

---

# 発達理論の学び舎

Back Number: Vol 206

Website: 「[発達理論の学び舎](#)」

---



---

## 目次

- 4101. 果物・野菜中心の食生活:創造性の根源を知覚する体験
- 4102. 相撲界からの引退に関する夢
- 4103. これからの人生:記憶喪失に陥る夢
- 4104. 今朝方の夢の続き
- 4105. 穏やかな日曜日の朝に
- 4106. バルセロナ&リスボン旅行計画
- 4107. 自らの書法の確立に向けて
- 4108. 今日の計画と今後の断食
- 4109. 今朝方の種々の夢
- 4110. 昨夜の夕食と今朝方の夢の続き
- 4111. ハーバート・マーカーゼとマイケル・ウォシュバーンの書籍
- 4112. ハーブティー生活の開始:急須とお茶っ葉を購入して
- 4113. ハーブティーの楽しみ
- 4114. 一杯のルイボスティーを飲んで:オーガニック食品企業への投資と千里眼
- 4115. 冬の寒さが残る朝に見た夢
- 4116. 今朝方の夢の続き
- 4117. 目覚めの体験
- 4118. 今日の夕食から:明日の市場訪問へ向けて
- 4119. 小鳥たちよりも早く目覚めた朝に
- 4120. 味噌汁→ヘンプパウダー&ココナッツオイル→ココアパウダー

---

#### 4101. 果物・野菜中心の食生活:創造性の根源を知覚する体験

時刻は午後の二時半を迎えた。今日は気温が上がるはずであり、実際に15度近くまで上がり始めているのだが、それでもやはり肌寒い。

午前中に郵便受けを確認しに下に降りた時に、外気の冷たさを感じていた。また、今日はあまり曲を作る気分になれず、それは今もそうであるため、ここからは少しゆっくりとした時間を過ごそうと思う。幸いにも、今日は夕方から上の階のピアニストの友人と話すことになっており、人との会話によって気分もリフレッシュされるだろう。

昨日思わぬきっかけで野菜を購入することになったが、この野菜を購入して正解であった。まさか野菜がケールに負けないような栄養素を含んでいることを知ることができたのは、この野菜を購入したからであった。今後は、生の野菜を積極的に食べていこうと思う。生の野菜は味噌によく合う。

今日も少しばかり食について調べていると、やはり日本人の身体がおかしくなり、種々の病が現れ始めたのは、肉(牛豚鳥)・牛乳・卵、そして食品添加物が含まれた食べ物の出現をきっかけにしているらしいことが見えてきた。当然その他の要因も考えられるが、主要な要因としてはそうした食べ物の存在を挙げることができるだろう。これまで何気なくそうした食品を食べてきたが、いざ一日一食生活を始めてみたり、あるいは先日行った三日間の断食などを行ってみると、それらの食品から離れていこうとする自分が自然と現れた。

それは直感的かつ本能的な反応であり、これが示唆するのは、やはりそうした食べ物は身体に良い影響を及ぼさないからであろうと思われる。これからの食生活では、肉・牛乳・卵を極力摂らないようにして、とにかく野菜を十分に摂っていく。

今のところは適度な種類と適度な量の野菜を食べれているが、それも時折見直し、その時の自分の身体からの声などを聞きながら、身体が欲する野菜を選んで食べていきたい。マグロの刺身を含めた魚は、週に一回購入するか隔週で購入するかにして、とにかく毎日の食事は果物と野菜を中心にする。野菜を食べる際に味噌があればもう十分であり、味噌に関しては引き続きこだわったものを食べるようにしていく。

---

時刻は午後三時を迎えようとしているが、ふと今朝方の夢の断片について思い出した。それはまだ早朝に書き留めていなかったもので、忘れずに書き留めておく。

夢の中の私は、何に対してわからないが、とにかく怒りを露わにしていた。自分の攻撃性をすべて解放するかのように怒っており、感情を爆発させていた。感情を発露させた後に、不思議な体験に見舞われた。攻撃的な感情をすべて表に出した直後に、自分の脳内に、日本語というよりも中国語の漢字が無数に現れ、それが一つ一つ尋常ではない速さで私の額の中に入ってくるような感覚があったのである。

一つの漢字が現れては私の脳内に入ってくるということが、とてつもない速さで行われており、夢の中の私は、自分の内側に流れ込んでくる漢字を静かに観察していた。今朝方はそのような夢を見ていたことを思い出す。それは今朝方の最後の夢に該当し、睡眠の意識と覚醒の意識の境目に自分がいたことが、上述のような不思議な体験を知覚させたのかもしれない。それとは少し質が異なるが、こここのところ就寝に向けて目を閉じると、無数のイメージが生起するのを即座に知覚するようになっていく。

創造性の源泉のようなものは誰しもの中にあると思うが、まさにそうした源泉から刻一刻と湧き上がってくるイメージを捉えるようなことが就寝前に起こることが多くなった。これもまた食生活を見直したことによってもたらされたものなのだろうか。フローニンゲン:2019/4/6(土)14:58

#### 4102. 相撲界からの引退に関する夢

今朝は五時半に起床し、現在の時刻は六時を少し回ったところである。早朝のフローニンゲンを、小鳥の清澄な鳴き声が包んでいる。今は音楽を聴くことをやめて、小鳥たちの鳴き声に包まれることを選んだ。この時間のフローニンゲンはまだ暗く、わずかばかり遠くの空の色が変わり始めている。今日もまた穏やかな日曜日になるだろう。

昨日は久しぶりに気温が上がり、日中は暖かかった。だが、夕方から友人と街の中心部にディナーに出かけた際には少しばかり冷え始めており、帰る頃にはすっかり肌寒くなっていた。今日は昨日よりもさらに最高気温が上がり、20度まで達するという夏日和である。明日までは今日と似た様な気温になるが、明後日からまた10度前後になってしまうため、気温の変化には気をつけたいと思う。

---

---

今朝方の夢についてまずは振り返っておきたい。今朝は印象に残る夢をいくつか見た。夢の中で私は、小中学校時代を過ごした社宅の近くの通りを歩いていた。その道をまっすぐ行けば国道に突き当たり、瀬戸内海に辿り着く。国道近くには、友人たちの多くが通っていた保育園があり、その脇を通り過ぎようとしている時に私の足がそこで止まった。

私は何気なく保育園の方を眺め、そこのグラウンドが気になった。特に誰かが遊んでいるわけではないのだが、私はそのグラウンドの方に歩いていき、しばらくそこで何か考え事をしたいと思った。

保育園の門をくぐってみると、やはり園内には誰もおらず、私はそこで一人で時間を過ごした。すると突然、時間と空間が変容し、私は別の日に飛び、先ほどまでいたグラウンドではなく、保育園の校舎の教室の中にいた。

見知らぬ保育園の先生が私の横にいて、「あの件は大変でしたね」と私に述べた。最初私は何のことかわからず、その先生に尋ねてみた。するとどうやら、私は保育園の中で問題を起こしたようだった。正義感に駆られて激昂した私は、保育園の先生を何人か投げ飛ばしたとのことであった。すると、その先生はまた一言付け加えた。

**保育園の先生:**「これから記者会見ですよ。そのご準備は大丈夫ですか？」

**私:**「記者会見？」

**保育園の先生:**「何をご冗談を(笑)。これから横綱引退の記者会見をなされるのですよね？」

**私:**「横綱？どなたが横綱なんですか？」

**保育園の先生:**「ご冗談が過ぎますよ。先生じゃないですか(笑)」

私はその先生の話の内容をすぐに理解することができなかったが、どうやらこういうことらしい。私はその保育園の先生を務めていながら、同時に相撲取りであり、しかも横綱の称号を持っているらしかった。少しずつ事情を理解しようとしている私に対し、その先生はまた一言述べた。

---

**保育園の先生:**「せっかく横綱になられたばかりなのにとても残念です。先生のように体重が50kg台の力士なんて他にいませんからね。そんな先生が200kgもあろうかという力士を投げ飛ばす姿や、見事に相手の攻撃をかわす姿なんて圧巻でしたよ」

それを聞いた時、私はプロの関取なのだと理解した。自分が相撲取りであることなど想像できず、こんな華奢な力士が土俵の上に上がっていたらさぞかし滑稽だろうと自分でも笑ってしまった。しかし、そんなに笑ってもいられない事情があるようだった。いくら私が正義感に駆られたとはいえ、一般市民を投げ飛ばしてしまうことは相撲界にとって大問題のようだった。

私はその責任を取る意味で、横綱の称号を明け渡すのみならず、相撲界から引退することにしたようだった。保育園の体育館のような場所で記者会見がなされるようであり、すでにその準備が整ったそうだった。それを受けて私は、会見場に向かった。見ると、尋常ではない報道陣が駆け付けており、事の重大さを知り、その頃には、私は本物の横綱であるという自覚を持っていた。

壇上に上がった私は、深々とお辞儀をし、そこから本件の説明と引退表明を行った。引退表明後、報道陣から質問があり、「横綱になったばかりなのに引退なされることに後悔はありませんか？」と尋ねられた。それに対して私は、「私は最初から横綱になることを目的にしていたわけではなく、純粹に相撲が好きだったんです」というような言葉を述べていた。私には力士から引退した後にやりたいことが山ほどあり、一抹の後悔も未練もなしに清々しい気持ちで引退を果たした。そこで夢の場面が変わった。フローニンゲン:2019/4/7(日)06:46

#### No.1836: An Aroma of the Ground

Sunday is now approaching the end. The surrounding environment has a dreamy atmosphere.

Groningen, 20:42, Sunday, 4/7/2019

#### 4103. これからの人生: 記憶喪失に陥る夢

相撲界から引退する夢に関する印象がとても強く残っている。実は私は記者会見の後に、力士を引退した後に待っている新たな挑戦に取り組めることに心底喜び、嬉し涙を流していたのを覚えている。それについて考えてみると、確かに現実世界の今の私に関して思うことが少しある。私はフローニンゲンにさらにもう一年残ることを決意した段階で、自分を呪縛する幾つかの事柄から解放され

---

たように思う。それが何かについてはここでは明記しないが、それは長らく自分の可能性を縛っていたものである。そうしたものが今ほぼ解消に向かい、どこか解放感を感じつつある自分がここにいる。それが解放されることによって、既存の取り組みの中で継続していくものに対してはより激しく、またそれと同時に、新たな事柄にも挑戦していくという意欲が掻き立てられている。

欧州で過ごす四年目が始まろうとしているこの時期に、そうした解放感が得られたというのはなんとも幸運なことであり、同時に、自分を縛るものはまだまだ存在しているのだという冷静な気づきも生まれる。一人の人間が真に自由になるというのはかくも難しいことらしい。今朝方の夢はそれを象徴している。横綱及び力士からの引退を表明した後の、あの清々しさ。肩の荷が下りたような感覚の中、これから新しいことに挑戦していこうという気概のようなものを私は持っていた。

昨日友人と話をしている時に、時の流れの速さと人生の短さについて改めて考えた。その友人と私は偶然にも欧米で八年目の生活をこれから始めるという共通点を持っている。母国の外で過ごしたこの七年間で得られたこと、積み重ねられてきたことは、数多くの有形無形なものがある。そうした恩恵を授かりながら、同時にこの七年の速さを思った。

七年前の自分が今の自分を想像できないのと同じように、ここから七年後の自分を想像することなどできない。いくら想像を膨らませても見えないものがあるということ、それこそが人間の人生の本質に横たわっているように思う。

ここからまた私は歩き続けるだろう。時に立ち止まりながら、時に後ろに下がりながら、それでもどこかに向かって歩き続けるに違いない。そこにはもはや前も後ろもないのではないかと思えてくる。自分の人生には、歩くことしかないのだと思う。

歩きながら世界と関わり、歩きながら考え、歩きながら創造するという。これからの人生もまたそのように過ぎていくのだろう。そのようなことを考えていると、時刻は午前七時を迎えた。辺りはすっかり明るくなり、スカイブルーの空がフローニンゲンを覆っている。空は私たちを覆うものでありながら、その空もまた覆われるものでもあるのだ。空の向こうにあるものに思いを馳せよう。

今朝方の夢について思い出していると、とても断片的な場面を思い出した。夢の中で私は、マンションの一室にいて、ディナーテーブルの上でカードを広げていた。どうやら私は、現在協働中のある

---

---

女性の研究者の方と、そのテーブルでカードゲームに興じることになっていた。その方はまだ到着しておらず、私はカードのデッキをシャッフルしたり、カードをテーブルの上に綺麗に並べることをして時間をつぶしていた。

しばらくすると、その方がマンションの呼び鈴を鳴らし、私は部屋に案内した。テーブルに着席すると、そこでいきなりゲームを始めるのではなく、少し世間話をした。ところが、その方との話の中で噛み合わない部分が幾つかあり、不思議に思っていたところ、私が記憶喪失に陥っていることに気づいたのである。そんな夢を今朝方見ている。フローニンゲン:2019/4/7(日)07:04

#### No.1837: A Taste of a Quiet Celebration

It is fine today. The outside atmosphere is very fresh. Groningen, 09:25, Monday, 4/8/2019

#### 4104. 今朝方の夢の続き

小鳥たちがまだ美しい鳴き声を上げている。しばらくその声に包まれたままでいたい。彼らの歌声は、昨日から聴き始めたバッハのコラールで歌う人間の声に勝るぐらいに艶やかである。

先ほど、今朝方の夢を二つほど振り返った。実はまだあと二つほど夢を見ていることを覚えている。

夢の中で私は、学校の教室にいた。その教室は小学校時代のものであるように見えたが、そこにいたのは高校時代のクラスメートたちだった。そこでは数学の授業が行われており、先生は高校時代にお世話になっていた初老の男性の先生だった。宿題の答え合せか何かをするために、先生が生徒を指名し始めた。

真っ先に名前が呼ばれたのは「加藤」であり、教室には二人加藤がいて、私は「どっちの加藤ですか!？」と教室の最後列の席から大きな声で述べた。先生も他のクラスメートたちも、私のことを指名したに決まっているという表情を浮かべながら、みんな笑っていた。私はそうした笑いが起こるであろうことを予想して、あえて先生に聞き返していたのである。

生徒たちが座っている椅子の後ろには番号が書かれたシールが貼られており、私の椅子には36番のシールが貼られていた。先生は真っ先に私を指名し、問題は因数定理を用いた因数分解だった



---

のだが、私は少し傲慢にも、「そんな簡単な問題を自分が解く意味ありますか？」と心の中で思っていた。

いざ席を立て、答えを板書しようと思ったところで、教室の右列の一番前に座っていた、小中高時代の友人の女性が私に向かって、「その問題うち分かるよ。教えてあげようか！？」と大きな声で述べた。いつも私が彼女に勉強を教えてあげていたからであろうか、彼女はそのお礼にそうしたことを述べてくれたのだと思う。だが私は、その問題は簡単に思えたので、彼女の申し出を丁寧に断った。というよりも、少し苦笑いを浮かべながら手を振って、Noの合図をした。

先生が提出した問題は、昨日か前回の授業からの宿題のだったようだが、私は宿題をやっておらず、黒板を前にして問題を解こうと思った。しかし、席を立ち上がって、問題が書かれた黒板に向かって歩いている最中に、ほぼ問題が解き終わっており、そこでも思わず笑みがこぼれた。すると夢の場面が変わった。

最後の夢の中で私は、大きな書店の中にいた。書店の中は幾分薄暗く、本に近寄らなければ書籍のタイトルがわからなかった。私はそこで何か本を探していたようである。すると、私の周りに小中学校時代の友人が集まってきて、本棚と本棚の間で整列を始めた。よくわからないが、私もその流れに乗って整列をした。

私の前には親友(NK)が立っていて、その前にも何人かの友人が立っていた。整列してみて気づいたが、彼らは一様に身長がかなり伸びており、全員が190cm近くになっていた。そうした大男たちに囲まれながら、列が少しずつ前に向かって行き、エレベーター前の特別フェアで売られている書籍の山が目に入ったところで突然場面が変わった。その夢の延長として、本屋から大学のレクチャーホールの中に私はいた。そこには外国人の教師と学生が数多くいた。一人の教師は女性だったのだが、外見や話し方等を総合的に判断すると、どうやらレズビアンのように思えた。

最初そのレクチャーホールには、奇妙なほど女性しかおらず、そこで女性のための授業が行われるのだろうと思って、一旦教壇近くの扉から外に出た。しかし、もう一度その扉を開けて中の様子を窺ってみると、そこには男子学生も散見され、私がそこにいても問題ないのだとわかった。

---

いざ授業が始まると、教師は政策分析に関するグループワークの課題を出した。カラフルかつ大きなポスター用紙が一つ一つのグループに配られ、それに分析内容を書いていくことになっていた。私のグループには外国人が一人もおらず、なんと全員が小中学校時代の男性友達であった。彼らと私はとても仲が良かったが、グループの顔ぶれを見たときに、彼らはほとんど意見を出さないであろうことが予想され、自分がグループを仕切っていく必要があると思った。

いや、全ての分析を自分一人で行う必要があるだろうと思ったのである。そして、分析内容をポスター用紙にマジックで記入するのも自分の役割だろうと思っていたところ、生真面目な友人の一人(AF)が突然日本語でポスター用紙に分析内容を書き始めたのである。私は思わず、「えっ、日本語？」と言葉を発した。するとその友人は、「えっ、ああ、しまった」と述べた。日本語でポスター用紙に記入しても、外国人の教師も他のグループメンバーも理解できないであろうから、英語で書く必要があったのである。

そこで私は彼と交代し、私が書くことを担当することになった。そしていざ政策分析を始める頃になると、意外と時間が残っておらず、他のグループメンバーは知らないであろうインテグラル理論を用いながら独特な分析を進めていくことを私は提案し、それを行うことにした。

今朝方はそのような夢を見ていた。夢から覚めた直後に、枕元の裏紙に夢を走り書きすると、夢の忘却率を低めることができ、逆に夢の想起率を高めることができる。起床直後に夢を裏紙に走り書きをしてみて、改めてそのようなことを思う。フローニンゲン:2019/4/7(日)07:34

#### No.1838: Tree Sap

I had an image of running tree sap. Groningen, 12:04, Monday, 4/8/2019

#### 4105. 穏やかな日曜日の朝に

穏やかな日曜日がゆっくりと正午に向かっている。今日は暖くなるはずなのだが、まだ室内ではヒーターをつけている。今日は天気にも恵まれるため、午後に街の中心部にあるオーガニック食品専門店に行き、コンブチャを二本ほど購入する。今後は、前回飲んだメーカーのものを購入し、週に一、二度コンブチャを飲もうと思う。

---

昨日の午前中と午後は、作曲や読書に集中するような気分ではなかったが、今朝はとても気分が良く、今日は作曲と読書に思う存分取り組みそうだ。実際に、午前中には吉田秀和氏の全集の続きをすべて読み終え、ハーブに関する二冊の図鑑に目を通した。

まずは関心のある四つほどのハーブについて調べてみた。この図鑑の分厚さからも明らかなように、ハーブの世界もまた本当に奥が深い。これから少しずつ学習を進め、自分のその時の心身の状況に合わせたハーブを選択し、それをハーブティーとして飲んでいきたい。

ちょうど明日の午後に、街の中心部のお茶専門店へ行く計画を立てており、そこで今の自分の心身が欲するハーブを数種類購入し、専用のティーポットを購入しようと思う。ハーブに関しても実践が何よりも大事であり、図鑑はあくまでもその補助であり、自分でハーブを飲みながら試行錯誤と発見を繰り返していくことが大事になるだろう。まさにそれは作曲実践で自分が行っていることと同じである。

先日知人が、「読書は体験である」という旨のことを書いている文章を見かけた。まさにその通りである。読書をするというのも一つの立派な体験であり、その人がどのような意思と方法で読書を行うかによって、その体験は豊かにもなり、貧困にもなる。体験として貧困な読書は、まさに実践とかけ離れてしまったものである一方、体験として豊かな読書は、それが即実践につながるという性質を持っているのではないかと思う。今日もまた読書をすると思うが、その時には実践につながる豊かな体験としての読書を行うように心がけたい。

来週からは、少々協働プロジェクト関係のミーティングが立て込むので、本日中にスペイン・ポルトガルの旅行計画を詰めておきたいと思う。もう少しリサーチをすれば、自分がどこに足を運びたいのかが網羅されるであろうから、リサーチに少し時間をかけ、その後、今日中にできれば各種予約を済ませたい。

行きたい場所をリストアップする際には、それが美術館や博物館であれば、きちんと開館日時を確認しておく。それを一枚の裏紙にまとめていき、いつどこに訪れるのかのリストを簡単に作っていく。こうした作業に移る前に、もしかすると、航空券やホテルの状況をまず確認しておいたほうがいいのかもかもしれない。興味深いことに、どの週の何曜日に飛行機に乗り、どの週のどこからどこまでホテルに

---

宿泊するのは、随分と価格差を生む。非常に割安な日もあれば逆に値段が高騰している日もある。とりあえず宿泊したいホテルを先に見つけておき、そこに割安で宿泊できる日から逆算して航空券の予約と行きたい場所の組み合わせを考えていくのがいいだろう。

バルセロナには今のところ四泊し、リスボンにも同様に四泊しようと思っている。もしかしたら、バルセロナに五泊、リスボンに三泊になるかもしれない。フローニンゲン:2019/4/7(日)11:30

#### 4106. バルセロナ&リスボン旅行計画

今日は午後から数時間ほどかけて、四月末から五月初旬の旅行計画を練り、ホテルや航空券の予約を全て済ませた。まずはスペインのバルセロナの滞在に関して、訪れたい場所を吟味し、主には五箇所を一日に一つずつ見て回り、スペインを代表する建築家のガウディの建築物をゆっくりと見て回る日を設けた。その結果、バルセロナには六泊ほどすることになった。出発は4/26であり、その日はアムステルダム空港を昼頃に出発する便に乗り、午後二時頃にバルセロナに到着する。

宿泊先のホテルは、空港と直結しているバルセロナ市内の駅近くに滞在することにした。近くには、ミロ美術館やカタルーニャ美術館などがある。

バルセロナに到着した日は、すぐにホテルでチェックインをし、荷物を置いてから市内に散策に出かけたい。この時に、バルセロナの街並みを堪能しながら、同時にガウディの幾つかの建築物を見学したいと思う。バルセロナ滞在中に訪れる予定の場所を時系列で並べると、下記のようなになる。

##### •4/26:移動日

ガウディの主要な建築物の幾つかを見る。例えば、「Casa・ビセンス:1888年に完成したガウディの処女作といわれる建物」「Casa・バトリョ」「サグラダ・ファミリア教会:ガウディ未完の大作として名高い建築」などである。

##### •4/27:カタルーニャ美術館

•4/28:カタルーニャ音楽堂(ガウディの先生であるリュイス・ドメネクが建築):この音楽堂は、非常に美しい建物のようにあり、ガイドツアー(所要時間55分)に参加しようかと思っている。今のところ、

---

この日の17:30からこの音楽堂のコンサートホールで行われるコンサート(詳細は下記)に参加する計画だ。[https://www.palaumusica.cat/en/tour-standard\\_596665](https://www.palaumusica.cat/en/tour-standard_596665)

### 演奏者

Ainhoa Arteta, soprano

Orquestra Simfònica Camera Musicae

Tomàs Grau, conductor

### プログラム

L. VAN BEETHOVEN: Overture Egmont, op. 84

R. STRAUSS: Vier letzte Lieder

R. SCHUMANN: SYMPHONY NO. 2, IN C MAJOR, OP. 61

•4/29:ピカソ美術館

•4/30:フィゲラスにあるダリ美術館(バルセロナ市内から列車で1時間、2駅ほどの距離)

•5/1:ミロ美術館

•5/2:移動日

六日間のバルセロナの滞在を終えた後、そこからポルトガルの首都リスボンに向かう。5/2の正午の便に乗り、リスボンには13時あたりに到着する。宿泊先は、バルセロナの時と同様に、空港に直結している市内の駅近くのホテルに宿泊することにした。その日は、ホテルでチェックインを済ませてから、世界遺産に登録されているジェロニモス修道院やベレンの塔に足を運ぼうと思う。

•5/3:国立古美術館

•5/4:リスボン水族館:バルセロナとリスボンでは、美術館や博物館ばかりを巡るため、このあたりで自然に触れたいという欲求が高まってくるような気がしたため、リスボンの海岸沿いにある大きな水族館に行く。様々な海洋生物たちに必ずや癒されるだろう。

---

•5/5:ファド博物館:この日は、午前中にこの博物館を訪れる。ファドとは、ポルトガルに生まれた民族歌謡であり、「ファド」という言葉は運命、または宿命を意味する。その日の午後、19世紀から20世紀の美術をポルトガルの芸術家を中心に紹介しているシアード美術館を訪れる。

•5/6:グルベンキアン美術館:ここは最初リストアップしていたが、ギリシャやローマなどの古代の芸術品しか置かれていないのであれば訪れるのをやめようと思っていた。だが調べてみると、私の好きなターナーの絵が二点飾られているとのことなので、ぜひ足を運んでみようと思った。その他にも、私が好む画家の作品が多数あることがわかったので、最終日にここに足を運ぶ。

#### •5/7:移動日

この日の朝にリスボンを出発し、昼前の便に乗ってアムステルダムに戻る。フローニンゲンの自宅に到着するのは、午後の七時半ぐらいになるだろうか。

簡単に今回の旅の計画を書き留めた。すでに、バルセロナ市内とリスボン市内のオーガニックレストランを検索し、どちらの都市にも良さそうなレストランを見つけた。これで旅先での夕食には困らなさそうである。

今回の旅先は、数日前にふと思いついたものだが、すでに全ての予約を済ませてしまい、自分でも今回のアクションの早さには驚かされる。スペインとポルトガルは、まだ自分を呼んでいないと数ヶ月前までは思っていたのだが、呼び声は突然にやってきた。フローニンゲン:2019/4/7(日)17:31

### 4107. 自らの書法の確立に向けて

時刻は午後の七時を過ぎた。今日は本当に充実した日曜日であった。

一日を通して絶えず穏やかな雰囲気が出回っており、今は夕日が書齋に差し込んでいる。そんな雰囲気を感じながら、午前中にふと、この世界は絶え間なく編纂されていく一編の巨大な詩なのかもしれないということを思った。そこから私は、やはり自分が作る曲は、一つの小さな詩のようなものにしたいと思ったのである。もしかすると、日本人としての遺伝子として、短いものの中に全てを込めるような精神が、自分の内側に脈々と流れているのかもしれない。

---

ここからは、良い詩を読むように心がけ、できれば近々日本語で俳句の全集か何かを読みたいものである。俳句を自分で詠むというよりも、過去の偉大な俳人が創造した句に靈感を受け、それを元に曲を作っていきたいという思いがある。いずれにせよ、自分の曲は、一編の小さな詩のように、俳句のように短く、それでいて自分が表現したいものが込められているものにしていきたい。既存の音楽形式に惑わされることなく、演奏会で取り上げられるような長い曲を作ることは私の特性に合致していない。少なくとも今はそのように思う。

日記の執筆に関して振り返ってみると、日記を執筆し始めた頃は、まだ自分の文体というものを持っていなかったように思う。自分なりの書法を確立していく際には、何はともあれ、自分で文章を書いてみるということが重要であった。

無数の日記を自分なりに書き続ける過程の中で、徐々に自分の書法が確立されていったのである。そして興味深いのは、確立された書法というのは、私たちの細胞が毎日生まれ変わり、古い細胞が剥がれ落ち、新たな細胞が誕生するのと同じように、日々変化を遂げているということである。

日記を書き続けることによって、そうした変遷過程を眺めることができる。日々日記を書くのみならず、自分の霊性を刺激してくれる過去の人物の日記を読むこともまた、自分なりの書法の確立に有益であったように思う。これまでの日記で何度もそうした人物について取り上げてきたため、今ここで改めて彼らの名前を列挙することはしない。とにかく、自分に刺激を与えられるような人物の日記を読み、そして自分の人生を生きた証としての日記をひたすらに書くことが、自らの書法の確立につながっていくのだと思う。これと同じことを作曲上においても行っていきたい。今の私は、とにかく自分の書法を見つけ、それを確立していきたいという思いで一杯である。

その瞬間の自分の思考や感覚を自由自在に曲として形にするためには、自分なりの書法がなければならない。他者の書法ではなく、必ず自分なりの書法が必要なのである。ここでもまた、作曲上の自分なりの書法を確立するためには、とにかく曲を書くことが大切であり、良き書法によって書かれた曲を無数に見ていくことがカギを握るだろう。自分が良いと思える音楽を積極的に聴いていき、その楽譜を参考にしながら曲を作り続けることによって、自分の作曲語法を見出していく。

---

今手元にある楽譜の全曲を参考にしていく気概を持ち、それらから汲み取れるものをできる限り全て汲み取る意思を持つ。作曲に関しても、解説者や紹介者になることを避け、絶えず創造の喜びを感じながら創造に従事する創造者であり続ける。フローニンゲン:2019/4/7(日)19:25

#### 4108. 今日の計画と今後の断食

時刻は午前七時を迎えた。日が昇りつつあり、辺りは明るくなってきている。起床直後から、静かな世界に小鳥の鳴き声が響き渡っている。毎朝、この美しい鳴き声を聞いて目覚め、この声を聞きながら朝の時間帯を過ごせることは至福である。

今日は無風であり、天気がすこぶるいいそうだ。雲ひとつない快晴の空が広がる予定であり、最高気温は17度、最低気温は3度という予報が出ている。明日からはまた気温が下がるらしいが、それでも天気が良い日が続くことは嬉しい。

昨日は結局、街の中心部にあるオーガニック食品専門店で足を運ぶことをしなかった。その代わりに今日は、午後1時から行われるオンラインミーティングを終えた後に、その店に足を運びたいと思う。その前に、近くの郵便局で契約書を日本に送る必要がある。それを終えてその店に行き、コンブチャとココナッツオイルを購入しようと思う。蜂蜜に関しては、完全に切れてからそれを購入しに行けばいいだろう。

その後、その店から大学のメインキャンパスの方に向かって歩いて行き、街の中心部にあるお茶専門店に立ち寄る。昨日、ハーブティーに関する図鑑のような二冊の書籍にざっと目を通し、今の自分に必要そうなハーブが何かわかったので、それをその店で購入できたらと思う。お茶に合わせて、お茶を淹れるための少し凝った急須か何かを購入したい。こうして三ヶ所を巡れば良い散歩になるだろう。今日はきっと春の息吹を感じられるにちがいない。

昨日は、バルセロナとリスボンに行く旅行計画を練り上げ、そしてすでにホテルや航空券の予約を済ませたことを書き留めていたように思う。当初は、両都市に四泊ぐらいすれば十分かと思っていたが、訪れてみたい場所がさらに増え、せっかくなのでバルセロナには六泊、リスボンには五泊することにした。時期はちょうど日本のゴールデンウィークと重なっており、その期間は仕事関係で忙しくなることもそれほどないであろうから、旅に集中することができそうだ。もしあるとすれば、現在監訳



---

中の書籍の初校に対するレビューが仕事としてあるかもしれないが、それは空港までの移動や空港内で集中して行い、夜や早朝にホテルで行えば十分にこなせる仕事だと思う。

編集者の方曰く、今週中に初校が届く予定なので、予定通りであれば、旅と重なる心配はない。今週中に初校を受け取ることができれば、来週の頭までにレビューを完了し、そこから再校が出来上がるのはちょうど旅から帰ってきたぐらいなのではないかと思う。監訳書は、着実に完成に向けて歩みを進めている。

今回バルセロナとリスボンに行く前に、再度断食をするかどうかを考えていた。前回の三日間の断食からまだそれほど日が空いてないため、旅行から帰ってきてから行うのが良いかもしれない。当初の計画では、監訳書のレビューを集中して行うため、それに着手し始めてから完成するまでの間は固形物を一切摂らないようにしようかと考えていた。つまり、レビュー期間中は断食をしようと思っていたのである。

だが上述の通り、前回からの期間がまだそれほど空いていないので、少なくとも初校のレビューに関しては断食をすることをせず、再校のレビューの際に断食をするのが良いかもしれない。いずれにせよ、今回二つの都市へ旅行に行くことに際して、そこでの食事には気を遣おうと思っている。

すでに両都市にあるオーガニックレストランを調べ、良いレストランが何軒か見つかった。また、バルセロナに関しては市場も見つけたので、そこでオーガニックのリンゴを購入し、リンゴだけを食べる日などがあってもいいかもしれない。フローニンゲン:2019/4/8(月)07:22

#### No.1839: An Emblem of Light

Although today is chilly, the weather is very fine. I'll devote myself to my lifework. Groningen, 08:36, Tuesday, 4/9/2019

#### 4109. 今朝方の種々の夢

時刻は七時半を迎え、今、穏やかな黄色に包まれた朝日が赤レンガの家々を照らしている。今日からは新たな週を迎え、今週もまた自分の取り組みに集中したいと思う。

---

今朝方の夢についてまだ振り返っていなかったの、それらについて書き留めておきたい。夢の中で私は、大学時代のゼミの友人(HY)と話をしていた。その周りの雰囲気は覚えておらず、室内なのか屋外なのかよくわからない。ただし、そこでなされていた会話については覚えている。

彼は私に携帯を見せてくれ、LINEに登録されているゼミの友人がこれまでは少なかったことを私に明かしてくれた。彼は大学卒業後、地元の九州に戻り、その後はゼミの友人と会う機会も減ってしまい、LINEのアドレスを交換せぬまま過ごす日々が長かったようだ。

登録されているゼミの友人が少ないとはいえ、彼は半数以上の友人とつながっているようであり、私に関しては0人だった。私は誰ともLINEでつながっておらず、そもそもLINEを使っていない。これは大学時代のゼミの友人に限ったことではなく、Eメール以外では人から連絡がこないようにしているからだ。その友人は、私がLINEを通じて他のゼミ仲間とつながっていないことを驚きながら笑っていた。そのような場面があったのを覚えている。

その他にも断片的な場面を列挙しておく、実家で飼っている愛犬にドッグフードを与えている場面があったり、ヨガマットの上でヨガをしている場面があったのを覚えている。そうした断片的な夢を挟んだ後に、私はある奇妙な夢を見た。

古代のコロシウムのような広大なスペースに私はいて、そこで母方の祖母と話をしていた。最初は会話が成立していたのだが、途中から会話がうまく成立しなくなり、祖母が認知症のようなものを患っていることに気づいた。祖母はこれから一人で散歩に出かけたいと述べたが、私はそれが心配であった。一応祖母の意思を尊重し、散歩に送り出したが、しばらくは後をつけてその様子を窺おうと思った。

祖母はコロシウムをとぼとぼと歩き始め、闘技場の端までやってきた。すると、足の悪かったはずの祖母が突然小走りで走り始め、何かから逃げるようにどこかに向かっていった。祖母が向う先を一瞥すると、そこは崖になっており、非常に狭い道があった。そこは見るからにして危険であり、少しでも足を滑らせたなら崖の下に落ちてしまう。

私は祖母を止める必要があると思い、そこから祖母を追いかけるようにして走り出した。すると、祖母は追いかけてくる私のことを悪人と思ったのか、走るペースを上げてさらに走り出した。そして、崖す

---

---

れすれの小道の方に入って行ってしまい、そこで足を滑らせて崖の下に落ちてしまった。そこで夢の場面が変わった。

次の夢の場面では、高校時代に過ごした社宅の自室の中にいた。そこで私は、脚の裏のかかどにクリームを塗っていた。どうやらかかどが乾燥してしまい、白くなっているようだった。すると私の部屋に母がやってきて、お勧めのクリームを渡してくれた。塗り方のガイドンスも兼ねて、母が私の足の裏にクリームを塗ってくれ、そのついでにマッサージをしてくれた。それによって随分と足が軽くなったような気がした。母にお礼を述べ、私は散歩に出かけようと思った。

自宅を出発し、しばらく歩いていると、降り注ぐ太陽の光に気づき、日焼け止めクリームを塗ることを忘れてしまったと思い、引き返すかどうか迷った。だが、今日の太陽の光はそれほど紫外線が強くないと思い、また散歩もそんなに長く行方予定ではないため、気にせず歩き続けることにした。

そこでふと右の方に視線をやると、そこにまたしても母方の祖母がいて、フェンスで覆われた花畑の横をとぼとぼと歩いている姿を見かけた。その時の私は、祖母が散歩をしていると認識しただけであり、話しかけることも後をつけていくこともせず、そっとしておいた。

祖母は太陽の光を浴びながら、ゆっくりとどこかに向かって歩いていった。私も気を取り直して散歩を続けることにし、そこから少し歩くと、本来はスーパーと魚屋が見えるはずなのだが、見慣れない一軒家を見つけた。その家の前を通ると、知り合いがいて、彼らは車の話をしていた。彼らの近くを見ると、そこには変わった高級車が何台かあった。

色や形など、あまり見慣れない高級車がそこに並べられており、知人たちはそれを手で撫でたりしながら車の話をしていた。外国人の知人の一人が、深いグリーンの車の後部を撫でながら、「ザラザラとしていながらもなんとも言えない触り心地がこの車にはある」と述べていたのを覚えている。フ  
ローニンゲン:2019/4/8(月)08:04

#### No.1840: Into a Dark Doze

If I pick up a feeling contrasting my present one, that would be the feeling into a dark doze.

Groningen, 11:05, Tuesday, 4/9/2019

---

## 4110. 昨夜の夕食と今朝方の夢の続き

今日もまたフローニンゲンのこの時期にしては気温が上がるのだが、午前中はやはり肌寒さを感じる。室内ではまだヒーターをつけており、冬の時期と同じ格好をしている。

辺りは朝日を浴びながら、ますます黄金色を深めている。そうした光景に華を添えるかのように、小鳥の鳴き声が聞こえて来る。

一昨日は友人とディナーに出かけたが、昨日からは再び野菜を豊富に食べる夕食を再開した。これまで茹でていた多くの野菜類を茹でることをせず、基本的に生で食べるようにし始めた。玉ねぎはさすがに生だと辛味が強すぎるので、それは電子レンジで軽く茹でている。しかしそれ以外の野菜である、ケール、水菜、ブロッコリー、人参、トマトなどはさっと水で洗ってから、生で食べることにし始めた。それらの生野菜に茹でた玉ねぎを合わせ、玄米味噌を和えて食べると非常に美味しい。基本的にこれを主食にしていく予定である。

週に一、二度、それに魚を加えたり、余ったパスタを調理したりする。牛・豚・鶏などの、腸内環境を悪化させやすい肉類は摂らないようにする。偶然出された料理に入ってしまった場合は仕方ないが、そうした肉類が入っている料理を自分から注文することは控えていく。また、それらの肉類に合わせて、卵や牛乳なども摂らないようにしていく。少なくとも、それらの食材は私の胃腸には合っていないことがわかったのだから、自らの意思でそれらを体内に入れないようにしていく。

バルセロナとリスボンに行く旅行は、今から二週間後の金曜日からは始まる。三週間弱経った後に出発の日を迎え、まだ少々時間があるが、出発の日が近づいてくると、野菜の購入量を計算する必要があるだろう。出発の前日か前々日までに野菜を食べ終え、出発の前の二日間か一日は果物だけを摂るようにしようかと思う。偶然にも出発前日に野菜を食べることができればそれに越したことはないが、とにかく野菜の購入量を三週間後には考えていこうと思う。

今朝方の夢にはまだ続きがあったことをふと思い出す。夢の中で私は、見慣れない施設の中にいた。そこは研究所のようにも思えるのと同時に、宿泊施設のようにも思えた。いやそれは、研究所とホテルが入れ混ざった施設だと言い切ってしまうのもいいだろう。

---

私は家族と一緒にホテルの一室に宿泊しているようであり、ロビーに降りていく用事があったため、母と共にエレベーターに乗って下に降りて行った。すると、途中でホテルに荷物を届ける宅配業者の男性が、大きなカートに荷物をたくさん積んでエレベーターに乗り込んできた。

私はエレベーターのボタンを押しながら、ドアを開けたままにしておいた。すると、その宅配業者の男性は丁寧にお礼を述べた。すると、その男性は、母と私が親子であることに気づいていないようであり、母と私が話し始めることによってそれに気づいたようだった。すると、その男性は、母を30代の前半だと思っていたらしく、本当の年齢を聞いて驚いていた。

そこからは三人で世間話を少しばかり行い、その男性の目的階に到着した。男性はそこでも再度私たちにお礼を述べ、エレベーターを出て右の方向に進んでいった。その瞬間、私は反対側の左側に自分には行かなくてはならないと突然気づき、母に先にロビーに降りてもらうことにし、私はその階で降りた。宅配業者の男性が向かった方向は宿泊施設の方であり、私が向かおうとしていたのは、どうやら研究施設の方だった。

研究施設の方は、人気が全くなく、私はそこで何か怪しい研究が行われているのではないかと思った。研究施設につながる白い扉が見えた時、私はそれをそっと開けようかと思ったが、扉を開けるのではなく、透明人間になる技術を使って、扉を開けずに奥へと向かうことにした。奥へ奥へと進んでみても、人は全くいない。だが、確かに研究が今この瞬間にも行なわれていることを察知していた。どうやら、そこでは別の星に脱出する方法について研究がなされているようであり、実際にすでに何人かの人間が別の星に送り出されているようだった。フローニンゲン:2019/4/8(月)08:24

#### 4111. ハーバート・マークューゼとマイケル・ウォッシュバーンの書籍

時刻は午前11時を迎えた。今日は天気恵まれており、とても爽やかな雰囲気だ。今、近くの街路樹の下に生えている雑草を機械で刈る音が聞こえている。

先ほど、ここ数日間読み進めていたハーバート・マークューゼの“Art and Liberation (2007)”の初読を終えた。今回は初読であったから、自分の関心に合致する部分を中心にまずはざっと全体を読み進めた。その中で、マークューゼの芸術に対する幾つかの洞察は非常に参考になり、それらの箇所に印をつけ、自分の考えをメモとして脇に書き留めておいた。リアリティを変容させる芸術、人間

---

---

に真の自由をもたらす芸術の探究については今後も継続して行っていく。一旦本書を寝かせておき、また必要な時が来たら再読をしようと思っている。

先日偶然ながら知人と話をしている時に、トランスパーソナル心理学の世界で大きな貢献を果たしたマイケル・ウォシュバーンの名前が出てきた。ちょうど私の本棚には、“The Ego and the Dynamic Ground: A Transpersonal Theory of Human Development (1995)”があり、中身を確認してみたところ、まだほとんど読んでいないに等しい状態だったので、今日から少しずつ本書を読み進めていく。

確かに、現在の私の関心事項は多岐に渡っているが、発達理論に関する探究も緩やかに継続させている。その一環として、本書を位置付けることができるだろう。今年一年間は、書斎にある書籍をとにかく再読していこうと思う。今後しばらくは学術機関に所属することはなく、自分の研究に好きなだけ打ち込める時間がこれからも続いていくのであるから、手持ちの書籍を思う存分繰り返し読むことを行っていこうと思う。

学術機関に所属しないことによって、随分と気が楽になり、自分の関心に沿った探究を旺盛に進めることができている。ウォシュバーンの書籍を昨日パラパラと眺めていたところ、仮に今後学術機関に戻って探究するテーマがあるとすれば、こうしたトランスパーソナル心理学に触れるものなのだと思う。例えば、死とトランスパーソナル領域、芸術(特に音楽)とトランスパーソナル領域など、そうしたテーマであれば、強い関心を持って学術的な探究が行える日が来るかもしれないと思っている。そうなれば、以前から関心を持っているアメリカ西海岸のソフィア大学(旧トランスパーソナル心理学研究所)などが探究場所として最適だろう。ただし、その場所へ行くのは今からもっと後のことであり、数年後、もしくは10年以上後のことになるような予感がしている。

今日はこれから本日二度目の作曲実践を行う。早朝に引き続き、ルモワンヌの短めの曲を参考にし、一曲作り、その後、オンラインミーティングを一件行う。ミーティングが終われば、街の中心部に出かけて行って、契約書を送付し、買い物をしたい。自宅に戻ってきてからは、ラヴェルかスクリャーピンに範を求めて作曲をしようと思う。今日は本当に素晴らしい天気の中、幸福な一日を過ごすことができそうだ。フローニンゲン:2019/4/8(月)11:27

---

## 4112. ハーブティー生活の開始: 急須とお茶っ葉を購入して

時刻は夕方の四時を迎えた。つい先ほど買い物から帰ってきて、いま一息ついている。

今日は本当に天気が良く、まさに散歩日和であった。街ゆく人の中には、半袖の人もいたが、私は秋用のジャケットを羽織って出かけた。

道端に咲いている花々の美しさを眺めながら、植物に関心を持ち始めている自分がいることに気づいた。植物にはそれこそ無数の種類があり、中には人間の健康に有益なもの、人間にとって毒なもの、向精神性があり人間に神秘体験をもたらすものなど実に様々だ。道端に植えられている花々の様々な表情を眺めると、こうした花々があるおかげで私たちの世界に彩りがもたらされているのだと実感する。

自宅を出発して、まずは郵便局に行き、契約書を日本の企業に送った。その後、その足で街の中心部のオーガニック食品店に行き、ザクロ味のコンブチャと生姜味のコンブチャを一本ずつ購入し、エクストラヴァージンのココナッツオイルを購入した。

今使っているココナッツオイルも味は悪くないが、今日から飲食用にはエクストラヴァージンの方を活用し、残っているココナッツオイルは風呂に入る時に使おうと思う。オーガニック食品店を後にした私は、ポカポカとした春の陽気の中、フローニンゲンの中心街を歩いて行き、お茶専門店に向かった。到着すると、なんとも言えない良い香りが漂ってきた。その店は、お茶のみならず、こだわりのコーヒー豆もたくさん扱っている。

まず私は、お茶を淹れるための急須を求めた。これまではティーバッグでお茶を飲んでしたが、本格的にお茶っ葉からお茶を淹れたいと思うようになり、急須が必要であった。店内には幾つもの急須が置かれており、大変迷った。見ると、日本から輸入しているものもあり、南部鉄器の非常に重厚な急須もあった。

先日友人とタイ料理屋に足を運んだ際、そこで出された急須は南部鉄器のものであり、その重厚さに最初驚いたが、実に味わいのある品だと思った。店内に置かれている南部鉄器の中で、華美ではなく、大変渋い黄金色の品が良いと思ったが、いくらその大きさが小さいとはいえ、やはり重さが

---

かなりあったので、それ以上に色が気に入っていた落ち着いた青い陶器製の急須を購入することにした。

その店の店員はどなたも親切で、急須に合う茶こしのアドバイスをしてくれたことは助かった。急須と茶こしを選んだ後は、自分で好きなお茶葉を選んだ。様々なお茶葉がある中で、香り確かめることのできる小瓶が各商品の前に置かれており、それを一つ一つ確かめていった。私はハーブティーの香りがここまで良いものだとは知らず、最初の小瓶を開けた時に大きな感動に包まれた。

今回は初めてこの店を訪れたこともあり、ハーブティーについて学習を進めた後は是非また近々足を運びたいと思ったので、今日は下記の二種類だけを購入した。どちらも共にオーガニックなものであり、非常にフルティーな香りがする。

1. Golden Fruit: Fruitmelange, mild fris van smaak met een roodgouden kleur in de kop (Fruit blend, mildly fresh with a red-gold color in the cup): Hibiscus, rozenbottel, appelstukjes, citroenschil, aroma, zonnebloemblaadjes (Hibiscus, rosehip, apple pieces, lemon zest, aroma, sunflower petals).

2. Rooibos Green Lemon Pineapple: Groene Rooibos met zoete ananas en frisse citroen (Green Rooibos with sweet pineapple and fresh lemon): Groene rooibos, citroenschil, ananastukjes, citroengras, natuurlijke aroma's, goudsbloem (Green rooibos, lemon zest, pineapple pieces, lemongrass, natural aromas, marigold)

早速上記のお茶に含まれているハーブのそれぞれに対して、先日購入した図鑑を用いて調べてみた。自分が購入し、そしてこれから口にするものが一体何であり、どのような効果があるのかを調べるのはとても面白い。“Encyclopedia Of Herbal Medicine: 550 Herbs and Remedies for Common Ailments (2016)”は、まさにハーブの百科事典であり、購入したハーブの原産地や名前の由来などの周辺知識を知ることによって、これから飲むハーブへの愛着が増す。

含まれているハーブの種類と効果からすると、後者のものは夜に飲む方が良さそうだ。後者の方がリラックス効果があり、安眠効果があるようなので、今夜から早速それを淹れてみる。明日以降も、上



---

記の図鑑とその他の図鑑を眺めながら、ハーブに関する学習を進めていこうと思う。フローニンゲン：  
2019/4/8(月)16:52

### 4113. ハーブティーの楽しみ

時刻は午後七時を迎えた。何度も繰り返して書きたくなってしまふほど、今日は良い天気であった。気温も暖かかく、それでいて春の陽光が優しく降り注ぐ、本当に素晴らしい一日であった。こうした環境の中でただ毎日生きているということが、これほどまでに幸福感をもたらすことに改めて驚かされる。現代社会において、幸福感を外から得ようとするのがどれほど愚かなことであり、金銭的なものと密接に結びついた幸福感は偽物であるということが強く理解される。

夕暮れ時のこの時間帯も、早朝と同じ種類の小鳥が鳴き声を上げている。その優しく美しい鳴き声に耳を傾けながら、今日の振り返りを行っておきたい。

そういえば、午後買い物に出かけた帰り際、溜め池から外に出ているアヒルの夫婦の姿を見かけた。オスのアヒルは木陰に隠れているのか、あるいは何かを守っているようであった。一方メスのアヒルは、木陰から離れて、道の辺りでじっとしていた。二羽のアヒルに近づき、彼らが何をしているのか理解しようと努めたが、よくわからなかった。もし卵か赤ちゃんを守っているのであれば、その役割は逆であるように思えるため、ますます謎が深まる。

今、至福の待ち時間を過ごしている。何を待っているかという、食後のハーブティーが出来上がるのを待っている。

本日購入したハーブティーの表記はオランダ語であり、英語に翻訳して理解したが、結局それが日本語で何というのかわからなかったため、先ほど調べてみると、今から飲むものの主なハーブはルイボスと呼ばれるものだ。元々の原産は、南アフリカとのことである。

購入してきた青い陶器の急須に入れて、ルイボスティーを蒸らしている最中である。今、香りを楽しむために急須の蓋を開けてみたところ、なんとも言えないフルティーな香りが漂ってきた。それは形容しがたいほどに素晴らしい甘い香りである。このハーブティーから一曲曲を作りたいと思わせるほ

---

どの感覚的刺激がもたらされる。今後は、ハーブティーに関してより真剣に学習をしていこうと思う。可能であれば、そのお茶ごとに喚起される固有な感覚を曲として表現していきたい。

まさかハーブティーが、これほどまでに人生に彩りを添えてくれるとは思わなかった。急須でお茶を淹れることによって、一杯のお茶に対する感謝の念が生まれる。

急須とセットになっていた茶碗は、とても小さく、急須から少しずつお茶を味わうことができるだろう。

今日の夕食は、昨日とほぼ同じ野菜を生で玄米味噌を塗りながら食べたのだが、やはり感動する味であった。新鮮かつ豊富な野菜に合わせて、今日は午後に購入した豆腐を100gほど食べた。果物と野菜を中心にし、外食でもしない限りは肉や乳製品を摂らないようにしてから、嘘のように心身の調子が良い。体は軽く、それでいて肉を食べていた時よりも活力があることには驚かされる。

「肉を食べて力を付ける」というのはまるっきり嘘であり、マーケティング文句に過ぎないのではないかと思えるほどだ。明日はパスタの残りを食べる予定でいるため、少しばかり野菜の量を調節しようと思う。フローニンゲン:2019/4/8(月)19:29

#### 4114. 一杯のルイボスティーを飲んで: オーガニック食品企業への投資と千里眼

時刻は午後の七時半を迎えた。つい今しがた日記を書き留めたばかりなのだが、またしても何か書きたくなってしまった。今日はこの日記を書き終えたら、メールに返信をし、その後作曲実践をして早めに就寝したい。

先ほど蒸らしていたルイボスティーが出来上がり、早速一杯飲んでみたところ、そのフルティーな味に大変感銘を受けた。そもそも、急須の蓋を開けて香りを確かめた時に、その香りにすでに感銘を受けていた。ハーブティーの味と香りは無数に存在し、その奥深さはワインに匹敵するのではないかと思われる。アルコールに関しても、自分の肝臓及び脳のことを考えると、もはや飲む気になれず、ハーブティーの味わい深さを思えば、今後はハーブティーをとことん飲んでいこうという思いになっている。今年の秋に日本に一時帰国する際に、ハーブティーのワークショップに是非とも参加したいと思っている。

---

私は何かを始めると少し凝ってしまうたちであり、少々極端な行動に出がちなのだが、基本的には今後口にする固形物は果物と野菜のみにし、飲み物に関してはハーブティーを中心にしていこうと思う。ガムや飴などの人工的なものが入っているものは一切口にせず、ケーキやチョコレートなども当然ながら口にしない。良質な食べ物と良質な飲み物は、やはり人生を変えてくれる力を持っており、人生をより豊かにしてくれることは間違いない。今後は、食に関して深く関与していきたいと思う。

ただし、自分にできることは限られており、私は食の専門家でも何でもないので、当面できることといえば、オーガニック食品企業への投資ぐらいだろうか。残念ながら、日本のオーガニック食品企業へ投資をすると、非居住者であっても投資収益が発生すれば日本で税金を納める必要があり、それが少々面倒なため、オランダのオーガニック食品企業へ近々投資をしたいと思っている。

より多くの人が良質なものを口にしてもらえることが何よりの願いである。もしかすると、オランダで投資家ビザを取得する際に、オーガニックの果物や野菜を生産する農家などに出資し、そこで雇用を創出することでビザの取得条件が満たされるのであれば、オーガニック食品企業よりも、そうした農家を直に応援したいと思う。この件については絶えず頭の中に置いておき、引き続き調査を続ける。

今日の午後、買い物に行く前に仮眠を取っていると、興味深い現象に遭遇した。これは以前の日記で何度も書き留めていることだが、仮眠から目覚める少し前ぐらいからコーザル意識からサトル意識へ移行し、その移行過程でビジョンを見るというものである。

今日のビジョンは、港に浮かぶ船の船内を眺めているものであり、このビジョンは夢のイメージよりも鮮明であることが特徴だ。千里眼という言葉を書くことがあるが、何かそうした能力に近いものが仮眠中に起こることがある。仮眠中に見ていた光景は、本当に現実世界のどこかの港なのだろうか、それとも夢の世界のものなのだろうか。フローニンゲン:2019/4/8(月)19:45

#### 4115. 冬の寒さが残る朝に見た夢

早朝に起床してみると、随分冷えているなと思ったので気温を確認してみると、4度であった。昨日までの三日間は暖かかったが、今日からもまた肌寒い日が続く。

---

---

明日の早朝には1度まで気温が冷え込むそうであり、今週の金曜日には最低気温が0度となる。全くもってまだ冬の気温である。

今日も小鳥の鳴き声に耳を傾けながら、ゆっくりと一日の活動を始めていこうと思う。今日の活動に向けた準備として、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、オランダの海岸線を走る車の中にいた。その車は高さが高く、それでいてオープンカーのような作りになっていた。左ハンドルの席で運転しているのは、小中学校時代に最も身長の高かった友人(YK)であった。助手席を含め、運転席以外は面白い作りになっていて、すべて外側に向かって椅子が取り付けられていた。つまり、真正面を向いているのは運転席だけであり、その他の席は全て横を向いていたのである。

運転は彼に任せながら、私はオランダの海岸線の景色をぼんやりと眺めていた。運転席からもその景色の素晴らしさが見えるようであり、友人は時折私にオランダの海について質問をしてきた。また、海に関する事だけでなく、オランダの国全般に関して色々と質問をしてきた。質問の一つ一つに対して、私は自分の知っている範囲のこと、考えている範囲のことをゆっくりと回答していった。しばらくすると、信号機に捕まり、一台の車が私たちの車の横につけた。

見ると、前職時代の女性の上司が二人車に乗っていることに気づいた。向こうはこちらに気づいていないようであり、手を振ることがためらわれたため、信号が変わってそのまま私たちは直進した。すると、上司の二人は私の横顔が目に入ったのか、私の存在に気づいたようだった。だが私は、上司の方を向いて手を振ったり、会釈をすることをせず、そのまま進んで行くことにした。

そこから数分後、少しばかり休憩をするためにパーキングに入った。友人が先に私を降ろしてくれた時、ちょうど先ほどすれ違った二人の上司の車も到着し、そこで二人に挨拶をした。すると二人は、今から二人が運転する方の車に乗らないかと私に持ちかけてきたのである。それは有り難い申し出だと思いながらも、友人とドライブをしている最中だと伝えた。

いったん私はそこで二人の上司と別れ、外にある椅子に腰掛けてゆっくりしようと思った。するとそこには、数名の友人と見知らぬ人がいて、彼らはタバコを吸いながら何か雑談していた。見ると、彼ら

---

はやたらと身長が高く、中には2m近い者もいた。彼らに話しかけようと思って一步を踏み出した時、私の体は休憩所の二階にいた。

ちょうどエレベーターの前に、高校時代の友人(HS)がいて、窓に映る自分の姿を見ながら、着ているジャケットを直している。そんな彼に私は、「そのジャケットかっこいいね」と述べた。すると彼は嬉しそうな笑みを浮かべて、「ありがとう」と一言述べた。その次の言葉として私は、「それ、どこで買ったの?」と聞いてみた。

すると、彼はその店の名前を教えてくれ、それは大型デパートのようであり、ちょうどこの休憩所の横に併設されているようだから、今から一緒にそのデパートに行かないかと私に持ちかけてきた。あまり長居はできないと思ったが、彼の提案を断ることをせず、一緒にデパートに向かうことにした。そこで夢の場面が変わった。フローニンゲン:2019/4/9(火)07:20

#### No.1841: A Mobius Strip

Now, the setting sun is beautiful. Today has been dense in terms of fulfillment. Groningen, 17:11, Tuesday, 4/9/2019

#### 4116. 今朝方の夢の続き

時刻は午前七時半を迎えつつある。昨日購入したハーブティーの一種類を昨日飲んでみたところ、大変感激する味であり、今日の午前中にはもう一つの方を飲んでみようと思う。

今、書斎の窓から見える赤レンガの家々に、神々しい朝日が照りつけている。そして、書斎の近くにいる小鳥たちが元気のいい声で鳴き声を上げている。

朝日が地上に降り注ぐ様子を眺め、そして小鳥の鳴き声を聞いていると、新たな一日がまた始まったのだと実感する。本当に日々は毎日新しく、違った輝きを持っている。そのようなことを実感させてくれる朝である。この日記を書き留めたら、早朝の作曲実践を行いたい。昨日は買い物以外にも、諸々の仕事があったため、結局二曲ほどしか作ることができなかった。今日はもう少し作曲実践に時間を充てることができればと思う。

---

ただし今日は、午前九時から協働プロジェクトに関するオンラインミーティングがあり、明日にはまた別のミーティングがあり、それに向けた準備も今日行っておく必要がある。幸いにも、明日のミーティングに向けた準備は以前から進めていたため、それほど準備に時間はかからないだろうが、資料を最終版にしておきたいと思う。

また、今日は作曲実践に並行して、昨日から読み始めた“The Ego and the Dynamic Ground: A Transpersonal Theory of Human Development (1995)”の続きを読み進める。著者のマイケル・ウォシュバーンは、書籍の数こそ少ないが、トランスパーソナル心理学の領域に対して、ケン・ウィルバーと同じくらいの貢献をした研究者である。

私はこれまで、ウォシュバーンのことを発達心理学者だと思っていたのだが、書籍の序文を読むと、どうやらそうではなく、彼は哲学者であるようだ。哲学者としての観点から人間の発達、とりわけトランスパーソナルの領域を扱っている点は非常にユニークであり、彼の学問的バックグラウンドのユニークさが、ウィルバーとは違う貢献をトランスパーソナル心理学に対して行った要因に挙げることができるかもしれない。いずれにせよ、今日はゆっくりと上記の書籍を読み進めていく。

先ほど、今朝方の夢について振り返っていたが、断片的な夢をもう少し見ていたことを思い出した。夢の中で私は、父が運転する車の助手席に座っていた。最初に見ていた夢と同様に、その車もまた左ハンドルであった。普段は色々と話しかけてくる父であるが、その日はとても静かであり、ほとんど口を開くことはなかった。

表情は至って冷静なのだが、なぜか運転がやたらと荒く、それでいてスピードが尋常ではない速さになることがあった。幸いにも、走っている国道には車がほとんどなかったが、車線をはみ出しているのではないかと思われる運転は、時々やってくる対向車とすれ違う時に恐怖感を引き起こした。

私は父に、運転が少し荒いのではないかと述べたが、相変わらず父は表情を変えず、それでいて何も言葉を発しなかった。私はそれがとても奇妙に思え、どこに向かっているのかわからない車に乗りながら、引き続き荒い運転に対して恐怖感を覚えていた。そのような夢を見ていたことを思い出す。その他にも、小中学校時代の親友四人が夢に出てきて、どこかの家の一室で話をしていたのを覚えている。普段は笑いが絶えない話をするのだが、その時は何か真剣な話をしていた。

---

自分のことをひけらかすことなど一切しないはずの親友の一人(NK)が、その時は何かをさりげなく自慢話をしており、それに対して他の友人と私は、あまりいい気分ではなかった。フローニンゲン：  
2019/4/9(火)07:38

#### No.1842: Appreciation for the Blue Sky

Today's weather is impeccable. I'll go shopping to the center of the city shortly. A morning walk would be wonderful. Groningen, 10:32, Wednesday, 4/10/2019

### 4117. 目覚めの体験

時刻は午後の二時半を迎えた。確かに今日は昨日に比べて気温は低いですが、それでもこの時間帯は陽気に包まれている。穏やかな太陽光が地上に降り注いでおり、辺りはとても平穏だ。

つい今しがた、トランスパーソナル心理学の領域に大きな貢献を果たしたマイケル・ウォシュバーンの“The Ego and the Dynamic Ground: A Transpersonal Theory of Human Development (1995)”の初読を終えた。気がつけばこの書籍を購入したのは今から五年以上前のことであり、それがほぼ未読のまま本棚に眠っていたことに驚く。そしてより驚かされるのは、今この書籍を読むタイミングであったということだ。

これは何かの巡り合わせだったのだろうか、ウォシュバーンの理論には、ここ最近、ないしは欧州で過ごしてきた三年間に自分が内面で体験していたことが非常に網羅的に説明されていたのである。この三年間において体験してきたことをここで一つずつ挙げる必要は全くない。なぜなら、それらのほとんどは過去の記事の中に書かれているからである。

自分でそれらの個別個別の体験を振り返ろうと思えば、過去の記事を当たればいい。今はそうしたことは必要ではなく、これまで体験してきたことをトランスパーソナル心理学の枠組みで捉え直し、現在の体験をより深く体験するためのあり方を模索していけばいいのである。

本書のおかげで、欧州での生活の三年目が終わりに近づいている今体験していることの意味をより深く捉えることができ、またこれから体験するであろうことが見え始めている。

---

ウォシュバーンの理論は、ウィルバーの理論にはない観点が幾つもあり、新たな気づきや発見がもたらされたことは言うまでもない。上記の書籍は、この二日間で集中的に読んだため、一旦本書を寝かせて、また近いうちに再読をする日がやってくるだろう。

今日は正午を過ぎてから、昨日購入したハーブティーのうち、まだ試していない方を飲むことにした。それは、ゴールドフルーツのハーブティーであり、昨日と同様にお茶を急須に入れて待っている時間は楽しみな時間であり、淹れたてのお茶を飲むことは至福な時間である。このハーブティーの味を一言で述べれば、文字どおり、フルーツジュースのような味である。昨日飲んだものよりもフルティーな味わいが深く、色も鮮やかな赤紫をしている。今、急須で二杯目のお茶をゆっくりと飲んでいる最中だ。夕方までこのお茶を楽しめそうである。

上記のウォシュバーンの書籍を読みながらふと思ったのは、やはりここ最近の私に起こったのはある種の目覚めであったということだ。目覚めにも様々な種類と質があることは確かであり、ここ最近の目覚めはこれまでにはないような類いのものであった。

自己の深層的な部分がよりこの大地に落ち着いている感覚があり、これまで以上に自己の基底と深いつながりが持てているような感覚がするのである。それを象徴するかのように、私は突然にして、この大地に根ざした野菜を豊富に食べるようになり、大地に根ざしたハーブをお茶にして飲むようになったのだと思う。

食生活の抜本的な変化の背後には、ここ最近の目覚めの体験があったのだ。ここから私は、この体験をもとにして、また自己を深めていく道をゆっくり歩んでいくのだと思われる。

穏やかな太陽の光が引き続き大地に優しく降り注いでいる。フローニンゲン:2019/4/9(火)14:51

#### No.1843: A Passing Day

I got up at 4:30AM today, and now it is already 2:30PM. I'll take a short nap and resume composing music and reading a book. Groningen, 14:25, Wednesday, 4/10/2019



---

## 4118. 今日の夕食から：明日の市場訪問へ向けて

夕日がフローニンゲンの街に降り注ぎ、今日もまた充実感の詰まった一日であったことを感じさせる。時刻は午後の七時を迎えようとしている。今日は七時前に夕食を食べ終えることができた。これで就寝の10時までには、夕食が随分と消化されているだろう。

一日一食生活はもう完全に習慣となり、昼になっても空腹感を感じることなく、一食の夕食を存分に味わえるようになった。もちろん、午前と午後にお腹が鳴ることはあるが、それを空腹感と錯覚してはならず、腸が消化ではなく、デトックスに向けて働き始めているサインであり、身体の修復が始まったサインだと見なす必要がある。

一日一食生活を始めた頃は、夕食の量が多いこともあったが、今は一食しか食べていないのに腹72-75%に収まっている。今日は残っているパスタを食べたために、腹75%ほどであったが、野菜豊富のサラダと豆腐だけを食べる時は、腹68%ぐらいなのではないかと思う。正直なところ、腹八分ですら胃腸に負担がかかるように思っており、理想は七割を切るぐらいだと思われる。

それにしても、一昨日オーガニック食品専門店で購入した有機豆腐は極めてうまい。毎日生姜を少々刻み、醤油を少し垂らして最初にそれを食べている。幸いにも、そのオーガニック食品専門店には、幾つもの種類の豆腐が置いてあり、今後は別のものを試してみてもいいかもしれない。明日もまた晴れるようであるから、昼前に街の中心部の市場に行き、果物と野菜類を購入したい。

前回夕方になるかならないかの時に市場を訪れると、目当てのケールとセロリが売り切れており、明日はそうならないように昼前に足を運ぶ。果物に関しては、いつものようにリンゴを購入し、明日はイチゴを購入してもいいかもしれない。野菜に関しては、ケール、セロリ、サツマイモ、人参、玉ねぎ、水菜を購入しようと思う。その他にも、前々からキノコ類にも注目をしており、明日はしいたけも購入してみようと思う。

オランダ語ではなくローマ字読みで“shiitake”という名前を先日見かけたため、明日は美味しそうなしいたけを選んで購入する。しいたけについても調理方法と保存方法を改めて調べてみると、しいたけは水にさらしてしまうと栄養素が溶け出してしまうようなので、水にさらさず、短時間電子レンジ

---

を使用して温めようと思う。しいたけの大きさにもよるが、20g-30gぐらいのしいたけをスライスし、野菜サラダと和えて食べようと思う。

しいたけの不思議な特性として、しいたけに含まれるビタミンDは、天日干して紫外線を当てることで増やすことができるとのことである。最近、夕方に西日がキッチンに差し込むようになっているので、その日に食べる分のしいたけを30分～1時間ほど天日干しようと思う。それだけでビタミンDの含有量が約10倍になる(食物繊維の含有量も相当上がる)というのは驚きだ。

しいたけの保存に関しては、数日間ほどであれば常温でも大丈夫とのことであり、しいたけの最大の敵である水分には気をつけて、頭を下にし、軸を上にして冷暗所で保存しようと思う。さらによく調べてみると、天日干しをするのであれば、乾燥させ、干し椎茸にすることによって数ヶ月ほど保存がきくとのことである。こうしたことを調べてみると、食とは本当に奥深く、どのように調理して、どのように保存するかによって色々と違いが出てくることを改めて面白く思う。フローニンゲン:2019/4/9 (火) 19:29

#### No.1844: Scintillation of the Evening

Today also has passed quickly, and the evening came when I realized it. I'll start fasting the day after tomorrow. I expect to be able to spend energetic time within the fasting period. Groningen, 17:17, Wednesday, 4/10/2019

#### 4119. 小鳥たちよりも早く目覚めた朝に

時刻は午前五時半を迎えた。今日は四時半過ぎに起床し、その時は辺りが無音の静寂に包まれていた。

どうやら今日は、小鳥たちよりも私の方が早く目覚めたようであった。起床してすぐに洗面を済ませ、書斎のフロアを軽く掃除し、そこにヨガマットを敷いて、いつものようにバランスボールで背中全体をほぐしてから、ヨガのアーサナを幾つか行った。それをする頃には五時を回っており、小鳥たちの鳴き声が聞こえ始めてきた。今日の観察から、やはり小鳥たちも睡眠を取っていることがわかり、彼らの目覚めは午前五時あたりなのだと知る。

---

五時を過ぎてから、ようやく一羽の小鳥が鳴き声を上げ始め、今もまだその小鳥が中心になって鳴き声を上げている。他の小鳥たちが続くのはもう少し後になるだろうか。

いつもは起床直後に水を飲むようにしている。先日までは常温の水ではなく、一杯の白湯を飲むようにしていたのだが、やはりこれまで通り、常温の水を二杯弱飲む習慣に戻った。今朝はなぜだか味噌汁を朝一番に飲みたくなり、コップ二杯分の水を容器に入れ、それを温めて白湯にした中に玄米味噌を加え、今それを飲んでいる。朝一番の味噌汁の香りを嗅いでいると、どこか幸せな感じがする。一口飲んでみると、体が温まる感じがし、体全体の細胞が活性化するような感覚になる。調べてみると、やはり朝の味噌汁は健康に良く、様々な効能があるらしい。

以前から述べているように、味噌汁というのは、日本が誇る酵母ドリンクなのだから、今後は朝一番に飲んでいきたいと思う。

今の気温はわずか1度であり、今朝は起床してすぐに窓を開けて換気をするができなかった。だが、味噌汁を飲んだ今であれば、体が温まり、換気のために窓を少し開けることができるのではないかと思う。今、実際に寝室と書斎の窓を開け、換気をし始めた。寝室の方の窓を開けた時、とても冷たい風が部屋の中に流れ込んできた。だが、味噌汁を飲んで体が温まっていることを考えると、このくらいの冷たさであればなんとか大丈夫そうだ。もうしばらく窓を開け、新鮮な空気を家全体に通したいと思う。

書斎の窓を開けてみると、小鳥たちの鳴き声がより鮮明に聞こえ始めた。今のところ、二羽の小鳥が鳴いているように思う。彼らは五時ぐらいに目覚め、そこから鳴き声を上げ始める。一体、何を目的として彼らはあのように美しい鳴き声を上げているのだろうか。決して人に聞かせるために鳴いているわけではないと思うが、その鳴き声に癒しと励ましをもらっている人間がここにいることを思うと、彼らの鳴き声には比類ない価値がある。

ふと天気予報を確認すると、何と明後日の金曜日には、最低気温がマイナス1度となる。もう四月も第二週目だというのに、まさかマイナスの世界が再度やってくるとは思ってもみなかった。その日は最高気温もそれほど上がらず、7度とのことである。今日の最高気温は9度、最低気温は1度であるが、幸いにも今日は快晴のようであるから、午前中の取り組みがひと段落したところで、昼食前に街

---

の市場に足を運び、そこで果物と野菜を購入したい。午後から一件ほどオンラインミーティングが入っているので、自宅を出発するのは午前11時頃を目処にする。フローニンゲン:2019/4/10(水)05:55

No.1845: The “Ingenuous” Weather

Today’s weather seems “ingenuous,” which facilitates my energy to act something important.

Groningen, 09:31, Thursday, 4/11/2019

4120. 味噌汁→ヘンプパウダー&ココナッツオイル→ココアパウダー

寒くなってきたので、早朝に20分ほど室内を喚起したところで窓を閉めた。時刻が午前六時を迎えようとしている時に、遠くの空がオレンジ色に照らされ始め、手前の空はダークブルーであり、そのコントラストが美しかった。

朝焼けの美しさをしばらく眺めた後、私は食についてあれこれと考えていた。今から二週間ほど前に三日間の断食をしたのだが、再び断食がしたいという思いが湧き上がっている。身体が断食を欲しているのだろうか。この現象を命名するならば、「断食欲求」と呼べるかもしれない。断食を通じて得られる心身の調子の良さを一度味わい、それを思い出すと、再び断食を行いたくなるのかもしれない。

今月末にバルセロナとリスボンに行った旅先で断食を行おうかと思ったほどである。しかし私は、その土地で取れる果物や野菜の味に関心があったため、やはり当初計画していたオーガニックレストランで夕食を撮ろうと思う。あるいは、数日間は果物だけを摂るようにして過ごすのも悪くない。これは実際に両都市を訪れてみて判断したいと思う。そうなってくると、当初はこの旅行の後に断食を行おうと思っていたのだが、来週の土曜日から三日間ほどまた断食を行ってみてもいいかもしれないと思った。

スケジュール的にそれであれば全く問題なさそうだ。普段の食事から果物と野菜を多めにしているため、それはほぼ回復食の二日目から食べていいようなものである。そうした点を考慮に入れると、今日市場に買い物に出かけ、そこで購入した果物と野菜を食べ切ったタイミングで再度三日間の断食を行ってみようと思う。

---

本来であれば、五日か七日ほどの断食を行いたいところだが、旅行の前に回復食を食べておく必要があるであろうから、スケジュール的に無理のないようにしていく。ただし、今日購入する野菜を来週の半ばあたりで食べ切ることができれば、そこから断食を始める。そうすれば、五日間ほどであれば断食ができるかもしれない。

今朝断食を再度行いたいという思いが生まれたのは、やはり自分の心身がそれを欲しているからであり、自分の体の中には長年蓄積された毒素がまだまだ溜まっているのだと思う。もちろん、ここ最近では豊富な食物繊維を含んだ野菜を積極的に取り、水溶性の食物繊維が含まれた昆布を食べることも増えたので、随分とデトックスは進んでいるが、それはこまめな掃除を毎日行っているようなものであり、やはり断食という大掃除がまだ必要のように感じる。

今朝起床して一杯の水を飲んだ後に、すぐに味噌汁を飲んだ。それによって、体が温かくなり、活動に向けた準備が整っていくのを実感した。明日からも、起床直後には常温の水を飲み、その後ヨガの実践をした後に、白湯二杯に玄米味噌を溶かした味噌汁を飲むようにしたい。味噌汁をゆっくりと飲んだ後には、ヘンプパウダーとココナッツオイルを混ぜたものをゆっくりと飲むようにする。今もそれをゆっくりと飲んでいる。

調べてみると、ココナッツオイルが体に吸収されてケトン体になるまでは、食後およそ三時間ほどかかるらしい。そうしたことを考えると、味噌汁の後に、ゆっくりとヘンプパウダーとココナッツオイルを混ぜたものを飲んでいくのが良いだろう。

一日一食生活を始めたことによって、コーヒーを飲むことはやめたが、“神様の食べ物”と太古から呼ばれるココアを摂取したいと思うようになり、良質なココアを毎日一杯ほど飲みたいと思う。そのため、今日は市場に行く前に、街の中心部にあるオーガニック食品専門店で立ち寄り、そこでココアパウダーを購入しようと思う。最初にこの店に訪れた時に気になっていたココアパウダーがあったのだ。

明日からは、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を飲んだ後に、一杯のココアを飲むようにする。そこからは午前中はもう色の濃い飲み物を飲むのではなく水にして、午後になってから、ハーブティーを飲むようにして過ごしたい。フローニンゲン:2019/4/10(水)07:23

---

No.1846: Endless Reality

It is true that there is a discontinuous layer between today's reality and that of tomorrow, but both of them are continuous, which is also endless. Groningen, 12:27, Thursday, 4/11/2019