
発達理論の学び舎

Back Number: Vol 209

Website: 「[発達理論の学び舎](#)」



目次

- 4161. 郷に入っては郷に従え:外国で外国語空間に浸る意義
- 4162. 今朝方の夢の続き
- 4163. 断食四日目の夕方に:音楽的な集合意識としての「音の海」
- 4164. 仮眠中のビジョンと超越・包摂運動
- 4165. 断食五日目の気づきと思うこと
- 4166. 今後の旅行計画
- 4167. 断食五日目の朝に見た夢
- 4168. 今後の断食について
- 4169. 今朝方の夢の続き
- 4170. 注釈へのレビューの完成:断食とビジョンの関係
- 4171. 詩集を通じてのオランダ語学習:日本アニメへの関心
- 4172. 発達理論から紐解くアニメ:スパイスと作曲の関係
- 4173. 早朝未明に起床した断食六日目の朝
- 4174. 断食日数を伸ばした理由
- 4175. 断食六日目に気づく人間の内在的な統合化能力
- 4176. 呼吸と音と色:オーガニック食品会社・アニメ制作会社への投資
- 4177. 腸と音の関係
- 4178. 満月の見える断食七日目の朝
- 4179. 限界効用の最大値を迎えたと思われる断食七日目
- 4180. 断食七日目の朝の夢

4161. 郷に入っては郷に従え:外国で外国語空間に浸る意義

よくよく考えると、今日は月曜日だ。今日が何曜日であるかを知るために少しばかり考えなければならぬというのは非常に面白いことだ。こうした状態こそ、ある意味健全な時間感覚の中で生きていることの証かもしれない。平日と休日の区別があるのは人間ぐらいであり、今鳴き声を上げている小鳥たちに平日と休日という二元論的発想はない。

私たちの人生の時間を平日と休日で区切ってしまうのは、実にもったい無いことであるように思う。そうした区別が生まれた瞬間、どちらかに優先順位が置かれ、片方はもう一方に劣後した形で扱われるのがオチではないだろうか。

実際のところ、平日と休日の区別をしている人は、なんと一週間に二日しかない休日を大切なものとして扱い、五日もある平日を気乗りのしない活動に充てる時間だと見なしている傾向にあるのではないかと思う。平日と休日に区別がある段階は、まだ自分の真の人生を生きているとは言えず、人生を生きる真の充実感や幸福感を感じるには程遠いと言えるだろう。

先ほどオランダ語の学習について書き留めていた。アニメと絵本だけでどれだけオランダ語が理解できるようになるのか、オランダ語のリスニングとスピーキングがどれほどできるようになるのかについて、ちょっと本腰を入れて実験してみようかと思う。

アニメについては、かかりつけの美容師のメルヴィンが非常に詳しく、彼にお勧めのアニメを尋ねてみようかと思う。また、アニメのDVDやブルーレイを持っていればぜひ貸してもらおうようお願いをしてみたい。

オランダ語の学習に向けて再び熱が高まってきており、それに付随してか、国外で生活をする日本人が陥りがちなことについてあれこれと考えていた。「郷に入っては郷に従え」という言葉があるが、私は国外に生活する多くの日本人はあまりこの言葉通りに生きてないように思える。それは、オランダで三年間も生活をした自分がまだオランダ語の初級程度で留まっていることから、自分に関しても当てはまることかもしれない。ただし私は、外国で過ごすことの醍醐味が何であり、それをいかに味わうかの道については、これまでの経験を通していけばよく理解しているように思う。

日本から海外に留学や駐在する際や、永住に近い形で国外で生活をする際に重要なこと、そして国の外で生活することの一つの醍醐味は、日本語とは全く異なる言語空間で精神生活を営むことだと思う。だが、実際には大学に留学する人であっても、洋書のテキストは読んでいるとしても、それ以外は日本語の情報に過度に依存する形で生活を過ごしてしまう人が多いというのが実情ではないだろうか。学術機関に所属せず、洋書を読む機会が少ない状況に置かれている人であればあるほど、日本を離れたにもかかわらず、結局一日の多くは日本語の情報に触れ、日本語で思考をしていることが多いのが実情だろう。

日本語空間で構築されたメディア情報や和書から離れ、外国語のメディアや洋書を通じて異質な言語空間に浸ることは、日本という国そのものの客体化、日本語および日本語空間そのものの客体化、そして何より、日本語で構築された自我そのものを客体化することにつながる。逆に言えば、ゲーテが「外国語を学ばない者は母国語を知りえない」と述べているように、外国語を学び、外国語空間に真に浸らなければ上記のことを実現させていくことは極めて難しいということが、自分の体験上言える。端的に述べれば、国外で生活をする多くの日本人にとって、外国で生活することの真の意義が骨抜きにされてしまっているのが実情だろう。

外国に来たにもかかわらず日本語空間に過度に依存する人たちを見ると、「何のために外国に来ているのだろうか？」と思ってしまうことがよくある。往々にしてそうした人たちは、諸々の理由から単に日本から逃げてきたのである。そしてそうした態度では、決してその国の文化を真に理解することや自己を真に理解することなどできず、再び日本に逃げ返すか、外国での生活を通じて自己を深く理解することをしないままに生涯を閉じていくというのが多くのケースなのではないかと思う。

仮に私が、自分自身をさらに深く知り、日本とアメリカで構築された自我を客体化するためには、欧州の言語、とりわけ今生活をしているオランダ語の学習はやはり不可欠なのだと思う。私は、怠惰を本質とするれっきとした人間であり、これまでの自分はオランダ語の学習に関してとても怠惰だったのだと思う。

これから工夫を凝らし、楽しみながらオランダ語を学習していきたいと思う。楽しみながら語学を学ぶという点においては、今のところアニメと絵本が最良の手段だろう。フローニンゲン:2019/4/15
(月)07:45

4162. 今朝方の夢の続き

時刻は午前八時に近づいてきている。起床から三時間ほど経ち、この間には日記の執筆しかしていないように思う。言葉の形になろうとするものが溢れている限りは言葉にし、音楽の形になろうとするものが溢れている限りは曲にしていくことが大切だ。この日記を書き留めたら、作曲実践を行いたい。

今朝方の夢の続きについて改めて思い出している。夢の中で私は、ある広場でサッカーをしていた。その広場はだだっ広く、雑草が生えていながらも、それはサッカーは楽しめる程度のものだった。

私は広場の一角で、著名なプロサッカー選手の小野選手と稲本選手と三人でリフティングの遊びをしていた。興味深いことに、その遊びに興じている場所の周りには、プラスチック製の薄い仕切りが二、三立てかけられていた。それらは全て私の背後にあった。

小野選手も稲本選手もプロサッカー選手であるから、リフティングがとてもうまく、私は足手まといにならないように努めた。ある時、小野選手が私の背後に立てかけられている仕切りの上にボールを当て、その跳ね返りが緩やかに自分の右の太ももあたりに落ちてくるような絶妙なボールコントロールを見せた。

仕切りの厚さはわずか数cmであり、その数cmのうちの手前側にボールを当てるようにしなければ、私の目の前にボールが落ちてこないことを考えると、そのボールコントロールは言葉を失うほど見事なものだった。それは小野選手から私への絶妙なアシストであり、それを受けた私は何回かリフティングをして、稲本選手にボールを返した。ところが、間違っかなり高くボールを蹴ってしまい、それに対して稲本選手も対応が難しかったようであり、なんとかボールを拾ったものの、稲本選手も天高くボールを蹴り上げた。そこで再び小野選手が見事なボールコントロールをして、その場を落ち着かせた。私たち三人は、絶えず笑顔が絶えず、楽しみながらこのゲームをしていた。

ゲームを終え、私は二人にお礼を述べると、二人もまた笑顔で別れの挨拶をしてくれ、二人はどこかに消えていった。だだっ広い広場に一人残された私は、帰宅しようと思ったが、ふとサッカーゴールが置かれている場所を見ると、そこに小学校時代のサッカーチームの先輩と、同じチームに所属していた同学年の親友(YU)がいた。

二人に話しかけてみると、何やらサッカーの戦術のことで話し合いをしているようだった。あまり英語が話せないはずの親友が、なぜだか突然英語で戦術の話をし始め、そこで先輩もまた私に英語で意見を求めてきた。正直なところ、二人が英語をあまり話せないことを知っていた私は、英語を話すことがためらわれたが、そこから一気に英語で戦術に関する話を始めた。数分間ほど私は英語で話し続け、あるところで二人の表情を確認した時、“Can we continue to speak English?”と一応二人に確認した。

すると、ここからは日本語で話をしようということになった。日本語での説明を全て終わると、そこで先輩は帰宅し、残った親友と私は今からどうするかを考えていたところ、小中学校時代の友人が続々と広場にやってきて、今からゲームをしようと述べた。

私は友人たちと行う草サッカーが本当に好きであり、小中学校時代は、学校の休み時間のみならず、週末に友人と遊ぶ際にもテレビゲームはほどほどに、ほぼ必ずサッカーをして遊んでいた。そうしたこともあり、久しぶりに旧友たちとサッカーができることをとても嬉しく思った。

そこから実際に試合が始まり、私は右サイドボールを受けて、ドリブルをしながらボールを運び、中央にいた友人(KM)にボールを渡し、「逆サイドに大きく展開してくれ」と指示を出した。そうした場面があったのを覚えている。実際には、この試合が終わった後、高校時代の倫理の先生がその場に現れ、広場の使用許可について私に質問してきた。先生は優しい人であり、広場の使用に関して別に詰問してきたわけではなく、念のための確認のようだった。私はなぜか先生の質問に対しても英語で答えようとしており、途中でそれに気づいて日本語で回答することにした。今朝はそのような夢を見ていた。フローニンゲン:2019/4/15(月)08:10

4163. 断食四日目の夕方に: 音楽的な集合意識としての「音の海」

時刻は午後の六時を迎えた。夕方の西日が強いため、書斎のカーテンを閉めている。

今、玄米味噌と八丁味噌を混ぜた具なしの味噌汁を一杯飲んでいる。今日にて断食の四日目が無事に終了する。思っていた通り、断食の三日目を超え、四日目を迎えると、心身に辛さが現れるどころか、より快調になっていくのを感じた。これは胃腸が十分に休まり、消化ではなく、身体の回復にそれらの器官が働けるようになったからであろう。さらには、ブドウ糖(ガソリンのレギュラー)を

用いて脳と体が動くのではなく、脂肪を燃焼することによって生み出されたケトン体(ガソリンのハイオク)によって脳と体が動いているからだろう。

また今朝方は、この四日間何も固形物を食べていないのだが、宿便が出た。これもまた一つのデトックスの兆候である。明日からの断食はより一層楽になると思われる。この調子であれば、七日間の断食は全く問題ない。

ちょうど明日の午後は、かかりつけの美容師のメルヴィンの店に行く。メルヴィンの店に行くと、いつもすぐにメルヴィンガー杯のエスプレッソを作ってくれるのだが、明日からはティーをお願いしようと思う。その際に、自分が断食をしていることを伝え、メルヴィンもこうした実践に関心がある人間であるから、断食や一日一食生活について話をしたいと思う。また、オランダ語の学習を兼ねて、オランダ語でアニメを見ようと思っていることも合わせて伝えたい。

何かお勧めのアニメを教えてください。それともう一つ、メルヴィンに是非とも伝えておきたいのは、今年の夏からデン・ハーグに移住するのではなく、引き続きフローニンゲンに残ることにしたことだ。私もまだまだメルヴィンと話したいことがあり、メルヴィンもそのように思ってくれているようであるから、この知らせはお互いにとって朗報であるはずだ。

今日は大変天気が良く、非常に穏やかな一日だった。計画通り、シュタイナーの“The Inner Nature of Music and the Experience of Tone (1983)”の再読を終えた。最後のページのメモを見ると、どうやら前回に読んだのはちょうど一年前のようだった。明日からは、シュタイナーの音楽思想に影響を受けた著者が執筆した“Human Hearing and the Reality of Music(2013)”という書籍の再読を行う。明日も十分な時間があるため、再読を明日中に行うことができるだろう。基本的に、音楽関係の書籍を再読する際には丁寧に読み進めていこうと思う。

本日、音と光の関係について調べていると、“The Physics of Music and Color (2011)”という興味深い書籍を見つけた。アマゾンの購入ページで中身を確認していると、なんと偶然ながら、ラヴェルも作曲上の最大の難しさは「選択」であると述べていた。これはまさに、私が数日前に日記で書き留めていたことと全く同じである。シュタイナーの言葉で言えば「音の海」、武満徹の言葉で言えば「音

の河」から、いかような音を選択してくるかが作曲上のカギを握る。まさに、大海や大河の中からどのような一滴を選び出すかに作曲の難しさがり、醍醐味がある。

私は、音の海や音の河というのは、何か音楽上の集合意識のようなものなのではないかと思う。そうした音楽的な集合意識から選び抜かれた音で作られた音楽が、多くの人々の心に響くというのはとても納得がいくのである。今後も継続して、音楽的な集合意識の探究、および技術的には、音の海からいかに一滴を選択していくかの学習と実践を行っていく。フローニンゲン:2019/4/15(月)

18:27

4164. 仮眠中のビジョンと超越・包摂運動

時刻は午後七時を迎えた。断食四日目がゆつくりと終わりに向かっていき、断食五日目の明日への橋渡しをしている。

フローニンゲンの寒さは相変わらずであり、日中も基本的にはヒーターをつけ、夜は湯たんぽを使って寝ている状態だが、日だけは随分と伸びた。午後九時半を迎えてようやく闇の世界が始まるぐらいに日が伸びている。

今、小鳥たちが心地良い鳴き声を上げており、夕日を浴びることがさぞかし気持ちいいのだろうと思われる。

昨日の日記の中で、仮眠中のビジョンについて書き留めていたように思う。やはり昨日の仮説通り、五分間ほど仮眠時間を延ばしてみたところ、ビジョンを最後まで見てから仮眠から目覚めることができるようになった。

今日の午後の仮眠中に見ていたビジョンは、まず最初に白い洗濯機が現れ、そのスタートボタンに焦点が当てられており、全体を見たいという意思に応じて焦点が広がっていった。その後は、顔の定かではない見知らぬ二人の男性が何かを話していたビジョンを見た。ここでは視覚的な映像のみならず、話し声も聞こえていたのを覚えている。断食を進めていくと意識がクリアになり、その結果仮眠中においてもこうしたビジョンを見るのだろうか。そのあたりのメカニズムについては不明だが、明日以降もまた観察を続けてみたい。

昨日まで、監訳書のレビューを行っていた。ウィルバーのインテグラル理論の中で、「超えて含む」という概念は非常に有名であり、この概念を基にして、私はふと、自分のこれまで辿ってきた職業上の超えて含むというプロセスを少し振り返っていた。

振り返ってみると、この10年間の中で、私はかなり多くの実務領域を行き来していたことに気づく。ある時期は、その仕事に専念にし、ある時は幾つかの実務領域における仕事を掛け持ちしていたのだが、過去の仕事を列挙すると、国際税務コンサルタント、ヨガインストラクター、発達支援コーチ、数学・理科教師、大学及び研究所での研究者という職業に従事していた。

現在においては、多様な領域でのコンサルティング業務と発達支援コーチングに従事しながら、企業との協働研究に従事するという研究者の側面もある。これらの一つ一つの職業に従事する過程の中で、その仕事を超え、新たな仕事を包摂する中でそれを再び超えて行き、また新しい仕事を包摂していくというような運動を見て取ることができる。こうしたことは、何も職業上に限らず、自分の関心においても当てはまる。ここ最近では、作曲と食(オーガニック食品、断食、ハーブティー、スパイス)の探究及び実践をしていることも(あえてもう一つ加えるならば投資である)、新たな超越・包摂運動の始まりだと言えなくもない。

こうした運動を引き起こしているのは、おそらく魂の要求であり、結局今後自分がどのような仕事をしていき、どのような事柄に関心を持っていくのかは全く予測できない。こうした予測不可能性こそが人間の本質なのかもしれない。フローニンゲン:2019/4/15(月)19:27

4165. 断食五日目の気づきとすること

今朝は四時半に起床した。断食五日目の朝が静かに始まろうとしている。

今朝は起床してすぐに、フロアの掃除をした。いつも部屋の掃除をすると、気持ちまでもが綺麗になるかのようなのである。今は、書斎と寝室の窓を開け、換気をして新鮮な空気を取り入れている。断食五日目の朝は、どこことなく幸福感が滲み出している。

昨日の日記にも書き留めたが、断食三日目を迎える頃からは、固形物を一切摂り入れなくても全く辛くない。むしろ、固形物を取り入れないことによる独特な幸福感が現れるから不思議である。今の私もまさに、そうした幸福感に抱擁される形でここにいる。

今、一杯の味噌汁をゆっくりと飲んでいる。この行為の中にもなんとも言えない幸福感が滲み出している。

現代社会で言われている幸福感にまつわる外面的な事柄を一度全て疑い、自らの内側の基準に基づいて幸福感というものを見出そうとしてみると、日々のありふれた事柄の中に滲み出すような幸福感を感じることができる。

今私は、食べないということを通じた種々の幸福感を見出している状態だと言えるだろう。断食による種々の心身状態というのは、インテグラル理論で言えば、まさにある種の状態であるが、断食の実践を定期的に行うことによって、諸々の行動変容が定着していく。ウィルバーも指摘しているように、状態の変化を促す実践の価値というのはそのあたりにあるのだろう。

断食五日目の朝は、四日目の朝以上に肌の調子がいい。それは顔に如実に表れており、加齢に伴って顔に刻まれる法令線がどんどん薄くなっていることに気づく。これは驚くべきことである。心身の状態の良さについてはもはや言うまでもない。断食五日目を迎えると、もう完全にブドウ糖ではなく、ケトン体によって脳と身体が動いているような実感がある。

時刻は午前五時半を迎えようとしている。今朝は小鳥が気持ち早く鳴き始めたように思う。日の出の時間が早くなることに合わせて、小鳥たちも早起きをし、鳴く時間も早くなっているのかもしれない。彼らは自然のリズムと調和しながら生きている。では、私たち人間はどうだろうか。

自然のリズムと相容れない形で日々を生きていないだろうか。現代に於いては、自然と調和したリズムで生きづらくなっているのは確かだろう。赤々と灯り続ける電気、技術の発達によって国家間の時差に関係なく動く仕事など、自然のリズムとは相容れない生活環境が現代人の前に横たわっている。自然のリズムと調和しない生活の中にも、ひよっとすると何かしらの良さがあるのかもしれないが、私は自然のリズムと調和した生活を選びたい。その理由はいくつもあるが、全て直感的なものだ。あえて言えば、それは自らの心身魂を喜ばせることにつながるからだと言えるかもしれない。

ここ最近は断食をしていることもあってか、夜の九時半には就寝している。そして、四時半や五時には起床して一日の活動を始めている。

昨日の午前中に、協働者の方とオンラインミーティングを行ったのだが、そこで私がなぜ、日記の執筆、作曲実践、読書、書籍の執筆、諸々の協働プロジェクトに日々従事できているのか尋ねられた。私は冗談交じりで、一日一食生活や断食をしているからだと答えたが、それよりも根本的には、自然のリズムと調和した生活を送っているからだと言えるだろう。

夜行性の動物もいることはいるが、私たちの祖先の動物は夜行性ではなく、たいていの動物たちと同様に、夜に就寝することを本質に兼ね備えているように思う。それに反する行動を取るというのは、動物としての私たちの根源にあるものに反しており、天体の運行と身体のリズムが合わなくなり、種々の問題を生み出してしまうことにつながってしまうのではないかと思う。フローニンゲン:2019/4/16
(火)05:41

No.1860: The Identity in the Early Morning

In the early morning, I had a classic but existential question: “Who am I exactly?” Groningen, 07:46, Wednesday, 4/17/2019

4166. 今後の旅行計画

時刻は早朝の五時半を迎え、小鳥たちの静かな歌声が辺りにこだましている。朝一番に、こうした美しい音を聴けることは本当に嬉しい。小鳥の鳴き声が聞けるかどうかというのは、その住環境が自分に合致しているかどうかを表すバロメーターになるだろうし、また、そうした鳴き声に幸福感を見いだせるかどうかというのは、その時の自分の心の有り様を映し出す。

とにかくもう、この日々が、今という瞬間が何とも言えない幸福感に満ち溢れている。そのようなことを早朝の今この瞬間に思う。

昨夜は就寝前にぼんやりと、今後の旅の計画について考えていた。ちょうど今から10日後に、バルセロナとリスボンへ旅行に行く。現在の生活場所や仕事の性質には本当に感謝しなければならず、今の仕事を続けながらオランダの地で生活をしていれば、特に欧州の様々な地域へ旅行に出かけ

ることは物理的・経済的な意味でも容易であり、オランダとの時差もないため、旅先でも日本との仕事ができる。

これまでの旅行においては、一度もオンラインミーティングを旅先で行ったことはなく、メールの返信をしたり、資料のレビューや作成程度に留めていたが、オンラインミーティングをすることも宿泊先のホテルでは可能である。欧州時間の朝の八時か九時ぐらいにミーティングを一時間程度行い、その後に観光に出かけていくことも十分に可能なのだと改めて思う。今年は特に時間的・経済的にもゆとりがあるため、一ヶ月に一回か、一ヶ月半に一回程度のペースで旅行に出かけてみるのも悪くないと昨夜思った。

今の私は意外にも、旅を求め、新たな刺激と励ましを外側に求めているのかもしれない。バルセロナとリスボンの旅行から帰ってくるのは五月の初旬であり、それを考えると、六月あたりに数日間ではあるが、ジョージアのトビリシに足を運んでいるのも良いかもしれない。その旅行の後、八月の初旬にロシアのモスクワを訪れる。ここでも五日間ぐらいの滞在を計画している。その後、九月末に仕事の都合上、日本に一時帰国する。その際に立ち寄りたい場所がいくつかあり、中でも岐阜県の二つの美術館には是非足を運ぼうと思う。

日本から帰ってくるのは10月になるであろうから、10月は旅行をせず、11月にはノルウェーかフィンランドの自然に近いホテルかコテージに宿泊し、そこでオーロラ観測をするために、一週間ぐらい宿泊したい。調べてみると、真冬よりも秋にオーロラがより見られる地域があるらしく、仮に11月にノルウェーかフィンランドでオーロラを観測するのであれば、そうした場所に滞在したいと思う。

そこから年末の最後に向かう場所としては、マルタ共和国がある。オランダの騒々しい年越しを避けるためにも、年末年始はマルタ共和国でゆっくりとした時間を過ごす。年明け以降は、仮に秋にオーロラ観測に行かなかった場合、あるいはオーロラが見られなかった場合には、再度二月の中旬あたりにノルウェーかフィンランドに向かおうと思う。そして、三月末か四月の初旬には、ベルギーのブリュッセルとアントワープにそれぞれ四日間ぐらい滞在するような計画を立てている。今のところこうした旅を計画しているが、それらの場所に訪れたとしても、この世界にはまだまだ未踏地が広がっている。それらの一つ一つの場所には、そこにしかない固有のものが存在していることを考えると、この地球の大きさを感じざるをえない。フローニンゲン:2019/4/16(火)05:59

No.1861: A Dance on the Sixth Day of Fasting

The sixth day of my fasting came. Both the condition of my body and mind, and the amount of energy are excellent. Groningen, 08:53, Wednesday, 4/17/2019

4167. 断食五日目の朝に見た夢

小鳥たちの鳴き声がより大きく聞こえ始め、二種類の鳥が合唱を奏でるように鳴き始めた。自然が生み出すこの素晴らしい合唱に耳を傾けながら、今朝方の夢について振り返っておきたい。

夢の中で私は、空港上空のヘリコプターから、空港の屋上に飛び移ろうとしていた。それは特に危険でもなく、安全を確保して行われた。屋上に着地すると、そこに二人のロシア人の若い女性がいた。彼女たちは空港に勤務しており、私をエスコートしてくれることになっていた。

私が屋上に着地した時、一人の女性が私にロシア語で話しかけてきた。それに対して私は、相槌のようなものを反射的に打つと、そこから彼女はロシア語を続けた。だが、私はロシア語が理解できなかったので、英語で話してもらうようお願いをした。すると二人は、私がロシア語が話せないことをその瞬間に知ったようであり、笑顔を浮かべながら英語に切り替えてくれた。

屋上から下の階に向かっていく最中、二人のうちの一人が、私に届け物を渡してくれた。それは一枚の絵画作品であった。そのサイズは比較的大きく、大きなトランクケースに入らないようなサイズであった。その絵画の中身は確認できなかったが、絵画はケースに入れられており、ケースの周りにはテープなどが貼られており、補強が施されていた。ただし、テープの何箇所かは少し剥がれかかっていた。

屋上からエスカレーターで一階まで降りると、そこでセキュリティーチェックがあった。その場を仕切っていたのは日本人女性であり、私は特に不審なものを持っていたわけではないから、セキュリティーを簡単に通り抜けることができるだろうと思っていた。ところが、セキュリティーゲートのブザーが鳴り、どうやら私のベルトが反応してしまったようだった。ベルトを外し、もう一度ゲートを通ると、全く問題なかった。

ゲートを潜り抜けた後、荷物を取り、ベルトを締め直していると、担当していた係員の女性が私に話しかけてきた。なぜかわからないが、彼女は前職時代の私の先輩のことを知っているようだった。そして偶然にも、ちょうどその先輩がゲートを抜けてこちらにやってきたのである。前職時代、私はその先輩の横の席で仕事をしており、毎日色々な話をしており、その方のことを大変慕っていた。

その方が結婚し、子供が生まれ、新居に引っ越した時、ちょうど私は退職間近であり、アメリカに渡る前にせっかくなのでうちに宿泊しに来たらどうかと持ちかけてくれたことを覚えている。そんな先輩と空港で再会できたことは嬉しく、そこで少し立ち話をした。

すると、前職時代の会社のオフィスはこの空港内にあるということを教えてくれたため、私は久しぶりにオフィスに立ち寄ってみようと思った。セキュリティゲートを離れ、エスカレーターを使って二階に上がっていくと、そこで今度は、前職時代の二人の上司に遭遇した。挨拶もそこそこに、私はなぜだか、同じ大学を卒業している男性の上司の方に、持っていたネギトロの巻き寿司を差し出し、彼の口に運ぼうとした。

すると上司は、ひとくちそれをかじり、とても美味いと述べた。それを聞いて、今度はその残りを、もう一人の女性の上司にも勧めた。ただし、それはかじりかけの寿司であったが、女性の上司もそれをかじろうとした。三人でこの寿司の美味さについて少し話した後、私は二人と別れて、オフィスに向かった。おそらく二人は、これからクライアント先に向かうのだろうと思った。

そのような夢があったのを覚えている。夢の最初にロシア人の女性が二人ほど現れ、彼女たちはロシア語を話していたが、これまでの私の夢の中には、あまりロシア語が出てくることはなかったように思う。これは何を暗示しているのだろうか。自分の中でロシアに対する関心が高まっていることを示しているのだろうか。あるいは、自分の中にあるロシア的なものが目覚めようとしているのだろうか。

いずれにせよ、ロシアという存在が自分に近づいてきていることを実感する。また、その他に印象に残っていることと言えば、一人のロシア人の女性から渡された絵画作品である。私はその作品は、直感的にピカソの絵だと思った。ちょうど昨日、二時間に及ぶピカソのドキュメンタリー番組を見終えたところであり、その番組が夢に影響を与えたのかもしれない。フローニンゲン:2019/4/16(火)

06:20

The sixth day of my fasting is going in a comfortable way. I'll start to read "Being and Time" written by Heidegger. Groningen, 14:17, Wednesday, 4/17/2019

4168. 今後の断食について

断食五日目を迎えた今日からは、幸いにも少し温かくなる。明日以降も暖かさは続くようであり、ようやく春の訪れを感じる。

バルセロナとリスボンに行く際には、冬用のジャケットは必要ないかもしれない。もちろん、バルセロナとリスボンのその時期の気温を考慮して、冬用のジャケットを持っていくのか、さらにはマフラーと手袋を持っていくのかを判断したい。両都市は、フローニンゲンに比べて少し暖かいようであるから、現地ではマフラーと手袋はあまり必要ではないかもしれない。いずれにせよ、それらの最終的な判断は出発の前日あたりに行う。

今日で断食五日目を迎えたわけだが、これまでの期間を振り返ってみると、決して長く感じることはなく、気が付けば五日間ほど固形物を何も食べていなかったという程度のものである。以前の私であれば、一日断食をするだけでも信じられないことのように思っていた。

今から八年前にアメリカのジョン・エフ・ケネディ大学に留学した際に、そこでイスラム教を信奉しているレバノン人の留学生と知り合いになり、彼女が断食をしていることを知って驚いたのを覚えている。当時の私にとってみれば、断食という実践が何を意味しており、どのような効果があるのかを全く知らず、そうした無知性が驚きを生んでいたのだと思う。おそらくそれは肯定的な驚きではなく、何か奇妙な物を見たときの驚きに近かったように思える。そうしたことを考えると、無知であることは驚きの質を変えてしまうのだということがわかり、無知性から生まれる驚きはあまり肯定的なものではないのだということも見えてくる。

今回は七日間の断食を行うことになったが、本当であれば、別に十日間や二週間の断食でもよかったように思う。ただし今回は、回復期の長さとして十日後からの旅行を考えてみたときに、七日間が最適な長さだと判断した。今後も私は、定期的に胃腸を休め、身体の内側から諸々の再生をしていくこ

とを行っていきたいと思う。今後の断食は、一ヶ月半に一度か、二ヶ月に一度のペースが良いのではないかと思う。

仮に七日間の断食を行うのであれば、二ヶ月は空けたほうが賢明だろう。断食五日目の今は、本当に肌が滑らかになっているのを感じる。断食によって、皮膚の再生が促され、若々しい肌が生まれにくるというのは本当に驚くべきことである。

今日はこれから作曲実践を行い、その後、監訳書の注釈のレビューを行う。一昨日に編集者の方に本文のみならず、注釈も早めに送って欲しいという依頼をしておき、ちょうど昨日に注釈の原稿を受け取ることができた。かなり勝手なお願いではあったが、メールの文面にも記載していたように、この断食中に注釈も含めたレビューを行いたかったため、昨日の段階で注釈の原稿を受け取ることができたのは有り難い。

当初より、レビューを全て終わるまでは何としても固形物を一切口にしないことを固く誓っていたため、昨日受け取った注釈はおそらく今日中にレビューが完成するであろうから、自らの誓いを果たせそうである。フローニンゲン:2019/4/16(火)06:39

No.1863: Rising Will

It is 5PM now. The sixth day of my fasting is slowly approaching the end, and the seventh day will come tomorrow. Groningen, 17:09, Wednesday, 4/17/2019

4169. 今朝方の夢の続き

時刻は午前七時を迎えた。地上に朝日が降り注ぎ、薄い黄金色の光が赤レンガの家々に反射している。世界は静かな喜びの踊りを踊っているかのようにあり、その伴奏として小鳥たちの鳴き声が聞こえる。闇夜からこのように明るい世界への移行過程をつぶさに観察できることは、早起きの特権なのかもしれない。

これから一日の活動を本格的に始めようと思っていたところ、今朝方の夢の続きを思い出した。今朝方は、空港の屋上にヘリコプターで乗り付け、そこから空港内に入って、その建物内にある前職時代のオフィスに向かう夢を見ていた。

そういえば、二人の上司に遭遇した後に、私は空港ビルの二階に行き、その廊下を歩いている時に、前職時代にお世話になっていたある女性の方とすれ違った。その方は、私がこの場にいることを最初驚いていたが、久しぶりのオフィス訪問を喜んでおり、入り口の場所を示してくれた。ちょうどその方は、給湯室に向かう途中だったようで、コップを手に持っていた。私は、その方が教えてくれた入り口の方に行き、インターフォンを押した。

もう私は部外者であったから、キーで中に入ることは当然できず、インターフォンを通じて中に入れてもらう必要があった。ところが、私の体の何かに反応してか、ドアが勝手に開き、私はキーを用いることなく中に入ることができた。

すると、当時からお世話になっていたアシスタントの方がインターフォンの対応をするためにドアの方まで出向いてくれていたことに気づいた。私はその方に、「もう入っちゃいました」と笑いながら述べると、するとその方は笑いながら、「なんだ加藤くんか」と述べた。その言葉を聞いた時、私は部外者ではなく、どうやらまだこの会社で働いているようだということがわかった。

インターフォンの入り口を抜け、自分の席があった場所に向かおうとすると、オフィス内は当時とだいぶ変わっており、だだっ広い空間に、個別ブースではなく、長机がたくさん置かれているようなレイアウトになっていた。

私は部屋の一番前の長机の方に向かっていき、どうやら先頭の列が自分の机のようだった。それは七人掛けぐらいの長机なのだが、その机を使っているのは私しかいないようだった。ちょうど机の真ん中には、一つ資料が置かれていた。それは、その会社で一番地位の高い方が先日行ったセミナーに関するアンケートであり、どうやらその集計を私がすることになっているようだった。

すると、よくよく見ると、さらにもう一つ、かなり分厚い資料があり、それは契約書関係のものとアンケート結果が混じったものであり、こちらの対応も自分がすることになっているようだった。いざ仕事を始めようとする、後ろから私の背中を突いてくる人がいた。振り返ると、そこには少し歳の離れた男性の先輩がいた。その方も以前アメリカに留学していたことがあり、私がアメリカに留学することを伝えた時には、その方から「君は日本よりもアメリカの方があつてるよ」と言われたのを覚えている。その

方は当時からすでに結婚しており、お子さんもいて、家庭と仕事をうまく両立させているようだった。その方は一言、「今度仕事終わりに、スパランドに一緒に行かないか？」と私に持ちかけてきた。

リフレッシュするために温泉に入りに行くというのは名案に思えたため、私は「ぜひ」と答えた。そこですぐさま、私たちはお互いのスケジュールを確認しあった。ただし、その方はピンポイントで、「今月22日(水)の17:35からはどう？」と尋ねてきた。私は携帯をすぐに確認してみたところ、なぜだかうまくスケジュールの表示ができず、ある日の表示が大きくなってしまっていたり、また別の日の表示が目には見えないほど小さくなってしまったりしていた。

すると、私が腰掛けていた長机の席の横に、同期入社した年上の男性がいて、「スケジュールをいったん閉じて、もう一度開いてみるといいんじゃない？」と述べた。その通りにしてみると、スケジュールが今までと同じように綺麗に表示された。幸いにも、今月の22日は空いていたため、私はその先輩と一緒に仕事終わりにスパランドに行くことにした。携帯にスケジュールを打ち込んだ私に対して、その方が「あれっ？加藤くんの靴下破れてないか？」と述べた。

見ると、確かに私の左足の靴下は破れていた。とはいえ、私は敗れた衣服でも気にせずに着る傾向があるため、笑いながら「そのようですねえ〜」と述べた。すると、私の横に座っていた同期入社の彼の靴下も敗れていることに気づき、私はそれを指摘した。その瞬間に夢から覚めた。フローニンゲン:2019/4/16(火)07:29

4170. 注釈へのレビューの完成:断食とビジョンの関係

とても穏やかなで爽やかな青空が広がっている。断食五日目もゆっくりと進行し、外の世界の穏やかさと内側の世界の穏やかさがシンクロナイゼーションしている。

時刻は午後の一時を迎えた。もう30分ほどしたら、ゆっくりと街の中心部にある美容室に行き、かかりつけのメルヴィンに髪を切ってもらう予定になっている。

今日は午前中に、昨日に続いて、この五日間何も固形物は食べていないのだが、宿便が二日連続で出た。宿便が出れば出るほど、心身の状態が良くなることを改めて実感する。腸のデトックスが

進めば進むほどに、心身の調子が良くなる様子を見ていると、腸は本当に「第二の脳」なのだと実感する。

午前中に改めて断食について調べていると、断食中の身体はこれまでの生活を通じて蓄積された毒素や老廃物を血液に押し流そうとするそうだ。それによって、汚れた血液が全身に巡り、時に吐き気や頭痛の症状が出ることもあるらしい。私の場合、そうした症状は特になかったが、確かに断食の三日目に、めまいのようなものを感じる瞬間があったのを覚えている。

この30数年間ほど現代社会で生きていく中で蓄積した毒素を、一、二回の断食で全て排出しようとするのは無謀だろう。断食も人生において長きにわたって行っていくべき一つの実践であるから、当面は二ヶ月に一回のペースで七日間の断食を行うのが良いかもしれない。今年一年間ぐらいはそのペースで断食を行ってみて、来年からは三ヶ月に一回、季節の変わり目に応じて七日間の断食をするのが良さそうだ。

今日も昨日に引き続き、高い集中力を持って諸々の取り組みに従事することができている。昨日の段階で、編集者の方から監訳書の注釈の初校を送っていただき、今朝からレビューを進めていった。そして、先ほど無事に最初から最後までの一文字一句のレビューを終えた。こうしてレビューを完成させてみると、出版まであと一步という気持ちになる。あとは再校の完成を待ち、それに対してレビューをすることと、仮に私が執筆した「はじめに」や「解説」について修正事項があればそれを直すだけになるだろう。

今のところの予定では、六月に書籍が出版されるとのことであり、出版が今から待ち遠しい。私にできることは、しっかりとした書籍を世に送り出すために自分の役割を全うしていくことだけである。

レビューを終えた後に、先ほど仮眠を取っていた。今日も普段よりも5分長い仮眠を取ることにしてみると、やはりビジョンを見た。もう三日以上も仮眠中にビジョンを見ているため、どうやら断食とビジョンを見ることの間には何かしらの関係性があるようだということが見えてくる。

先ほど見ていたビジョンは二つであり、一つはテレビゲームのボンバーマンの画面が現れ、その中で人間同士が対戦をしているようだった。おそらく一つのキャラクターは、私の意思と連動しており、

私が爆弾を蹴ったり投げたりしようとする、それに応じた動作をしていた。戦闘フィールドはかなり広がったが、私は誰かが操縦しているキャラクターを見事に倒したようだった。

二つ目のビジョンでは、サッカーの日韓戦が行われていた。後半の試合終了間際まで、日本は負けていたのだが、土壇場で日本が韓国に追いついた。そのようなビジョンを先ほど見ていた。

そろそろ着替え、陽だまりの中をゆっくりと散歩し、メルヴィンの店に向かいたい。今日はメルヴィンとどのような会話を楽しむことになるだろうか。フローニンゲン:2019/4/16(火)13:10

4171. 詩集を通じてのオランダ語学習: 日本アニメへの関心

気がつけば今日も夕暮れ時を迎え、一日がゆっくりと終わりに近づいている。今日の午後は、ゆっくりと散歩がてら街の中心部へ行き、かかりつけの美容師のメルヴィンに髪を切ってもらった。いつもの通り、一時間ほどの会話が花が咲き、話題が尽きることはなかった。案の定、今日は断食の話になり、メルヴィンも前々から断食には関心があったとのことであり、私の方からその効果・効能、そして進め方について紹介した。

また、断食と関連して、話題は食に移り、メルヴィンも食には敏感な意識を持っており、現代人の食生活に対する彼の洞察には驚かされるものがあった。ただし、メルヴィンにも抜け漏れている観点などがあつたため、こちらの方で幾つか補足的な知識を紹介し、今度店に訪れるときには、先日読んだ食に関する書籍の一冊を貸すことを約束した。

その書籍には、食の選択のみならず、断食に関する知識も豊富に書かれているため、きっと参考になるだろう。その後も話題は多岐に渡ったが、私が来週末からバルセロナとリスボンに行くことを伝えると、メルヴィンも過去にバルセロナとリスボンを訪れ、ポルトガル自体には毎年足を運んでいることを教えてくれた。

なにやらポルトガルには、ウィンドサーフィンをするのに最高の海があるらしく、その話をしてくれた。バルセロナとリスボンについてももう少し詳しく話を聞いてみると、フローニンゲンに比べて両都市は太陽の光があるためか、道行く人の歩く速度はゆっくりとのことである——太陽の光の量と人々の歩く速度の因果関係は不明だが、メルヴィンはそのようなロジックで話をしていた。

両都市においても英語は問題なく通じるが、どちらかという、バルセロナよりもリスボンの人たちの方が英語が流暢とのことであった。バルセロナを訪れる際の注意としては、観光客で込み合ったところの有名な通りには、ルーマニア人たちのスリ集団がいるらしく、ポケットから財布などを盗まれないようにすることに用心する必要があるとのことであった。

そうした旅行話以外には、私がもう一年フローニンゲンに残ることをメルヴィンに伝えると、メルヴィンは大変喜んでくれた。そこで私は、オランダ語の本格的な学習を始めようと思っていることを伝えた。アニメを通じてオランダ語を学習しようと考えており、メルヴィンは日本のアニメ好きであるから、オーディオがオランダ語、かつサブタイトルもオランダ語の日本アニメはないかと尋ねてみたところ、サブタイトルがオランダ語のものがあったとしても、オーディオがオランダ語のものはほとんどないそうだ。

英語に関しては非常に充実しているのだが、オランダ語での吹き替えはまだまだ普及していないのだろう。アニメを通じて、オランダ語のリスニングとスピーキングを学んでいくことは少し難しそうであり、メルヴィンに髪を切ってもらった後に、街の中心部の書店に行って、オランダ語のリーディング能力を高めるために、良さそうな絵本を探してみた。

だが、コンテンツとしてあまりピンとくるものがなく、オランダ語の詩集の方が読みたいという気持ちを引き起こさせることに気づいた。ちょうどその書店には、イスラム神秘思想家のルーミーのオランダ語訳の短い詩集が置かれており、今回は購入しなかったが、リーディング能力を本格的に高める際には、ぜひこうした詩集を読んでいきたい。オランダ生まれの詩人で誰が有名なのか私は全く知らないため、今度街の中心部の古書店に訪れた際に、店主のテオさんに尋ねてみようと思う。

自宅に帰った後もまだ、日本アニメを見たいという思いが高まっていた。私は普段、書籍や論文による活字情報や、音楽空間における聴覚情報に触れてばかりであり、あえて視覚的な情報に触れるという意味において、アニメを視聴してみるのも良いと思ったのである。もちろん、これは一つの楽しみとして行おうと思っており、アニメを見ることになれば、夕食後にメールを返信した後の楽しみとする。夜は読書や作曲を行う集中力はないことが多く、リラックスを兼ねてアニメを見るということを自分に許容してあげてもいいのではないかと思う。

それ以外の目的としては、アニメの中に描かれる多様な世界観や物語構造を把握するようにしたいという考えがある。いかなるアニメにも、固有の世界観や物語構造が存在するはずであり、幾つかのアニメを比較する形でそれらを明らかにしていきたいと思う。そうなってくると、アニメは良い学習教材にもなるだろう。

先ほど、イギリス、ドイツ、アメリカのアマゾン調べていたところ、私が持っているDVD・ブルーレイ再生プレイヤーで再生できるものは、やはりアメリカのアマゾンを経由して購入した方が安く、先ほどアニメのDVDとブルーレイを随分と購入してみた。

購入したのはどれも王道のアニメであり、懐かしいものもあれば、見たこともないものもある。購入したのは、ハンターハンター、ワンピース、ナルト(以前の美容室で、ある美容師がナルトのキャラクターのタトゥーを入れており、このアニメは面白いと述べていたため、試しに見てみることにした)、ブリーチ(以前塾で働いていた時に、教え子から教えてもらったものであり、数年前にオンライン上で数話ほど見たところがあり、面白いと思ったが、オンラインで見るのは諸々の煩わしさがあつた)の四つのアニメである。

ハンターハンターに関しては、英語版のブルーレイで入手出来るシリーズを全て購入した。あとの三作品は、どれもかなりの数のDVDが発売されており、全て入手するには30万円ぐらいかかるだろうか。これから気長にコレクションしていき、こうしたアニメのDVDやブルーレイも、書籍や絵画作品と同様に一つの資産になるだろう。フローニンゲン:2019/4/16(火) 18:42

4172. 発達理論から紐解くアニメ:スパイスと作曲の関係

時刻は午後八時を迎えた。辺りはまだ明るく、この時期のフローニンゲンの日没は夏のそれである。

明日は断食六日目を迎え、今回の断食は七日間で終える予定であるため、明日の夕方には、街の中心部の市場に行き、梅流し用のための大根を購入したい。また、大根のみならず、金曜日からの夕食用に果物と野菜を豊富に購入しておきたい。

夕方に幾つかの日本アニメのDVDとブルーレイを購入したことを先ほどの日記で書き留めていた。今日購入したアニメはどれも週刊ジャンプで連載されていたものであるためか、それらアニメの根底には、やはり成長物語という性質がある。その性質を考えると、発達理論の観点からそれらのアニメを見ていくと、いろいろと気づきや発見があるのではないかと思う。アニメの中では各キャラクターの自己及び何かしらの能力の成長過程が描かれているだろうから、まずは発達理論の観点からそれらのアニメを視聴してみることにする。

もちろん、発達理論のみならず、これまで習得してきた他領域の理論からそれらのアニメを楽しんでみようと思う。中には、精神分析やトランスパーソナル心理学の観点が活用できそうなアニメがあるため、そうした領域の観点をを用いてアニメを見るのは新しい刺激と発見をもたらすだろう。今日購入したアニメがアメリカから届けられるのは、バルセロナとリスボンの旅行から帰ってきてからになる予定だ。

今日は午前中から昼にかけて、ウィルバーの監訳書の注釈のレビューを行っていた。それが無事に完成し、先ほど修正が必要な箇所のリストを編集者の方に送っておいた。また、今日は髪を切りに行き、その後街の書店でオランダ語の絵本や詩集を吟味していたこともあり、今日の作曲実践は二曲ほどになりそうだ。明日は時間があるから、旺盛に作曲実践を進めていきたい。

今日の作曲実践を通じて、スパイスと作曲との間にある関係性を見出した。スパイスを効かせすぎた料理はあまり美味しくなく、適度にスパイスを効かせた料理が美味であると同様に、曲において適度にスパイスを効かせることが重要であるという気づきであった。ここで述べている作曲上のスパイスというのは、もちろん諸々の観点があるが、例えば一つの調性を選んで作曲する場合においては、変化記号を活用することなどが挙げられる。

今日は試しに、ある一つの調を選んで、スパイスを一振りだけかけるかのように、変化記号をごくわずかだけ使ってみた。すると、まさに調理上のスパイスのようにそれがうまく機能しているように思えたのである。今後しばらくは、料理に一振り、あるいは数回ほどスパイスをかけるような意識を持って作曲実践を行ってみようと思う。

今日は夕方まであれこれと活動に従事していたため、まだ入浴を済ませていない。これから入浴を済ませ、その後時間があれば、この間パリの国立ピカソ美術館で購入した画集を眺めたいと思う。昨日まで見ていたピカソのドキュメンタリー番組を通じて得られたことに関しては、また後日書き留めておくようにする。フローニンゲン:2019/4/16(火)20:30

4173. 早朝未明に起床した断食六日目の朝

断食六日目の朝を迎えた。時刻は午前一時半を迎えようとしている。いつもと明らかに違うのは、今朝の起床時間である。昨夜は午後十時前に起床し、そこから一時間後に目を覚まし、結局それ以降は深い眠りの意識に落ちることなく、一時あたりに起床した。端的に言えば、心身が睡眠を全く必要としていない状態になった。おそらくこれが断食六日目で体験した最大のことでないかと思う。

胃腸に何も固形物が入らない状態が六日ほど続き、消化器管への負担が激減し、さらにはこの六日間それらの器官がゆっくり休んでいたこともあり、眠りを通じて回復させる必要のあるものがあまりなくなったのだと思う。強いて挙げれば脳を休ませる必要があったが、その脳も三時間ほど目をつぶっていれば休息は十分のようであった。

先ほど、早速起床直後の一杯の味噌汁を飲んだ。今日の始まりは極めて早い、もうこの時間帯から活動を開始しようと思う。当然ながら、仮にここから脳に疲労感などが出たら、30分ほど仮眠を取るようなことをしたい。そのタイミングは午前六時か七時あたりかもしれない。

相変わらず早朝の味噌汁は美味しく、固形物を食べていないのだが、腸のぜん動運動も良好だ。この調子だと、今日も宿便が出るかもしれない。

便についてもあれこれと調べてみると、これまで自分が知らなかったことがわかってくる。固形物を摂らない断食中に宿便が出るのは、便というのはそもそも食べ物の残りカスはわずかに20%ほどしか含まれておらず、60%ほどは水分であり、残りの20%は腸内細菌の死骸であるからだろう。すなわち、固形物を食べる食べないに関わらず、便を構成する80%のものは毎日体外に排出される可能性があり、腸のぜん動運動がしっかりしていればそれらはきちんと排出されるのだ。断食六日目の早朝、しかもまだ日が全く明けないこの時間帯に、いきなり便について筆を走らせている自分に対して笑みが漏れる。

とはいえ、断食中に宿便をきちんと出すことは重要であり、腸のぜん動運動を健全なものにしていく工夫も大切だ。腸のぜん動運動は、水分を取ることや散歩をすることなどによっても促されるし、今日からはヨガでいうところのひねりのアーサナのようなものを取り入れてみようと思う。

ヨガのアーサナとは本当に良く考えられたものであり、上半身をひねるアーサナは、腸を雑巾のように絞る形でデトックスを促していたものだったのだと今頃になって気づく。断食の体験は、また新しい発見を私にもたらしてくれた。

今日はこれから“Human Hearing and the Reality of Music(2013)”の続きを読み、その後作曲実践を行う。今日とはとにかく読書と作曲に多くの時間を充てたい。上記の書籍はそれほど分量がないため、それを読み終えたら、シュタイナーが音楽について解説している“Music: Mystery, Art and the Human Being (2016)”の再読を始める。こちらは丁寧に最初から最後まで読み進めていきたい。

本日中にどこまで読み進めることができるかわからないが、今日の活動に充てられる十分な時間を考えると、こちらの書籍も本日中に再読が終わるかもしれない。もし仮に本書の再読を終えることができたなら、シュタイナーが色について詳細に分析した“Colour (1992)”も音色の研究のために再読していく。ただし、こちらの書籍は明日にかけてゆっくりと読み進めていく。フローニンゲン:2019/4/17(水)01:37

No.1864: The Full Moon in the Early Morning

I saw the full moon in the early morning. Though the sun already rose, the energy obtained by the full moon is still circulating within my body. Groningen, 07:38, Thursday, 4/18/2019

4174. 断食日数を伸ばした理由

結局断食は七日間ではなく、八日間行うことにした。その一つ目の理由としては、心身の状態が圧倒的なまでに調子が良いことだ。この調子を手放してまで断食を終えることが相当に馬鹿らしいと思う自分が生まれている。今のこの状態は、脳の働き、身体の活動機能、皮膚の状態など、これまで体験したことのないものであり、七日間で断食を終了することはあまり望ましくないように思えてきたのである。

もう一つの理由は、これは全くもって論理的ではないかもしれないが、私にとっては非常に重要な理由であり、それは400ページほどのハイデガーの主著“Being and Time (2010)”を集中して読みたいと思ったことである。断食中の集中力を用いて、ぜひともこの書籍を最初から最後まで読み通したいという思いが、今朝方の未明に湧き上がった。ベッドの上であれこれと時間を計算している自分がおり、先ほどの日記で書き留めたシュタイナー関係の三冊の書籍は、今日と明日を使えば読み終えることができそうである。

シュタイナーが色について解説した書籍については明日の正午あたりまでには再読を終えることができるかもしれないと見込んでおり、当初の予定では明日の夕方に断食を終了するための梅流しを食べる予定だったが、そこで断食を終えてしまうと、現在のケトシス状態が終わってしまい、読書に集中する力が弱まってしまうことが懸念された。

そうしたこともあり、ハイデガーの書籍を読むためにもう一日ほど断食期間を延ばすことにしたのである。そうした決断をした後に、来週の金曜日からは始まる、バルセロナ・リスボン旅行が当然脳裏に浮かび、仮に断食を一日延ばしたとしても、回復期間は七日間あり、何ら問題ないことがわかったのである。そうしたしかるべき理由をもってして、七日間ではなく、八日間の断食を今回行うことにした。

今朝方は三時間ほど目をつぶっているような状態であり、最初の一時間では確かに眠りの意識に落ちていくような状態があった。だが、それ以外は、ほぼ覚醒しているような状態であり、脳内に真っ白い光を知覚する体験が起きた。私はそれを時折体験するのだが、おそらく脳内のセロトニンか何かの分泌が過剰になったのだろうと思われる。白い光を知覚するというのは、よく神秘体験などと言われるが、それほど大げさに捉えるものでもないだろう。

最初の一時間以外は覚醒状態が続いていたため、今朝方は全くもって夢を見ていない。今日仮に朝の六時か七時あたりに30分ほど仮眠を取り、午後に25分ほど仮眠を取ったりする時には、何かしらのビジョンを見るかもしれない。何かしらのビジョンを見たら、夢日記の代わりにそれらを記録しておきたい。フローニンゲン:2019/4/17(水)01:52

Today is the seventh day of my fasting. I'll finish it today. I'll go to the market at the center of the city to cook convalescent diet. Groningen, 11:08, Thursday, 4/18/2019

4175. 断食六日目に気づく人間の内在的な統合化能力

時刻は午前六時を迎えた。今朝は夜中未明の一時過ぎに起床し、そこから“Human Hearing and the Reality of Music(2013)”の続きを再読していた。気がつけば二時間ほど読書に集中しており、再読を無事に終えることができ、そこから念のため一時間半ほど仮眠を取った。

仮眠中、予想通り、夢のような、あるいはビジョンのようなものを見た。そこで見ていたのは、バイキング形式の食事ができるレストランのようなところで、朝食か昼食を摂ろうとしている自分がいた。

私の近くには、小中学校時代の女性友達(AS)がいて、彼女と一緒に食に関するすごろくゲームをしながら、これから何の食べ物を食べるかを決めていた。ゲームが進行すると、私はグレープジュースを飲むことになった。そこで私は、グラスに注がれたグレープジュースを一杯取って早速飲んでみた。すると、その味は薄く、それは市販の多くのジュースのように、人工的な甘味料によって味付けされたものだとすぐにわかり、オーガニックジュースの濃厚さと優しさ、ないしは生命感といったものが一切ないと思った。

その後も私たちは、ゲームを進めながら一つ一つの食を吟味していくことを行っていた。先ほどの一時間半ほどの仮眠の中で、そのような夢ないしはビジョンを見ていた。そこでのテーマがやはり食に関するものであったことは興味深い。今の私は、食に対して相当に敏感になっているのだと思う。

ただ、こうした食への関心の芽生えによって、これまで学んできた様々なことが一つにつながってきているのを実感する。それは発達上における統合化のような現象であり、つくづく人間の内側に宿る統合的能力には驚かされる。

偶然ながらも、上述のシュタイナーの音楽理論と生理学を取り上げた書籍を読んでいる最中に、私たちは、ある音と別の音を時間記憶の中で保持し、それをまとめ上げていくことによって音楽を認識する話題が触れられていた。つまり、一つの音と次の音のつながりに意味を見出すことによって、人

は音楽を掴んでいくという話書かれていたのである。このことを考えると、その背後には、人間の感覚、ないし脳には、音と音を統合させるような機能が備わっているのだろうと思われる。そして、その対象は音のみならず、他の知性領域や能力領域などにも当てはまり、だからこそ、人間の成長過程に統合化という現象が見られるのだと思う。

実際に今私が食に関心を示すことによって経験しているのはまさにそれだと言える。食へ関心を持つことによって、これまで以上に、ヨガの実践、身体心理学、トランスパーソナル心理学、発達心理学、社会学、経済学、金融などに関心が向かい、それらの知を一つにまとめ上げていこうとするような衝動を感じる。断食六日目に感じているのは、まさにこうした統合化作用だと言えるかもしれない。

先ほどはなぜだか、ブダペストの街について調べていた。本当に今からちょうど一年前の本日、私はブダペストの街に降り立った。一年前の今日から数日間、リスト博物館やバルトーク博物館を含め、ブダペストを観光したのを覚えている。なぜだか今朝、ブダペストの街にオーガニック食品店がどれだけあるのかを調べている自分がいた。

その背景にはもちろん、欧州永住権を投資によって取得するに際して、ハンガリーが最も金額水準が低く、それでいてブダペストに住むのも悪くないと以前から思っていたからである。確かにスーパーなどでは英語が通じないことが多かったが、カフェやレストランなどでは問題なく英語が通じた。ただし、オランダや他の西欧諸国に比べて、英語の浸透度合いは低かったのを覚えている。

ブダペストの街がどれほどオーガニック食品に対して関心があるのかを調べてみたところ、それなりにオーガニック食品を扱う店があった。ブダペストはハンガリーの首都だが、物価は総じて安い。それでいて街並みはなかなか美しいため、今でも今後の生活拠点の候補に入れている。そのような背景から、先ほどブダペストについて改めて調べたのだと思う。フローニンゲン:2019/4/17(水)
06:37

No.1866: A Ritual for Revival

I'm cooking convalescent diet. After eating it, I'll be reborn. Groningen, 15:14, Thursday,
4/18/2019

4176. 呼吸と音と色:オーガニック食品会社・アニメ制作会社への投資

早朝の六時半を迎えた今は、辺りがうっすらと晴れており、小鳥たちの鳴き声が辺りにこだましている。幸いにも、今日からは気温が上がり、バルセロナ・リスボン旅行までの期間、暖かい日々を過ごすことができそうだ。

今書斎の窓を通じて、外の世界を眺めていると、そこには実に様々な色があり、それを呼吸と共に味わっている感覚がある。そしてそれは、今聞こえて来る様々な音に対してもそうだ。いや、先ほどまで読み進めていた書籍の中でシュタイナーが述べていたことをもとにすると、私たちは色を呼吸し、音を呼吸しているのだと思う。

シュタイナーの考えはとても興味深く、どうやら私たちは呼吸を通じて色や音を味わい、吐く息なのか吸う息なのかによって味う色や音が変化するというのである。

今日はこれから二曲ほど曲を作った後に、シュタイナーが執筆した“Music: Mystery, Art and the Human Being (2016)”の再読を行っていく。再読を始めてしばらくしたあたりに、協働プロジェクト関係のオンラインミーティングの時間になるだろう。

ここ最近の日記で書き留めているように、近々、オランダか欧州の企業の中で、オーガニック食品を扱っている企業に投資を行いたいと思う。近い将来にもう少しまとまった資金があれば、経営に参画するような形で投資するのも良いのかもしれないが、当面は一株主として、その企業の応援者の立場を取りたい。こうした投資を行う背景には、兎にも角にも多くの人にまっとうなものを食べてもらいたいという強い思いがある。昨日街中を歩いていた際に、小さな子供が缶ジュースを飲みながら、スーパーで購入したアイスクリームを食べている姿を見たとき、その子の将来をととても不安に思ってしまった。そうした光景は、街を歩いていけば日常茶飯事であり、現代社会のそれなりに文明が発達した都市部においては、食は溢れかえっている一方で、それは食天国でもなんでもなく、むしろ逆に、食地獄の中に私たちは生かされているように思えてならない。

心身を弱体化させ、腐敗化させる無数の食べ物の中から適切な食べ物を選択していくためには知識が必要であり、子供と大人への食育に合わせて、まっとうな食べ物を届けるというシステムが必要

になってくる。この両側面、ないしはインテグラル理論で言うところの四象限的なアプローチで食に携わっている企業があれば、ぜひとも投資をして応援したいと思う。

今の自分には食に関して社会的な大きな関与はできず、すでにそうしたことを行っている、あるいはこれから行おうとしている企業があれば、ぜひとも応援したくなるというのはうなづけることである。それともう一つ、私が前々から応援したいと思っている業界は、日本のアニメ業界である。日本のアニメの技術と質が高いというのは、日本人であればもはや誰もが知っていることだと思うが、以前、何かの番組を通じて、下請けの制作会社の労働環境の厳しさを目の当たりにしたのを覚えている。

昨日は、アメリカのアマゾンを経由して、かなりの数の日本アニメのDVDとブルーレイを購入した。その時、英語ではなく、日本語のものを購入した方が制作会社のためになったのかもしれないが、そうした商品の利益分配もどのようになっているのか不明であり、そのあたりのミクロな経済システムについては関係者の知人に今度聞いてみようと思う。

いずれにせよ、今私の中で日本アニメへの関心が高まっているため、芸術としての質の高いアニメを日本及び世界に届けていくアニメ制作会社をぜひとも応援したいという気持ちがある。この件に関して、日本のアニメ制作会社を対象を絞って投資を行いたいと考えており、引き続き色々と調べていこうと思う。フローニンゲン:2019/4/17(水)06:58

4177. 腸と音の関係

時刻は午後六時を迎えた。断食六日目がゆっくりと終わりに近づき、七日目が明日にやってくる。当初の予定では、明日で断食を終えようと思っていたのだが、自分の体調を含め、諸々のことを考えてみた結果、さらに一日延ばして、今回は八日間の断食を行うことにした。

明後日に断食を終えるための梅流しを食べようと思っており、明日の夕方には、その調理に向けての具材を街の市場に調達しに行く。街の市場に行くのはどこか久しぶりな感じがし、明日はまた新たな気持ちで市場を訪れることができるだろう。まずは、オーガニックの果物と野菜を扱っている出店に行き、そこで必要なものを調達する。来週末には旅行が控えているため、あまり多くの果物と野菜を購入することはできないことを念頭に置いておく。果物と野菜を購入したら、その店の近くに出

展されているオーガニックナッツの出店に行き、アーモンドとくるみをそれぞれ150gずつ購入する。この量であれば、ちょうど一週間分だろう。

今日は早朝未明にシュタイナーの書籍“Human Hearing and the Reality of Music(2013)”を読み終え、正午あたりに“Music: Mystery, Art and the Human Being (2016)”の再読を終えた。また、ハイデガーの主著“Being and Time”に関しても、自分の関心のある箇所を夕方に読み終えることができた。そうしたことを踏まえると、今日の読書は非常に充実していたと言える。

本日の読書から得られたことは多岐に渡っているため、それらを一つ一つ全て書くことはできないが、一つだけ書き留めておくとするならば、神秘思想の観点を基にしたシュタイナーの音楽思想には大変関心を引きつけられたということだろう。

シュタイナーの神秘思想においては、腸は「第二の脳」と現代医学で言われていることを超えて、腸は宇宙的な力を反映する器官であると捉えられている。より具体的には、音の違い、音色の違いによって、腸の反応のみならず、消化液の物質が異なり得ることを指摘しているのは興味深い。これまでの体験上、なんとなくその指摘には納得できる。例えば、食後に聴きたくないような曲もあれば、食後に聴きたいような曲があるというのは誰もすぐに見当がつくことではないかと思う。

こうした現象が起こるのは、腸は音を敏感に捉え、音の違いによって腸の反応が異なり、消化液の物質が異なるからだと考えerことは難しくない。その他にも、魂を揺さぶるような音楽を聴いた時に、背筋がゾクゾクとするような感覚を味わったことは誰もあるだろうが、音と背骨・脊髄の関係についてもシュタイナーは解説している。単に神秘思想の観点をを用いるだけではなく、生理学的な観点からも音を捉えている点が、シュタイナーの音楽理論の面白さである。明日はシュタイナーの音楽理論からは離れ、色について取り上げた“Colour (1992)”の再読を行っていこうと思う。今日は早朝未明の一時過ぎに起床したこともあり、今夜は早く就寝しようと思う。フローニンゲン:2019/4/17(水)
18:27

4178. 満月の見える断食七日目の朝

昨夜は九時過ぎに就寝し、今朝は四時半に目覚めた。

今、とても美しい満月が書斎の窓の外に見える。その輪郭はとてもはっきりしている。いや、輪郭だけではなく、月の表面のクレーターまでもが見えるようであり、月の表情がしっかりとわかる。

闇夜に浮かぶ満月を眺めながら、小鳥たちの鳴き声を聞いている。今朝は小鳥たちの起床も早く、私とほぼ同時のタイミングに目覚めたようであり、ここ数日間よりも鳴き声が早く聞こえ始めた。ひょつとすると、これは今日からの天気の変化にあるかもしれないという仮説を立てた。そして実際に天気予報を調べてみると、今日からのフローニンゲンはなんと、最高気温が20度を超え始める。他の地域において、この時期に20度を超えるのは全くおかしなことではないが、フローニンゲンにとっては珍しいことである。幸いにも、来週金曜日の旅行の日までずっと暖かく、晴れの日が続く。

調べてみると、今日から旅行の日までは、旅先のバルセロナやリスボンよりも気温が暖かい。おそらくこれは今週だけのことだと思うが、来週末から訪れるバルセロナやリスボンの気温を先取りする形で、どのような服装で外に出かければいいのかを検証する良い機会になるだろうと思われる。もちろん、バルセロナにせよ、リスボンにせよ、その街固有の地理的環境によって、同じような気温であっても体感温度が異なることが考えられるため、単純に温度計の気温を信じることはできないが、いずれにせよ、今日から春の陽気さをフローニンゲンで感じ、来週末からの旅行の際の衣服をどのようなものにするのかを決めていきたい。

今、早朝の味噌汁を一杯飲んでいる。起床してすぐに飲む八丁味噌で作った味噌汁には、いつも感銘を受ける。今日は断食七日目であり、感覚がさらに鋭敏になっているためか、味噌汁を眺めると、味噌汁の無数の酵母が活着しているかのような視覚イメージが現れた。実際に、無数の酵母は味噌汁の中で活着しているのだが、それがありありと視覚的に理解できるような感覚があった。質の良い酵母が体内に取り込まれ、腸を健全なものにしてくれることをイメージすると、どことなく幸福感が滲み出す。

「第二の脳」である腸、そしてシュタイナー曰く、音や色、さらには超越的なものとの共鳴をもたらす腸がますます健康なものになっていくのを感じる。やはり、人間としての全ての活動の根幹には身体があり、その身体を健全なものにするための食が何よりも大切なのだと改めて実感する。

そこで私はふと、例えば子育てに先立って親にとって必要な知識は、兎にも角にも食に関する知識なのだと思うされた。発達心理学の知識などは二の次であり、子供たちの健全な発達を育んでいくためには、彼らの活動の土台となる身体を健全に育む食に関する正しい知識を親たちが持つておく必要があるだろう。

だが残念にも、現代の親は料理をしない人も増えており、食に関する知識が極度に欠落している人が多いように思う。おそらく、そうした親の知識量は、小学生か幼稚園生と同等ぐらいのものなのではないかと危惧する。子供への食育のみならず、親への食育というのは、この現代社会においてはその重要性がますます増しているように思える。フローニンゲン:2019/4/18(木)05:26

No.1867: Moonwort Bulb

I could see the full moon this morning, too. Even if there is no life on the moon, it is a life itself.

Groningen, 06:16, Friday, 4/19/2019

4179. 限界効用の最大値を迎えたと思われる断食七日目

昨夜は夜の九時に寝て、今朝は四時半の起床となり、良質な睡眠が取れたためか、今朝の心身の状態はすこぶる良い。気がつけば、今日からは断食七日目となる。この七日間、固形物を一切摂っていないことを一瞬驚くが、そうした一瞬の驚きが去ってしまうと、何か全くもって普通のことに思えてしまうから不思議だ。断食を七日間行くと、そのような感覚が芽生えるらしい。

この感覚についてもう少し説明すると、一般的に食事というのは、毎日固形物として何かしら食べないといけないと思われていがちだが、そうした社会通念のようなものを実際に検証してみたところ、むしろ固形物を摂らないで生きていくこともまた、一つの生き方としてありうるということが見えてくる。

仮にそれが自分の身体に合致したものであれば、そうした生き方を採用していくことの方が当たり前だという感覚が芽生えるのもおかしなことではない。数年前に読んだ書籍の中には、固形物を何十年も食べない人、あるいは水だけで生き続けている人、はたまた水も飲まず、太陽エネルギーやプラーナだけで何十年も生きている人がいることを知った。

彼らの身体機能や腸内細菌はかなり特殊のようであるからそうした生き方ができるのだと思われ、同様の生き方を多くの人たちができるとは思われないが、そうした人たちがいることは確かであり、今の私はそうした人たちがいても何ら不思議ではないと思うし、彼らの生き方に納得ができる。ただしここでは、私は彼らの生き方に共感しているわけではなく、自分が不食になることはないだろうと思われる—今のところは。浮世離れするのではなく、人間らしい生活を少しばかり残しておきたいという思いが自分の中にあるのだろう。

断食七日目の朝に思うのは、どうやら今回の断食においては、このタイミングで断食に伴う限界効用が最大化されたのではないかということだ。断食三日目を迎えたあたりから頭が冴え始め、その感覚が昨日までずっと継続し、今もそれが続いているが、今日のそれは、そうした感覚が常態化している感じであり、身体に染み付いている感じがするのである。そうしたことに加え、身体上の諸々の変化を観察していても、断食に伴う限界効用が最大化されているという実感があるため、昨日の計画を変更して、初期の計画であったように、本日をもって断食を終えようと思う。そのため、今日は午後三時前あたりに街の中心部の市場に行って買い物をし、帰宅後から梅流しを調理したい。梅流しの作り方に関しては、過去の日記をもう一度読み返しておく。

昆布で出汁を取り、その後、大根を煮詰めていく。その際に、今日は大根を前回以上に多く入れようと思う。前回は、2Lの梅流しを一回で食べることなどできないと最初に思ったのだが、結局あっさり完食してしまった。その時の大根の量よりも気持ち今回は多くする。

梅流しをすることによって、断食を締めくくるにふさわしい身体の大掃除が行われ、腸がさらに生き生きしてくるだろう。七日ぶりの、いや最後に固形物を食べたのは八日前だから、八日ぶりの固形物として梅流しを食べた時の感動はひとしおであろう。フローニンゲン:2019/4/18(木)05:47

No.1868: A Gentle Flow of Blissfulness

It is 9AM now. I'm being embraced by a gentle flow of blissfulness. Groningen, 09:19, Friday, 4/19/2019

4180. 断食七日目の朝の夢

太陽から光の恵みを受けたまん丸の満月が、徐々に西の空の方向に沈んでいく姿が見える。それにしても、早朝の満月とはこのように美しいものだったのかと、改めて感銘を受ける。夜に見える満月と朝に満月に見える満月は、表情がまるっきり異なり、受ける印象が全く異なる。

二種類の小鳥たちが、今合唱を奏でている。その音楽に耳を傾けながら、今朝方の夢について振り返っておきたい。

夢の中で私は、幼少時代を過ごしていた田舎町の国道を自転車でゆっくりと走っていた。そこにいたのは私だけではなく、何人かの友人もいたのだが、全員がそれぞれのペースで自転車を漕いでいた。列の先頭にいたのは私であり、私もまた自分のペースでゆっくりと自転車を漕いでいたのだが、途中から突然自転車が前に進まなくなってしまった。何が原因でそうなってしまったのか考えてみたときに、別に私のエネルギーが切れてしまったわけではなく、自転車の方に原因があるように思えた。

とはいえ、私は原因の解明と問題の解決をすることに時間と労力を使おうとせず、そのままの状態ですらにゆっくりと自転車を漕いでった。すると、先ほどまでは私のはるか後方にいた一人の親友(HO)が私に追いついてきた。そしてさらにもう一人、別の友人(SN)も私に追いついてきた。だが、そのもう一人の友人は私に声をかけてから、すぐに横の方の道に入っていく、彼の姿は見えなくなった。

私の横に並んだ親友は、私としばらく会話をした後に、「少し先に行くね」と述べて、私よりも気持ち早いペースで自転車をこぎ始めた。彼との間隔は急激に広がっていくわけではなく、不思議なことに、cm単位ぐらいで徐々に広がっていく感覚があった。

私は前に誰がいても、後ろに誰がいても、後ろから誰かに追いつかれ、追い抜かされても、自分のペースで自転車をこぎ続けることが大切のように思われた。いや、そうした姿こそが自分の生き方であるから、そのように自転車をこぐことは全く自然な行為であり、私は自らの行為の中に没頭していたように思う。

親友との距離が広がり、右手の山を眺めた時、その山の頂上にある小さな神社が見えた。その神社が見えた時、夢の場面が変わった。次の夢の場面では、私は学校の保健室のような場所にいた。そこは通常の保健室よりも広いように思えた。

私はそこで視力検査を受けることになっており、列に並んで待っていた。私の前には見知らぬ外国人の男性が一人、後ろには友人が一人立っていた。私は彼らと特に言葉を交わすことなく、静かに列に並んでいた。いよいよ私の番がやってきた時、検査を担当する男性の医者が、「それでは三人いらしてください」と前後の二人と私をまとめて呼んだ。

視力検査を三人で同時に行うことは初めてであったため、少し不思議に思えたが、特に気にすることもなく、私は検査台の前に立った。すると、検査の機械も少し変わっており、通常であれば、表示されるマークの欠けた場所を示すことが求められるはずだが、その検査にはそうしたマークがなく、機械の中にある丸印が光り、どこが光ったかを示すことが求められていた。「これは視力を測るものなのだろうか？」と少し疑問に思ったが、隣の二人が何の疑いもなしに光る位置を一生懸命に捉えようとしている姿を脇に見て、とりあえず私も目の前の検査に集中しようとした。

すると、私はいつもの癖で、片方の目を隠す道具を使えば目を閉じる必要はないのに目を閉じてしまい、反対側の目で検査をする際には、少し視界がぼやけてしまった。ぼやけた目をこすり、いざ反対側の目で検査をしようと思った時に目が覚めた。フローニンゲン:2019/4/18(木)06:24

No.1869: A Little Dance on a National Holiday

Today is a national holiday in the Netherlands. When I visited the center of the city in the afternoon, people looked happy as if they would do a little dance on the spot. Groningen, 16:00, Friday, 4/19/2019