してしまったことを伝えると、すぐに新しいカードの発行手続きをしてもらうことができた。いつもは銀行で飲み物をセルフサービスでもらうのだが、まだコロナの影響があっただけか、そのサービスは一時停止中のような感じだった。

新しいカードの発行もほとんど待つことなく、すぐに手続きが完了した。そこから私は銀行を後にし、街の象徴であるマルティニ教会を仰ぎ見た。銀行の近くには市場が開催される開放的な場所があ

り、そこを通り抜けて、オーガニックスーパーに向かった。客は私以外に1人だけであり、そこでも速やかに必要なものを購入することができた。

これまでは銀行のデビットカードで支払いをしていたのだが、今日は現金で支払いをする必要があった。その時に店員さんと会話をし、カードがアテネで盗まれてしまったことを話した。すると、その店員の中年女性も、昨年ギリシャに訪れた時に、銀行カードが使えなくなってしまったエピソードを話してくれた。そこから私はまたゆっくりと自宅までの道のりを歩いて帰った。

今日の午前中を振り返るとそのような内容になるだろうか。帰宅後、購入したギーを早速カカオドリンクに入れてみたところ、大変美味であった。今後もカカオドリンクやコーヒーにギーを入れてみようかと思う。また、断食後に茹でたジャガイモを食べ始める時には、ジャガイモにつけても美味しいかもしれない。そのあたりもまた模索してみようかと思う。それでは今から少し仮眠を取り、仮眠後、午後の活動に集中して取り組みたい。フローニンゲン:2020/8/3(月)12:25

6073. アリエン・ロッペンのフローニンゲン帰還に思うこと

時刻は午後6時を迎えようとしている。正午に降った雨が嘘のように、今は空が晴れ渡り、西の空に輝く夕日を拝むことができている。明日と明後日も天気が良いようで何よりだ。明日は断食を終える日なので、近所のスーパーに行って、オーガニックの果物と野菜類を購入したい。断食後の回復食は、毎回ながらとても楽しみであり、きっと美味であろう。その味を噛みしめることが今から楽しみである。

今日の午前中に、街の中心部のABN AMRO銀行に足を運んだ際に、銀行横に、FCフローニンゲンの大きな看板が掲げられていた。看板に掲載されている選手を見た時に、見覚えのある選手がいた。「えっ、ロッペン？」と思わず声が漏れた。元オランダ代表の英雄の1人であるアリエン・ロッペンがFCフローニンゲンに移籍したことをその時に知り、とても驚いた。というよりもロッペンは、ドイツの名門クラブバイエルン・ミュンヘンを退団し、現役を引退したはずだったのだが、どうやら電撃復帰を果たしたらしい。

ロッペンは元々フローニンゲン州のベドゥムという小さな町で生まれており、キャリアのスタートはFCフローニンゲンだった。ロッペンが古巣に戻ってきたのだ。私はなんだかそれがとても嬉しく思え

た。ちょうどFCフローニンゲンには、日本人の板倉滉選手も在籍しており、一度試合を観戦しに行こう行こうと思っていたながらも、はや4年が過ぎた。コロナの影響を受けて、昨季はリーグが早々と終了してしまったが、今季は通常通りに開催されるらしい。ロッベンと板倉選手を応援しに、今年の秋か冬にでもスタジアムに応援しに行こうかと思う。

ロッベンはオランダからイギリスに渡り、そこからスペインを経由してドイツに渡った。そして今、故郷のフローニンゲンに戻ってきた。人は人生において、生まれ故郷に帰らぬまま生涯を閉じることもあれば、生まれ故郷に帰ることもある。ロッベンは後者の人生を歩んだ人なのだろう。

今後の自分の人生がどのようなになるのか誰にもわからないが、私はおそらくロッベンとは対照的な人生を歩む形で生涯を閉じそうだ。だが、故郷を思う気持ちは変わらず、ロッベンはフローニンゲンという故郷を思って帰郷したのだろう。故郷を愛し、故郷のチームのために現役を復帰したロッベンのプレーをぜひ一度間近で見よう。9月12日にオランダ1部リーグが開幕するようなので、日本に一時帰国する前に、一度スタジアムに足を運ぼう。フローニンゲン:2020/8/3(月)18:08

6074. 断食4日目を迎えて

時刻は午前6時半を迎えた。今、空には少し雲があるが、雲間から朝日が差し込んで来ており、赤レンガの家々の屋根を照らしている。今日は1日を通して晴れとのことであり、最高気温は20度、最低気温は11度である。先日までいたアテネとは比べものにならないほどの涼しさである。幸いにもフローニンゲンは、ここから1週間ほど天気の良い日が続く。雨マークが一切なく、明日からは気温が上がる。

先日調べた時には、8月は25度を超える日があまりなさそうだと思っていたのだが、月間天気予報はあまり当てにならず、明日から4日間の最高気温は25度を越す。金曜日と土曜日に関しては30度にも達するそうだ。アテネと同様に、湿度が高くないため、それでも暑さを感じることはないだろう。

今日は断食4日目となる。今回の断食は本日で終わりにしようと思っている。もちろんまだまだ継続することは可能なのだが、今回の断食はこのあたりで終えることがちょうど良いような感覚がある。本日の夜に断食を終えると、丸4日間固形物を摂取しなかったことになるため、胃腸も随分と休むことができたのではないかと思う。私たちにも休みが必要なと同じように、胃腸にも休みが必要なの

だ。次回の断食は、ちょうど今から3ヶ月後に日本からオランダに戻ってきた時に行おうと思う。その時にも長い断食である必要はなく、今回のように、4日か5日ほどの断食にしようと思う。

今日の夜から回復食を摂取するにあたって、午後には近所のスーパーに行って、オーガニックの野菜と果物類を購入しようと思う。今夜の夕食は、玉ねぎ、しいたけ、ジャガイモ、ブロッコリーの味噌汁とトマトであり、いつもはここにニンニクを少々入れるのだが、ニンニクは今日は控えた方がいいかもしれない。また、その味噌汁にはバイオダイナミクス農法で作られたチーズを入れるようにしていたのだが、今日はそれも控えようと思う。ニンニクとチーズを控えながら、上記の味噌汁を味わおう。もしそれですらも食べる必要がないと感じたら、今夜の回復食はリンゴ1つと他の果物を食べるだけにしてもいいかもしれない。そのあたりは様子を見ながら判断する。

今回旅から戻ってきて、少しばかり生活リズムに変化があった。細かなこととしては、これまで火曜日と金曜日に行っていた洗濯を、月曜日と木曜日に変えたことである。旅を終えたタイミングで洗濯をしたところ、ここからは月曜日と木曜日に洗濯をするリズムでいく方が良さそうだと判断した。その他に旅から戻ってきて変化があったこととしては、再び曲の原型モデルを作り始めたことである。旅の前においては読書に時間を取りたかったため、曲の原型モデルを作ることを控えていたが、断食のおかげで時間が生まれ、その時間に曲の原型モデルを作り始めた。

昨日は、スクリヤービンの作品に範を求めて原型モデルを作っていた。そこから、スクリヤービンの音楽には何かあることを改めて感じたため、今日から再び参考にしていこうと思う。毎日2曲ほどでいいので、曲の原型モデルをまた少しずつ作っていくことにしたい。このようにして、ある作曲家の作品を集中的に参考にしたり、様々な作曲家の作品を満遍なく参考にしたりしていく。フローニンゲン:2020/8/4(火)06:55

6075. 今朝方の夢

時刻は午前7時半を迎えようとしている。早朝に引き続き、今も朝日が降り注いでいるのだが、空には雨雲のような濃い雲がある。今日は1日を通して晴れの予報が出ているので、それらの雲は雨を降らせることはなく、もうしばらくしたら消えていくだろう。

昨日、発達の根幹にある社会化を経ての個性化について考えていた。それを考えさせられたのは、今回のコロナの1件で、子供たちにとって、友人や先生とのコミュニケーションのあり方が変わることによって、どれほど健全に彼らの社会化がなされるのかという問題意識が芽生えたことによる。社会化の根幹には、多様な人たちとのコミュニケーションがあり、そのコミュニケーションの方法や質が社会化の発達度合いを決める。そうしたことを考えてみると、コロナを通じて変化したコミュニケーションのあり方というのは大きな問題提起を私たちにに行っているように思える。これは子供の発達だけではなく、成人が組織の中で社会化を果たしていく際にも重要なテーマだろう。

そのようなことを考えながら、今朝方の夢についてふと思い出した。夢の中で私は、おそらくオランダであろうと思われる運河沿いを歩いていた。運河沿いには防波堤のようなものがあり、私はそこを歩いていた。ふと左隣を見ると、見知らぬ若い女性がいて、私たちはこれからサッカーの試合に臨むことになっていた。その試合の中で私たちはコンビを組んで、世界最高峰のフランス代表の2人のアタッカーのコンビを止めることが求められていた。

私たちは、試合前にリラックスを兼ねてその運河沿いを散歩しているようだった。しばらく歩いていると、道端にトゲのある植物が咲いていて、私はその横を通り抜ける時に右腕にトゲが刺さったのを感じた。横にいた彼女は左腕にトゲが刺さってしまったようだった。私たちは一旦そこで立ち止まり、腕に刺さったトゲを抜き始めた。少しばかり痛みはあったが、そのトゲには毒はなく、トゲを抜いた後は何事もなかったような感覚になった。そこからまた運河沿いを歩き始めようとする、私たちの目の前に、これから対戦するフランス代表の小柄なアフリカ系アタッカーの1人がいた。

私たちは彼と日本語で話をし始めた。彼のファーストネームは「オリヴィエ」と言うらしく、それを聞いて私は、「オリヴィエ・メシアンを知ってる？」と尋ねた。すると彼は当たり前だというような表情を浮かべて、「作曲家のオリヴィエ・メシアンでしょ。知ってるよ」と述べた。フランス人にとってみれば、フランスの現代音楽の代表的な作曲家であるメシアンはとても有名であり、知らない人などほとんどいないのだろうと思った。すると彼は、どういうわけか、ブルーベリーか何かで作った貴重なジャムを私たちにくれた。それは瓶詰めであり、見るからに丹精を込めて作られたものだと分かった。素材は全てオーガニックなものであり、私たちは有り難くそれを受け取った。今朝方はその他にも夢を見ていた。その夢の中では、元サッカー日本代表の天才的選手が現れ、その選手とグラウンド上で色々と

話をしていた。その選手は中盤でとにかくボールに触りたいらしく、その思いを私に話してくれていた。フローニンゲン:2020/8/4(火)07:44

6076. 4日間の断食を終えて:視力回復トレーニングの開始

時刻は午後7時半を迎えた。先ほど、4日間の断食を終え、回復食を食べた。豊富な有機野菜を使った味噌汁をいただき、その美味に思わず舌鼓を打った。明日も本日より同じ回復食を夜に食べようと思っており、明日からは午前中にリンゴ1個を食べ、昼にバナナ1本と4種類の麦のフレークを少々食べるといういつもの食事リズムに戻す。明日からまた生まれ変わった胃腸と共に、良好な腸内環境を作っていこうと思う。

今朝方ふと、これまで何気なくメガネをかけてきていたのだが、それをやめてみようかと思った。確かに、私は右目が悪く、両眼合わせでも運転免許のメガネなしの基準に満たない。しかしながら、視力の悪化は目の周りの筋肉の硬直などの身体上の理由で起こっていることを考えると、それを改善したら視力は回復するのではないかと思ったのだ。調べてみると、やはりそのようであり、今日から視力の回復に向けて色々と生活習慣を変えてみることにした。

まず、そもそも家の中で遠くを見ることはないのだから、メガネをかけることをやめにした。視力の悪化の主な要因として、目に疲労を溜めてしまうことが挙げられるため、日中の活動の合間合間に目を休めることを始めた。例えば、遠くの空を見つめることであったり、パソコン画面をしばらく見つめていたのであれば、ある程度のタイミングで目を閉じて目を休めるようにし始めた。その他にも、トイレの中では目をつぶるなど、極力目を休めるように心がけ始めた。

飲み物を飲んでいる最中も目をつぶってみたりと、色々工夫をしてみて、どれだけ視力が回復するのかを観察してみよう。目の周りの筋肉の硬直をほぐすために、眼球運動のトレーニングも取り入れてみることにした。とりわけ私は右目の視力が極端に悪いので、右目の視力がどれだけ回復しているのかを測る試金石として、遠くの赤レンガの家々の煙突がどれだけ鮮明に見えるのかを基準に設定したい。

本日の午後買い物に行く前に、家の鍵がないのでおかしいなと思った。昨日予備の鍵を持って外に出かけた時、ズボンのポケットに入れていたのでそのまま入れっぱなしにしているのかと思って

調べてみた。するとそこにはなかった。そこでふと、過去の失敗を思い出し、ドアの外に鍵がないかを確認してみたところ、まさにそこに鍵がぶら下がっていた。いやはや、何のための鍵なのかわからない。幸いにも自宅は玄関の扉とさらに自室の扉の2つに分かれており、自室のドアの外に鍵をつけっぱなしにしている、他の住人が盗むことは考えにくいために、大丈夫といえば大丈夫なのだが、以後気をつけよう。

アテネから戻ってきて、再び創作活動と読書のペースを掴み始めた。本日の読書においては、哲学者のロイ・バスカーの“Scientific Realism and Human Emancipation”の初読を終えた。本書はかなり難解であったが、いくつか書き込みをする箇所もあり、得るものは多かった。明日からは、バスカーの“From East to West: Odyssey of a Soul”を読み進めていく。断食を終え、明日からはまたより一層活力に溢れる形で自分の取り組みに打ち込めるだろう。フローニンゲン:2020/8/4(火)

19:44

6077. 断食後の新たな1日を迎えて

時刻は午前6時半を迎えた。辺りはもう明るくなっていて、朝日が赤レンガの家々の屋根を照らしている。遠くの空には月が浮かんでいるのが見える。真っ白い満月がそこにある。そよ風が少しばかり吹いていて、書斎の窓を開けていると、とても心地良い。今日からは気温が上がるようであり、最高気温は26度、最低気温は14度とのことである。

先日、フローニンゲンの8月の気温について調べたことが間違っていたかのように、ここから気温が高い日が続く。ここから1週間は25度を超えて、30度に達する日もあるようだ。ちょうど来週の水曜を境目として気温が下がっていくと予想されているが、それもその時になってみないとわからないかもしれない。

昨日の夜、4日間の断食を終えた。今回はわずか4日だったので、何も問題なく断食を行うことができた。途中で確かに好転反応が少しばかり出た時間帯もあったが、空腹感に襲われて困ることなどはいつもの通り一切なく、静かに断食が進行していった。今日もまた回復食を食べる期間であり、午前中のどこかのタイミングでリンゴを食べ、昼にはバナナと4種類の麦のフレークに豆乳をかけた

ものを少々食べようかと思う。旅から帰ってくる都度、4、5日間ぐらいの断食を行って、デトックスをするようにする。

そもそも、日々の食生活を含めた生活習慣によって、自分の中に毒素が溜まらないように気を付けているが、それでも知らず知らず自分の内側に入ってくる毒素が存在しているのがこの現代社会の特徴であろうから、定期的に断食を行うことはやはり自分にとって必須である。旅の終わり以外にも、1週間に1度、夕食を食べない日を設けたりするのもいいかもしれない。それだけでも胃腸が休まるかと思う。

現代の教育は私たちを患者にし、カネは私たちを諸々の意味で貧者にし、医薬品を含めた多くの化学物質は私たちを病気にするという皮肉について昨日考えていた。現代社会は、そうした皮肉と矛盾に満ちている。そして、それらの皮肉や矛盾は目には見えない形で構造的に隠されてしまっており、人々はそれらに気づくことがほとんどできない。

ロイ・バスカーが指摘するように、本当に実践的かつ人々に自由と解放をもたらす思想というのは、そうした目には見えないものを暴き出す役割を果たすものである。今日もまたバスカーの書籍を読み進めていこう。今日は、“From East to West: Odyssey of a Soul”という書籍を読む。分量としてそれほど多くないので、本日中に初読が終わるだろう。無理をせず、1日1冊程度読書をしていく。ものによっては2日かかる書物もある。1冊1冊の書籍と自分なりに向き合い、それらを読み進めていくことで自分の思想体系を育んでいき、それを実践に活かしていく。

昨日から眼鏡をかけることなく生活を始めた。それで全く問題がないことがわかった。視力を回復させるトレーニングやマッサージに関する動画をいくつか見つけ、それらを見て、早速試してみた。それらは毎日継続して行うことが大切とのことなので、それらを続けていきたい。寝る前はもちろんのこと、日中も定期的に目の周りのマッサージを軽く行おうと思う。それによって、とにかく眼精疲労を溜めないようにする。定期的に目を休めることは、おそらく脳を休めることにもつながってくるだろう。フローニンゲン:2020/8/5(水)06:50

6078. ピエト・モンドリアン美術館とヒエロニムス・ボス美術館：今後の欧州旅行の計画

時刻は午前7時に近づきつつある。遠くの空に浮かぶ満月がまだかろうじて見える。

今日も晴天であり、朝のフローニンゲン上空の空は見事に晴れ渡っている。雲はほとんどなく、透き通った空がここにある。ここから1週間は晴れの日が続くようであり、さぞかし快適であろう。8月の中旬からは気温が下がり始めるようであり、9月になると例年通り、朝夕はもうかなり肌寒くなる。

そんな9月に、いくつかオランダ国内の美術館を訪れたいと思う。今のところ、3つほど訪れてみたい美術館がある。2つはピエト・モンドリアンの作品が所蔵された美術館であり、もう1つはヒエロニムス・ボスの作品が所蔵された美術館である。まずは優先的にモンドリアンの作品が所蔵されている美術館を訪れたい。1つはウインタースウェイクという街にあるVilla Mondriaanという美術館だ。こちらの美術館へは、フローニンゲン駅から2時間半ほどで行けるらしい。日帰り旅行として遠くない距離である。

美術館の名前にあるように、この美術館は、モンドリアンの作品を主として所蔵している。それと同様のコンセプトの美術館に、The Mondriaan Houseという美術館がアームスフォールトという街にある。この街はユトレヒトから近い。こちらの美術館についても、フローニンゲン駅から2時間弱で到着できてしまうので、比較的近い印象だ。

最後に、ヒエロニムス・ボス美術館にも近々足を運んでみたいと思う。この美術館はデンボスという街にある。デンボスはアイントホーフエンの近くにある街だ。この街は北ブラバント州に属しており、この州で生誕した画家として有名なのは、ヒエロニムス・ボスだけではなく、ヴィンセント・ヴァン・ゴッホもいる。

ボスの作品の世界観は何か私を惹きつけるものがあり、サルバドール・ダリもボスから多大な影響を受けている。こちらの美術館には、フローニンゲン駅から3時間弱ほどで着けるが、他の2つの美術館に比べて少し距離がある。それを考えると、アイントホーフエンにある美術館を訪れることも含めて、1泊か2泊ほどの小旅行を行ってもいいかもしれない。アイントホーフエンはベルギーのアントワープに近く、ベルギー旅行を兼ねて訪れることを検討してもいいかもしれないし、上述のように、

デンボスとアイントホーフェンを訪れる国内小旅行と、ベルギーの3都市を訪れる旅行はまた別途計画をしてもいいかもしれない。

いずれにせよ、しばらくはオランダのように治安の良い国の国内旅行か、同じぐらいに治安が良いであろうベルギーなどの近隣諸国を巡ることが、日本への一時帰国を除いた次回の旅の計画として浮上ってきている。近隣諸国で言えば、ドイツのベルリンやミュンヘンには足を運びたい美術館がある。この辺りも次回の旅の候補地だ。また、かつて夢の中で出てきたラトヴィアの首都リガにも足を運んでみようと思う。それに付随して、昨日調べてものをしていたときに偶然知ったIT先進国のエストニアにも訪れてみたいと思う。フローニンゲン:2020/8/5(水)07:13

6079. 今朝方の夢

時刻は午前7時半に近づきつつある。今、小麦若葉と大麦若葉をブレンドしたチアシード入りの飲み物を飲んでいる。朝に水を2杯ほど飲んだ後に、いつもこの飲み物を飲んでいる。これは栄養補給とデトックスにうってつけの優れた飲み物だと毎朝実感する。

この時間になると、もう辺りはすっかり明るくなっていて、先ほどまで見えていた満月の姿が見えなくなった。満月を拝むことができたのは、早起きのご褒美なのだろう。夏の朝のこの明るさがなんとも言えない喜びをもたらす。それは生命力に溢れた光である。その光の恩恵を受けて、自分も少しずつ前に進めているような気がする。小鳥たちが時折上げる鳴き声もとても落ち着いていて、それが聞こえてくるたびごとに平穏な気持ちになる。

断食を終えた昨夜は夢を見ていた。それについて振り返りをし、今日もまた創作活動と読書に打ち込んでいこう。夢の中で私は、屋外のバスケットコートに立っていた。隣には、小中高時代の親友(HO)と、NBAで活躍したアフリカ系アメリカ人の元スター選手がいた。私たちは、シュート対決をして遊んでいた。元NBAの選手は当然ながらシュートが上手いのだが、引退後随分とブランクがあるのか、意外と苦戦をしていた。私は真正面の遠い位置からのシュートに手こずっていて、親友はゴールに向かって左斜めの近い距離からのシュートに手こずっているようだった。全員が苦戦しながらシュートを順番に打っていくと、気がつけば、ゴールが一軒家の屋根の上に置かれていた。

ゴールのポールの横には、その一軒家の玄関の扉があった。私は特に気にすることなく、真正面の遠い位置からシュートを放った。それはゴールに入らなかったが、ボールが屋根から下に落ちてきたところで、玄関からその家の友人の弟が姿を現した。見ると、その弟はまだ幼児であり、体長がわずか3cmほどだった。その小さな弟は軒先でハイハイを始めたのだが、すぐにこけてしまった。心配そうに彼を眺めたら、数秒経ってから突然泣き始めたので、すぐに駆け寄って大丈夫かとあやし始めた。

見たところ怪我もなく、すぐに泣き止んだので、大丈夫かと思ってそのままバスケットを続けた。すると、その直後にその弟の姉がやってきて、彼女は普通の人間の大きさだった。彼女がその弟を救い上げ、病院へ連れて行こうとした。すると、その家に住む友人の母が外に出てきて、小さな赤ん坊がこけたことをなぜすぐに自分に教えてくれなかったのかと問いただされた。別に怪我をしている様子もなかったし、すぐに泣き止んだこともあって大丈夫だと思ったという旨を友人の母に伝えたのだが、あまり納得していないようだった。そこからは、その母親と私はどこかに向かって移動し始めた。どうやらその辺りはニューヨークの治安の良くない場所だった。

私たちは、空に浮かぶ不思議な乗り物に乗って移動していた。その高度は高くなく、地面から少しばかり浮かんだ程度の高度だった。フェンスで囲まれた場所にやってきて、そこでその乗り物から降りようとしたら、フェンス付近に野良犬がいて、私たちの方に向かってきた。その野良犬はジャンプし、私たちに噛みつこうとした。すると、その乗り物も犬の形になり、ジャンプするかのようにして高度が上がった。そのおかげで犬に噛まれないほどの高さになった。私たちは吠えながら怒っている野良犬を眼下に眺めながら、引き続き移動を続けた。

そこからも続々とフェンスが続いていて、犬の形をした乗り物は、フェンスがやってくるごとにジャンプをしてそれを乗り越えていった。最後に、沼地のような場所にやってきて、そこに生えている植物の背が高く、それを飛び越えていくことがどうやら難しいようだった。

そこでふと、その乗り物が水の上に浮かび、そこに私たちが乗る形で移動するのはどうかと考えたところで夢から覚めた。そう言えば、その夢のシーンの前に、その夢と連続する形で別のシーンがあった。そこでは、ニューヨークの少しばかり荒れ果てた地区のある施設の前にいて、そこに入るた

めのチケットを購入しようとしていた。すると、見慣れない白人の男性がやってきて、タブレットを通じてチケットを購入したいと私に述べた。

タブレットでもチケットをおそらく購入することが可能だと思った私は、チケット購入口でタブレットをかざしてみると良さそうな箇所を教えた。早速その男性はそれを試してみたところ、無事にチケットを購入できたようだった。私の隣にいた友人の母親は、携帯からZoomを立ち上げようとしており、音声認識を通じてアプリの立ち上げからログインまでを行っていた。それを見て、そのような使い方があるのかと驚いたことを覚えている。フローニンゲン:2020/8/5(水)07:50

6080. 制約と幻想からの解放

時刻は午後7時半を迎えた。つい今し方夕食を摂り終えた。今日はまだ断食が明けてから1日目の夕食であったから、いつも以上にゆっくりと咀嚼をし、ひと口ひと口を味わって夕食を食べた。よく噛むことによって素材の旨味がいつも以上に伝わってきて、充実した夕食だった。明日からもまたよく噛みながら食事を味わいたい。

今日は、ロイ・バスカーの“From East to West: Odyssey of a Soul”を読み終えた。本書は、バスカーが霊性探究に舵を切った後に書かれたものであり、実践霊性学の書物として1つ推薦できるものだ。今後もまた本書にはお世話になるだろう。明日からは、バスカーの“Reflections on metareality: Transcendence, emancipation and everyday life”を読み進める。本書を含めてあと4冊ほどバスカーの書籍で未読のものがあ、それらは来週の初旬ごろに全て初読が終わるだろう。そこからはハーバート・マルクーゼやマックス・ホルクハイマーなどのフランクフルト学派の書籍を読み進めていく。

今月中にクレジットカードが届いたら、いくつか美学に関する専門書を購入し、それらに合わせて、シュタイナーの経済思想に関する書籍を購入する。日本に一時帰国するまでは、毎日着実に読書を進めていく。

本書の読書を通じて、人は本質的に自由な存在だが、実質的には奴隷であるというルソーの指摘に共感するものがあ。私たち人間は確かに本来的には自由なのだが、この社会には至る所に私たちを縛る制約がある。それは社会の中にあるだけではなく、社会的な制約が私たちの個人の心にも種々の制約を生む。それらは本来幻想なのだが、私たちはそれに強く縛られてしまうのだ。

そう考えてみると、私たち人間というのは、制約と幻想の織物の中に生きていると言えるかもしれない。

私たちがそうした制約や幻想を乗り越えていき、真の自由を享受するためには、それらの制約や幻想を生み出している構造に光を当て、それらを変容させていく必要がある。兎にも角にも、それらの構造の所在に気づかなければならない。こうした気づきの意識が第一歩であり、そこから初めて構造の変容に向けた実践が始まる。構造への気づき、および構造の変容に向けて、バスキアーの思想体系やフランクフルト学派の思想体系は参考になるだろう。まさにそれらの思想体系が目指していることそのものが、人間の解放なのだから。

今日はこれから、スクリャービンの曲を参考にして曲の原型モデルを作っていく。ここ最近では、理論書を片手に曲を作ることと、原型モデルから自由に曲を作っていくことのバランスが良い。前者は型を学習する上で有益であり、後者は自由に自分の音楽的感覚を表現する上で有益である。今後もそれらの2つを半分半分で作曲実践を続けていこう。それに加えて、毎日2曲ほど新しい原型モデルを作ること忘れずに行っていく。仮に理論書を参考にして曲を作る場合であっても、絶えず自分固有の美的感覚に意識を向け、その感覚から生まれてくる音を何よりも大切にする。フローニンゲン:2020/8/5(水)19:38