
発達理論の学び舎

Back Number: Vol 231

Website: 「[発達理論の学び舎](#)」



目次

- 4601. 一昨日と昨日の夢を改めて振り返って:不穏な力と平穏な力
- 4602. 明日からのモスクワ旅行と4年間の休養に向けて
- 4603. 一日の終わりに思い出す今朝方の夢
- 4604. モスクワ旅行に向けた出発の朝に
- 4605. モスクワ旅行出発の朝に見た夢
- 4606. 緩やかに美しく生きること
- 4607. ロシア入国に必要なものは何か? 左上象限ではなく右下象限で必要なもの
- 4608. 踏んだり蹴ったりの一日、だがそれも人生なり
- 4609. 「こんな日もある」と感じながら
- 4610. 人生この予測ならぬもの・人生この彩り多きもの
- 4611. モスクワ滞在の初日の朝だったはずのフローニンゲンの朝に
- 4612. 一時的な無数の失敗体験と血肉になる学びについて
- 4613. 人間関係の剪定と精算を通じた解放感を感じて
- 4614. 投資における過去の失敗体験
- 4615. 真夏日のフローニンゲン:ロシアの観光ビザについて
- 4616. ダイナミックな動きを生む規則性に注目して
- 4617. 人付き合いと人間関係の抜本的な改革に向けて
- 4618. 今朝方の夢
- 4619. 涼しげな正午より
- 4620. 板についた新たな食生活とここ最近の睡眠について

4601. 一昨日と昨日の夢を改めて振り返って:不穏な力と平穏な力

起床してから4時間ほどの時間が経つが、夢見心地が続いている。思考は明晰なのだが、世界を知覚する感覚が夢を見ているそれと似ているという不思議な感覚がある。

そういえば一昨日は、ティラノサウルスが現れる夢を見ていたことをふと思いだす。人間を殺戮することに関しては一切感情を持ち込まず、緻密な計算に基づいて正確無比に人間を殺す力を持ったあのティラノサウルスは、同時に優しい心を持っていたことが改めて興味深い。

サイコパスのようでありながら、そうではないあのティラノサウルスは何を象徴していたのかをまた改めて考えている自分がある。結局それが自分の夢の中で現れたのだから、あのティラノサウルスは自分の何かしらの側面を象徴していることは確かなのだろう。

そして、思い当たる節に関してはいくつもあることは確かであり、それらについては文章の形にせず、今、日曜日の早朝の穏やかな青空を眺めながらそのシャドーが示唆する事柄について思いを馳せている。様々なものが浮かび上がってきたが、それらを自己から分離することなく包摂していく。それらの側面も自分という一人の人間の心を構成する要素であるから、決して分離をしてはならない。重要なことは対象化を経た包摂である。それを行うことによって、徐々に自己が健全に育まれていくだろう。

ティラノサウルスの巨体が、鋼のようなボールに変化したことを改めて思い出している。やはり私には、あのような形の鋼の意味しかないのだろう。何かの資質に恵まれているわけではなく、鋼のような意味だけがあるということ。それが自分の特性なのかもしれない。

一昨日の夢を思い返していると、今度は昨日の夢についてもふと思い出した。教室の中で一人の女子生徒が手から釘の光線を出し、それを友人向かって放射していた光景を思い出す。そしてその光線は、私のロッカーを直撃し、ロッカーは随分と損傷してしまった。また、それをあまり気にしない自分と、それを修復してくれようとする友人。自分の中には、まだ何か釘をさすような存在がいるということだろうか。だが、そうした存在がいたとしても、もはや自分の行動指針や生き方の方針というのは、変化はあってもぶれることがないということを示唆しているのだろうか。

昨日の夢の後半では、自分の身体が何か磁力のような力によって地面にひれ伏すような場面があった。その場面でも私は、磁力のような巨大な力に屈することなく前に進もうとしていた。地面を這いつくばりながら、そして何とか立ち上がって前に進もうとしている夢の中の自分の姿をふと思い出す。夢の中の磁力はひよっとすると、目には見えない社会的な力、とりわけ風潮や行動習慣のようなものを暗示しているように思う。

それは確かに巨大な力なのだが、それに屈することなく、自分の内側にある根源的な推進力によって自らの歩みを進めていこうとする自分が夢の中において、それは現実世界の自分ともどことなく重なる。大いなる自然が生み出す平穏な力には寄り添いながらも、現代社会が生み出す集合的な不穏な力には徹底的に抵抗を企てていくこと。確かに、その相容れない二つの力の間で板挟みになることは決して楽ではないが、その板挟みを超えていくような根源的な力が自分に備わっている可能性を最近見出している。フローニンゲン:2019/6/23(日)08:47

No.2109: A Pastoral View in Assen

The train that I took passed by Assen. The view from the window of the train is very peaceful and pastoral. Assen, 09:00, Monday, 6/24/2019

4602. 明日からのモスクワ旅行と4年間の休養に向けて

つい今しがた、ジョギングから戻ってきた。時刻は午後5時を回り、もう少ししたら入浴をし、夕食を摂る。

今日は午前と午後に分けて、『インテグラル理論』の出版を記念したオンランゼミナールの教材を作成していた。具体的には、受講生の方から事前に頂いた質問に対する回答や、書籍では言及されていない事柄を事前知識として獲得していただくための音声ファイルを作成していった。一つのテーマに対して一つの音声ファイルを作成していると、気がつかないうちに随分と多くの音声ファイルを作成していた。実際のゼミナールはまだ開始しておらず、それが始まるのは再来週の金曜日からであり、そこから二ヶ月間の間に、かなり多くの音声ファイルを作っていくことができるのではないかとと思う。受講生の方々からの質問がとても楽しみだ。

明日からいよいよモスクワ旅行が始まる。それに向けて、夕食後にメールの返信をした後に、荷造りを行う。結局今回のモスクワ旅行では、マックス・レーガーが執筆した“Modulation (2007)”ではなく、ショーンバーグが執筆した“Fundamentals of Musical Composition (1967)”を持参することにした。その理由としては、確かにレーガーが執筆した書籍に掲載されている譜例は、転調を学んでいく上では有益なのだが、一つ一つの譜例が極めて短く、それを拡張して小さな曲にするのが難しいと思ったからである。一方で、ショーンバーグの書籍に掲載されている譜例は、アレンジを施し、それを拡張させる形で短い曲を作っていくことが比較的容易であるというイメージを持つことができた。今回の旅の道中では、普段書斎で作っているよりも短い詩のような曲でいいので、普段と変わらずに毎日曲を作っていく。

モスクワ郊外のチャイコフスキー博物館に行く日を除いて、基本的に旅行最中の観光は昼前から行うことが多いため、早朝と午前中はホテルの自室で作曲実践を行う。そのために、今回はラモーの楽譜を持参することにした。なぜラモーの楽譜を選んだのかは自分でも定かではなく、直感的に今回の旅に持参するのはその楽譜がふさわしいと判断した。これにて、持参する書籍と楽譜が決まったため、荷造りは30分もあれば十分であろう。

明日からはモスクワ旅行だけではなく、4年間の休養生活が始まる区切りの日でもある。そういえば、ウィルバーも、『進化の構造』を出版するまでの3、4年間において、隠遁者のような生活を送っていたことを思い出す。

今回、私が4年間ほど休養生活をしようと思いつき、それを始めることは何らおかしいことではないのかもしれないと思う。人との接触をできるだけ避け、とにかく自分が大切にしている事柄に集中し、自分の時間を何よりも大切にしていく。自己に慈しみを与えることのできない者が、他者に慈しみを与えることはできない。今後少なくとも4年間ほどは、人からは一切姿が見えないのだが、言葉と音楽だけが積み重なっていくようなあり方で日々を生きていければと思う。オランダの落ち着いた環境の中で、これから4年間、人との付き合いを最小限にし、自分の時間と関心事項を最も大切なものとする形で毎日生きていこうと思う。フローニンゲン:2019/6/23(日)17:15

I'll arrive at the Schiphol airport shortly. At this moment, I'm having various feelings under the sky of the trip to Moscow. Near the Schiphol Airport, 09:31, Monday, 6/24/2019

4603. 一日の終わりに思い出す今朝方の夢

時刻は午後7時半を迎えた。今、日曜日の穏やかな夕日を眺めながらこの日記を綴っている。

つい先ほど夕食を摂り終え、これからメールの返信を少々行い、その後、明日から始まるモスクワ旅行の荷造りを行いたい。この時間帯になって、今朝方の夢の断片をふと思い出した。

夢の中で私は、コンサート会場の中にいた。私は観客の一人ではなく、コンサートの舞台上で何かの楽器を演奏するのか、あるいは指揮をするのかを任されているようだった。控え室で待っていた私は、ガラス窓から観客席の方を眺めた。するとそこには、おびただしい数の観客がいて、これから始まるコンサートを今か今かと心待ちにしているようだった。

控え室の中を見渡すと、他の演奏者はすでに舞台袖の方に移動しており、数人ほどしか控え室にいなかった。そこになぜだか、同じ大学に通って居た女性友達(MI)がいて、彼女と少しばかり話をするようになった。彼女はすでに子供がいて、最近また職場に復帰したそうなのだが、仕事があまいうまくいっていないとのことであった。しばらく彼女の話聞いた後、私も自分の近況報告として、これまで行っていた会計士の資格試験に向けた勉強をやめることにしたことを伝えた。それに対して彼女は驚いていたが、私の意思は固く、会計の分野とは全く異なることをし始めようと誓っていた。その時突然にして控え室が姿を変え、前職時代の会議室の一室に変わった。

私は会議室の外に立っており、会議室の中には上司や先輩社員が多数いて、何やら私について話をしているようだった。私がわずか2年で退職することについて、あれこれと様々な意見を述べているのが聞こえた。一人の女性の上司の方は、「もっと加藤に色々な仕事を任せてあげればよかった」と有り難いことを述べていた。一方で、私が退職をして留学することに否定的な意見を述べている人もいた。二つの異なる意見に耳を傾けた後、私は会議室の中に入り、その場にいた全てのメン

バーにお礼の言葉を述べて会議室を去った。その時の私には一点の迷いもなく、ただただ力強いエネルギーが内側から湧き続けていた。そこで再び夢の場面が変わった。

次の場面においては、どのような物理的な場所が舞台になっていたか記憶にないが、そこには高校時代の化学か生物を担当していた先生がいて、「加藤君はいつもニコニコしているね」と私に述べた。それに対して私は、「いつも教室が楽しい雰囲気ですから」と答えた。そのようなやり取りがあったことを覚えている。

一日が終わりを迎えようとしているこの時間帯において、なぜ今朝方の夢の断片を思い出したのか不思議である。上記の夢に関しても色々と思うことがあるが、確か最初の夢の場面の中で、大学時代の友人がさらに年収を上げるために転職しようとしており、それをあまりお勧めしない理由について私が説明していたのを覚えている。すでに年収が1千万円を超えている彼女はさらに高い年収を期待しているようだったが、2千万円であろうと、5千万円であろうと、日本の所得税の枠組みから、高い年収を得ようとするのは馬鹿げており、労働収入ではなく、投資収入を得るという発想に一刻も早く切り替えた方がいいことを伝えていた。

彼女も私と同じく会計学を学んでいたから、私の説明の理屈はわかったようなのだが、実際に投資収入を得るための学習や実践になかなか踏み切れないと嘆いていた。「そうした行動に踏み切れないのは労働者的な発想が染み付いているからだ」というような、かなり厳しことを私は素直に述べていたように思う。

次の夢の場面においては、特に最後会議室を出た後の自分のエネルギーの高まりには注目をしている。会社を退職して新しいことに挑戦しようとする決意の固さと、その挑戦に向けた溢れんばかりのエネルギーが印象に残っている。今、それに匹敵するような、いやそれを遥かに凌ぐような決意とエネルギーを持っている自分がここにいる。明日からのモスクワ旅行、そして明日から始まる人生の根本的に新たな一日がやってくることを、今から非常に楽しみにしている。フローニンゲン:2019/6/23(日)19:45

4604. モスクワ旅行に向けた出発の朝に

時刻は午前4時を回った。今朝は3時あたりに起床し、そこからいつもの日課をこなしていった。具体的にはオイルブリングや体を目覚めさせる身体運動を行っていたのだが、今日はモスクワ旅行が始まることもあり、それらに加えて早朝に入浴もした。

今日からいよいよ7泊8日ほどのモスクワ旅行が始まる。昨夜の段階で荷造りをほぼ完成させており、あとは歯ブラシや食用オイルの瓶をスーツケースに詰めるぐらいで十分である。予定としては、今からちょうど3時間後の7時過ぎを目処に自宅を出発し、早朝のフローニンゲンの街並みを楽しみながら、歩いて中央駅に向かう。列車の出発時刻は7:48であり、少し余裕をもって到着しようと思う。

私は普段コーヒーを飲まないのだが、フローニンゲンからスキポール空港に向かう列車の中ではコーヒーを味わうような習慣がある。また、空港内のラウンジではエスプレッソを飲むことを楽しみにしている。このように、一ヶ月に一度、ないしは一ヶ月半に一度の旅行において、コーヒーを味わうこともまた旅の一つの楽しみだ。とはいえ、旅先ではコーヒーを飲むことはなく、基本的には出発の日の列車の中と、行きと帰りで活用する空港ラウンジでエスプレッソを飲む程度のことなのだが。そうしたささやかな楽しみに彩られた旅がこれから始まろうとしている。

フローニンゲン中央駅のコーヒー屋で小さなコーヒーを購入し、速やかに列車に乗り込む。7:48に出発する列車は、9:55にスキポール空港に到着する。空港に到着次第、すぐにターミナル1に向かい、セキュリティーチェックをくぐり抜けたい。私はどういうわけか、過去二回の旅において、連続してターミナル2に直行することが多く、いつもボーディングパスのバーコードをかざす機械の前で引っかかる。そこでいつも係員に言われるのは、「ターミナルが違います」というものだ。過去二回連続してそのような体験があるため、さすがの私も十分な学習をした。今日は無意識的にターミナル2に向かうことを避け、意識的にターミナル1に向かおうと思う。

時期や時間帯を考慮すると、今日もセキュリティーチェックを速やかに抜けることができるのではないと思う。セキュリティーチェックを抜けたら、空港ラウンジに直行する。今回もプライオリティーパスにお世話になり、いつものようにAspire Loungeでフライトまでの時間をくつろぎたい。前回のバルセロナ・リスボン旅行の時にこのラウンジを活用したのだが、その時にはこのラウンジがリノベシヨ

ンされており、以前よりも明るく綺麗になっていたことは喜ばしいことであった。もちろん、以前の作りに対して何ら不満はなかったのだが、リノベーション後の方がより開放感があり、明るさがある。ラウンジに到着するのは、10時を少し回った頃だろう。

フライトの時間は13:15だが、ボーディングが始まるのは12:35なので間違わないようにする。ラウンジでは、フルーツ類とエスプレッソを片手に、持参した楽譜をもとに、作曲実践を行いたいと思う。今日から始まるモスクワ旅行への期待感が徐々に高まっている。フローニンゲン:2019/6/24(月)
04:27

No.2111: A Time in an Airport Lounge

I'm relaxing in the Aspire lounge at the Schiphol airport right now. The boarding time for Moscow will begin shortly. The Aspire Lounge at the Schiphol Airport, 12:13, Monday, 6/24/2019

4605. モスクワ旅行出発の朝に見た夢

時刻は午前4時半を迎え、空がダークブルーに変わり始めた。幸いにも今日のフローニンゲン天気は良いらしく、現在の気温は早朝の4時半であるにもかかわらず18度と暖かい。

空港に向けて自宅を出発する7時すぎあたりの気温はなぜだか1度ほど下がり、17度との予報が出ているが、それでもこの時期のフローニンゲンの朝にしては暖かい。今日と明日は、フローニンゲンの最高気温は異常に上がるようだ。今日の最高気温は30度、明日はなんと34度とのことであり、それは真夏のフローニンゲンが数回程度記録するか否かの気温である。そうした異常な気温を記録した後に、明後日以降は再びフローニンゲンらしい涼しい気温となり、私がフローニンゲンに戻ってくる日の最高気温は22度ほどとのことである。

今日から滞在するモスクワの天気を確認してみると、今日の最高気温は26度であり、明日から徐々に気温が下がっていくような天候が続く。旅の半ばでは、最高気温が10度後半の日もあり、今週末の土曜日に関して言えば、15度が最高気温となる。そうしたこともあり、前回のバルセロナ・リスボン旅行と同様に、春秋用のジャケットを持っていこうと思う。さすがに最高気温が15度、最低気温が8度の日は寒いだろう。

今回の旅においても、どの日にどこを訪れるのかをすでに決めているが、旅の最中には雨が降る日もあるようなので、その辺りは柔軟にスケジュールを変更していきたいと思う。今回の旅も、ゆったりとした時間を味わいながら、自分が足を運びたいと思う場所にだけ足を運び、そこでゆっくりとした時間を過ごしていく。

これから早朝の作曲実践を行う前に、今朝方の夢について簡単に振り返っておきたい。夢の中で私は、小中高時代の親友(NK)と一緒に、シャッター付きの大きな物置の中にいた。そこは物置なのだが、何も置かれておらず、とても殺風景な様子だった。どうやら私たちは、この物置から脱出をし、どこかに急いで向かう必要があるようだった。

この物置にはシャッターが二つ備え付けられており、私たちの前後にそれらがあった。友人と私は、目の前のシャッターをまずは開けてみようとした。すると、私たちの背後に、突如背の高い外国人が姿を現した。その外国人の国籍は不明だが、彼もまた私たちと同様に、この物置から脱出することを目的にしているようだった。私たち三人は、協力してこの物置から脱出することにし、まずは目の前のシャッターを友人と私とで持ち上げてみた。

すると、シャッターの下に30cmほどの隙間が生まれ、友人と私の体の大きさであれば、十分にそこを通り抜けられると思った。だが、背の高い外国人は、体格も良かったため、30cmの隙間では不十分だった。そこで彼は、反対側のシャッターを開けようとしたが、ビクとしなかつたので、やはり友人と私が開けたシャッターの下をくぐることになった。その外国人もシャッターの下の隙間を開けることに本気になり、そのおかげで隙間がさらに広がり、無事に三人全員がシャッターの外に出ることができた。

すると私たちは、建物の3階ぐらいの外側のへりに立っており、そこには手すりがなく、下に落ちないようにして立つ必要があった。私の横にいた外国人は、お世話になったと言わんばかりに、すぐさま手元からロープを取り出し、それを使って建物の下に飛び降りていった。

友人と私は目を合わせ、「これからどうする？」と無言でお互いの意思を確認し、私たちも建物から飛び降りて、地上を移動することにした。建物の外側のへりから街を眺めてみると、時刻は夜なのか、とても暗く、その周辺はオフィス街なのだが、もうほとんどの建物の明かりが消されていた。そのよう

な光景を眺めていると、友人も手元からチェーンか何かを取り出して、それを建物の向こう側の建物に引っ掛けて、チェーンを辿りながら下に降りていった。厳密には、向こう側の建物に飛び移り、そちらの建物から地上に向かっていこうとしていた。

彼は見事に反対側の建物に飛び移っていくと、私に向かって手招きを始めた。私は、彼が残してくれたチェーンを使って、同じように反対側の建物に向かってジャンプした。すると、友人ほどにはうまく建物に着地することはできなかったが、なんとか無事に反対側の建物に飛び移ることができた。そこで夢が終わった。

実際のところは、この夢の前に何か別の夢を見ていたように思う。今朝方の夢が象徴していることの中で興味深いのは、シャッター付きの物置の中にいたことである。あの物置は、もしかすると現在の自分を取り巻く精神的な環境を暗示しているかもしれないとふと思った。現在の物理的な環境ではなく、精神的な環境に閉塞感を覚え、そこから脱出していこうとする今の自分を見事に映し出しているように思う。

偶然にも、今日からモスクワ旅行が始まるだけでなく、今日からは4年間ほどの休養期間が始まり、その間は外部との接触、とりわけ他者との連絡をできるだけ絶って、自らの取り組みに集中することが始まる。もちろん、モスクワ旅行そのものが自分の精神を開放し、押し広げてくれることにつながるかと思われる。しかしそれ以上に、後者の行動を実行に移していくことの方が、はるかに自分の精神を楽にしてくれ、大きな開放感及び解放感をもたらしてくれるだろう。

他者との馴れ合いの関係性から生まれた精神の檻、ないしは監獄から脱出し、自己を真に解放していく道を今日から力強く歩み始める。そのような決意を改めて持つ。

その他に印象に残っているのは、私が反対側の建物に向かってジャンプをした時に、少しバランスを崩し、揺らめいた瞬間があったことである。そもそも、反対側の建物が象徴しているのは、対極的なもの、つまり、これまでとは違った日々の過ごし方や生き方を指しているのかもしれないと思った。特に、人間関係や社会との付き合い方の観点において、これまでとはまるっきり異なる形で、ないしはそれらを一旦全て清算する形で、新しい日々の過ごし方や生き方を象徴しているように思える。

そうした事柄を象徴する反対側の建物に向かう際に、自己が揺らめいたというのも当然のことだろう。

これまでとはまるっきり異なる人生を歩もうとしているのだから、そうした揺らぎが生じるのは不可避のことである。重要なことは、夢の私は一切臆することなく、反対側の建物に飛び移ったことであり、そして無事に反対側の建物に着地することができたということだ。

日々の新しい過ごし方と生き方の確立に向けて、今日から始める4年間の休養期間を本当に大切なものにしていきたい。その間において、親友や家族、ごく少数の協働者の方以外とは一切連絡を取らないようにしようと思っているが、夢の中で出てきた親友は、今日から始まる休養期間においても会うであろう大切な友だ。フローニンゲン:2019/6/24(月)05:06

No.2112: The Morning for Restart

Because of a visa issue, I couldn't go to Moscow yesterday. The morning for my restart in Groningen began. I'm fully energized right now to engage in today's actives. Groningen, 06:11, Tuesday, 6/25/2019

4606. 緩やかに美しく生きること

つい先ほど、コーヒーを片手に列車に乗り込んだ。今、席を確保し、列車の出発を待ちながらこの日記を書いている。この瞬間、久しぶりにコーヒーを味わっており、久々のコーヒーはやはり美味しい。前回コーヒーを口にしたのは、バルセロナ・リスボン旅行の時だったので、今からおよそ一ヶ月半前のことになる。

先ほど乗り込んだ列車はまだ出発しておらず、出発までもう少し時間がある。オランダでは満員電車などは存在しておらず、ほぼ必ず座れるのだが、平日のこの時間帯はより席の確保が容易であった。

この列車の最終到着駅はデン・ハーグであり、その一つ前にスキポール空港がある。列車が出発すれば、二時間ほどの列車の旅となる。その時間においては、持参した作曲理論の解説書をもと

に、作曲実践に打ち込みたいと思う。車窓からの長閑な眺めを堪能しながら、気ままに作曲実践を行いたい。おそらく途中で日記を書くこともあるだろう。

今回の旅においても、日記の執筆と作曲実践を絶えず往復するような形で自己の表現活動を行っていく。もはやそれは表現活動というものを超えて、自己の創造活動であり、自己の創造活動というのは人生を歩むことそのものに他ならない。そう考えると、今回の旅の期間においてもまた、私は自分の人生をできる限りの深さで生きていくのだと思う。

今、スキポール空港へ向けて列車がゆっくりと出発した。この列車のように、ゆったりとした旅を堪能し、自分のペースでゆっくりと日々を生きていこうと思う。

日記の執筆に集中していると、一人の男の子を連れた女性に声をかけられた。どうやら、隣の席を使ってもいいかということだった。私はもちろんそれを承諾し、今、私の隣にはオランダ人の可愛い男の子が座っている。彼はとても気さくであり、手に持っているチョコレートの飲み物がいかに美味しいかを私に説明してくれた。彼の年齢は6歳ぐらいだろうか。もう英語を理解できるようであり、私は片言のオランダ語を少々交えながら、先ほどまで彼と少し会話をしていた。

キットカットを美味しそうにかじっている彼の方をふと見ると、彼は指を立てて、「美味しい！」という合図をした。それに対して私は、「いいね！」と同じく指を立てて、二人で笑った。

もちろん、食に関して探究を進めている私にとってみれば、彼が飲んでいるチョコレートの飲み物と彼が食べているキットカットに対しては言いたいことが山ほどあるのだが、時に真実を伝えるよりも重要なことがあるのだと思う。真実は時に美に屈するようだ。

人生の瞬間瞬間に幸福感を感じ、美しく生きること。それは客観的な事実に縛られて生きるよりも遙かに尊く、より価値のあることのように思えてくる。

列車はゆっくりと着実にスキポール空港に向かっている。左手の車窓からは、牛や馬が放牧されている農場が見える。果てしなく広がる長閑な風景に癒されながら、これから始まるモスクワ旅行の瞬間瞬間を味わいたいと思う。

真実を超えて、美しく幸福に生きること。それをこの旅においても実現させていきたい。スキポール空港に向かう列車の中:2019/6/24(月)07:58

No.2113: A Parade in the Morning

I'm perceiving a parade of the morning at this moment. Groningen, 07:23, Tuesday, 6/25/2019

4607. ロシア入国に必要なものは何か？左上象限ではなく右下象限で必要なもの

今私は、フローニンゲンに向かう列車の中にいる。今朝、スキポール空港に向けて出発した列車と同様に、車内は落ち着きを持っており、車窓からの景色も長閑だ。しかし、どこか自分の気持ちが早朝と違うためか、車内の雰囲気も、車窓から見える景色も早朝のそれとは異なるように思える。

先ほどはスキポール空港で大変興味深いことを学んだ。それは何かを説明する前に、ロシア入国に必要なものは何かご存じだろうか？ロシアといえばウォッカを連想される方もいるであろうか？そうした方にとってみれば、ロシア入国に必要なのは、強いアルコールに対する耐性と言えるだろうか。

ロシアといえばコサックダンスを思い浮かべる方にとってみれば――厳密には、コサックダンスはウクライナの伝統舞踊だが――、コサックダンスを楽しむための教養や、もしそれを実際に行うことに関心があれば、あの独特のリズムを刻むための足腰の強さが求められるかもしれない。

それでは、私にとってロシアに入国するために必要なものは何だと言えるだろうか？ロシアを少しばかり愛そうとする気持ち、ロシアへの関心、魂のいざないなど、幾つかのことが考えられる。だが、インテグラル理論の4象限の観点を用いれば、それらはすべて主観的なものであり、左上象限のものでしかない。私に必要だったのは、集合の客観領域を司る右下象限のあるものが必要だったのである。そう、入国ビザだ！

フライトのおよそ3時間前にスキポール空港に到着した私は、速やかにセキュリティーゲートに向かった。前回のバルセロナ・リスボン旅行の際にも感じたが、オランダから他国へ行くときには、カバンの中から液体物を取り出したり、パソコンを取り出したりする必要がなく、さらにはベルトなども取り外す必要がなくなった。カバンからそれらのものを出そうとすると、係員からそれらを出す必要がないと言われ、ベルトを外そうとすると、ベルトを外す必要がないと言われた。「いや～、便利になりました

ね」と、私は笑いながら係員に述べると、私の横にいた同い年ぐらいのオランダ人の男性も笑いながら、「本当にそうだね」と述べた。

私はその男性と顔を見合わせて笑い、速やかにセキュリティーゲートを抜けたことを喜んだ。無事にセキュリティーゲートを抜けた私は、いつものように空港ラウンジに向かった。前回利用したのは、EU圏内に向かうフライトが発着するターミナルのAspireラウンジであり、そこはリノベーションしており、非常に快適だった。一方、今日利用したのはEU圏外に向かうフライトが発着するターミナルのAspireラウンジであり、内装は悪くないのだが、こちらはいつも人で一杯になる。なんとか席を確保した私は、早速果物類を取りに行き、エスプレッソを入れた。今日はモスクワに到着後、夕食を摂る予定がなかったので、一日一食として、果物に加えてサラダも食べることにした。

果物とサラダをいくらか食べた後、エスプレッソを片手に作曲実践を行った。スキポール空港に向かう列車の中ですでに短い曲を二つほど作っており、それに少しばかり手を加え、持参したラモーの楽譜を参考にして一曲ほど作った。

果物とサラダをゆっくり食べたり、作曲に熱中していると、あっという間にボーディングの時間となった。ラウンジを離れる直前に、オリーブオイルをかけたバナナを2本ほど食べてから、最後にトイレに行き、搭乗予定のフライトが待つゲートに向かった。

今回の目的地がEU圏外のロシアだからか、ラウンジがある場所からゲートまでは思ったよりも距離があった。とはいえ、余裕を持ってラウンジを出発していたため、ゲートには余裕を持って到着できた。

ゲートに到着すると、人が列をなしていたが、ちょうどボーディングが始まったタイミングであり、列での待ち時間はほとんどなく、立ちながら日記を編集していると、すぐにボーディングパスを係員に見せる番となった。ボーディングパスを渡す前に、パスポートを見せることを要求されたので、私は係員にパスポートを渡した。

係員:「ビザのスタンプはどこに押されていますか？」

私:「ビザ？何のビザですか？」

係員:「ロシアに入国するためのビザですよ」

私:「えっ、ロシアに入国するのにビザが必要なのですか？」

係員:「ええ、あいにく」

私:「日本人でもビザが必要なんですか？」

係員:「はい。EU圏の人たちでも必要ですからね。ロシアにビザなしで入れるのは南米の幾つかの国だけかと・・・」

私:「そうですか・・・」

これが今回の旅の最大の失敗体験である。私は、ロシアに入国するのにビザが必要だとは全く知らず、ロシアに向けてのフライトに乗る前にゲートで止められ、結局飛行機に乗ることができなかった。その後、ゲート付近のデスクで係員の方からロシア入国に関するビザの話を詳しく聞いた。どうやら申請から一週間ぐらい時間がかかるらしく、フライトに関してはリスケジュールができるとのことであったが、予約したホテルに関してはリスケジュールは難しいだろうと思った。

仮にそれができたとしても、再来週からは他の仕事が入っているため、ビザを申請して再度モスクワに向かうのは得策ではないと思った。そのため、今回は非常に残念だが、モスクワへ旅行へ出かけるのは諦めることにした。フローニンゲンに戻る列車の中:2019/6/24(月)15:19

No.2114: A Child of the Sun

The temperature in Groningen today will rise very high. I feel as if I were a child of the sun.

Groningen, 09:28, Tuesday, 6/25/2019

4608. 踏んだり蹴ったりの一日、だがそれも人生なり

今日は本当に踏んだり蹴ったりの日だ。なんとまだフローニンゲンの自宅に到着していない。

今私は、フローニンゲンに向かう列車の中にいる。スキポール空港を出発したのは午後の2時あたりだったのだが、なんとその列車が向かう先で線路の不具合を起こし、途中の名もない駅で乗客全員が立ち往生するという事態に見舞われたのである。

オランダの鉄道システムは実は脆弱であり、乗客の何人かと立ち話をしていた時に教えられたのだが、暑さや寒さによって線路が不具合をよく起こすとのことである。実は私もこの三年間において、外出の数は多くないにもかかわらず、過去に二、三度目的地まで列車が到着せず、途中の駅で放り出され、臨時のバスに乗って目的地まで行くということがあった。だが、これまでの事故よりも、今回の一件はひどく、とても小さな駅で乗客全員が降ろされたため、臨時のバスは待てども待てどもやってこず、しかも今日はオランダ全土が異常に暑い日であったため、外に放り出された私たちにとっては非常に困る出来事だった。

そのような中に置かれ、人々を観察してみると、こうした緊急事態へどのように対応するのかによって、その人の人柄が色濃く出るものだと思った。すぐにイライラする人や、のんきに構えている人、不安げな表情を浮かべてオロオロしている人など、実に様々であった。

乗客全員のほとんどがフローニンゲンを最終目的地にしていることもあり、立ち話をしている人たちの中には、フローニンゲン大学の関係者が多く、「世界は小さいね」などと言いながら私たちは笑い合っていた。

私の周りには、フローニンゲン大学の経営大学院で組織行動学を専門にしている博士課程の男性が一人(ベルギー人)、アントレプレーを専門としている研究者の女性が一人(ラトビア人)、そして哲学科のなんと学科長の男性(オランダ人)がそこにいた。私たち四人はそこでしばらく立ち話をし、待てどもバスがやってこなかったのもので、タクシーを捕まえ、割り勘で最寄りの大きな駅であるズヴォレに向かった。結局私たちは、放り出された駅で1時間半以上も放置され、私たちがタクシーに乗る頃になってようやく臨時のバスがやってこようとしていた。

今そのズヴォレに到着し、そこで列車に乗ったのだが、この列車もフローニンゲンまで直通ではなく、また乗り換えなければならない。しかもこの列車は、線路が熱でおかしくなっているため、通常よりもゆっくりと運行している。

もう今日は踏んだり蹴ったりであり、随分と時間を無駄にしたように思えるが、そこも発想を転換して、今日は色々な意味で勉強になったと思いたい。こうした有事の際には、やはりオランダ語を習得していないと迅速に行動できなくなってしまうことや、緊急事態においていかに他人任せにせず自らの頭で判断をしていくかの重要性を教えられた。

今日はフローニンゲンに到着したら、オーガニック専門スーパーに立ち寄り、豆腐、リンゴ、バナナ、そして夕食用にサラダでも購入したい。しかし、今の列車の調子だと、フローニンゲン中央駅に到着するのは午後の7時になってしまうかもしれない。そうなると、オーガニック専門スーパーは7時に閉まってしまうので、今日は近所のスーパーに立ち寄った方が賢明かもしれない。今日は本当に踏んだり蹴ったりの日であったが、いろいろと学ばされることの多い日であった。メップル駅近郊:2019/6/24(月)17:26

No.2115: Embodied Feelings

I can often feel that I come and go in various realities. Groningen, 12:47, Tuesday, 6/25/2019

4609. 「こんな日もある」と感じながら

今、ズヴォレの駅で途中下車したメップルという小さな駅のプラットフォームでこの日記を書いている。プラットフォームの向こう側には閑静な住宅街が広がっていて、小鳥の鳴き声が聞こえて来る。

今この瞬間、私はプラットフォームの椅子に腰掛けており、私の右横には、フローニンゲン大学の哲学部の学科長が座っている。ここまで2時間ほどお互いに話をし、今はお互いに思い思いの時間を過ごしている。私は日記を書いており、教授は本を読んだり、ぼんやりとプラットフォームの向こう側の景色を眺めている。なんとこの教授は、昨日まで休暇でアルジェリアに行っていたらしく、そこで趣味のバードウォッチングをしていたそうだ。

アルジェリアについて関心があったので色々と尋ねてみると、滞在中には最高気温が46度に到達する日もあったそうであり、今日のオランダの30度近い気温は涼しいもんだと笑いながら述べていた。また、その教授は、これからフローニンゲン大学で自身の専門領域に関するカンファレンスに参加

し、リセプションスピーチをすることになっているらしい。もうそれには間に合わないと思われるのだが、お互いに完全に開き直っている。

たった今、電光掲示板を見ると、メップルからフローニンゲン行きの列車がやってくるのはさらに10分遅延が生じているとのことである。それを右横にいる教授に伝えると、「今日は本当に最悪だね」とお互いに笑った。

ここまで不測の事態が重なることは、これまでの人生においてあまりなかったように思う。しかし、ロシアへ入国するためのビザを取得し忘れてフライト代やホテル代を全額失ったぐらいで、そしてスキポール空港から二度も途中駅で降ろされ、そこで立ち往生を食らったぐらいで、それらを不幸な事態だと捉えることは、とても狭い認識であるように思う。

それらの一連の出来事は、完全に自分の意思を超えたものであり、そうしたことは確かに生じ得るのだということを身を以て知った。そして、それらの出来事からどのような学びを得るかが非常に大事であり、この経験を次回以降の不測の事態に活かしていくことが大切になるだろう。人生は本当に順風満帆ではなく、自分にはどうしようもない出来事が起こることを想定に入れておかなければならない。

この調子だとフローニンゲン中央駅に到着するのは、本当に午後7時あたりになってしまいそうだ。そのため、今日は街の中心部のスーパーではなく、速やかに自宅に戻り、そこで荷物を降ろしてから、近所のスーパーで果物類を購入し、今日の夕食は軽めに果物類だけにしようと思う。本来であれば今日からモスクワ旅行が始まっていたため、野菜類も全て食べきっているのに、近所のスーパーではサツマイモ、タマネギ、ニンニクなどを購入しておきたい。

自宅に戻ったら、先ほど教授から教えてもらったように、オランダ鉄道に今回の列車事故に関する返金依頼をしようと思う。なにやら、30分以上の遅延に巻き込まれた場合には、届け出をすればチケット代金が返金されるらしい。今日は寝る前にその手続きだけはしておこうと思う。結局今日はなにをしに出かけたのかというと、早起きをし、列車に乗って田園風景を眺めながら日記を書き、作曲をし、スキポール空港のラウンジで果物とサラダを食べ、エスプレッソを飲みながら作曲をし、そして

様々なトラブルに巻き込まれながら自宅に戻ってくることだった。そして、今日のお土産は、空港のラウンジで持ち帰ったバナナ一本だった。メップル駅のプラットフォーム:2019/6/24(月)17:46

No.2116: A Fire Bird at Dusk

I'm perceiving as if there were a fire bird around the sun at dusk. Groningen, 16:55, Tuesday, 6/25/2019

4610. 人生この予測ならぬもの・人生この彩り多きもの

あと少し、あと少しでフローニンゲン駅に到着する。今乗っているのは、メップル駅から各駅停車で向かう列車である。この列車に乗ることはこれまでほとんどなかったのだが、乗ってみると非常に綺麗である。内装もトイレも綺麗であり、どうやら運行している列車の名前がいつもと異なるらしいことに気づいた。

もう言うまでもなく、今日は踏んだり蹴ったりだったのだが、この列車に関するそうしたささやかな発見があるだけで有り難い気持ちになって来る。

今日はモスクワ旅行の開始日の予定であり、4年間の休養生活の始まりの日でもあった。これからの4年間で前途多難であることを予感させるが、同時に人生に対する達観を予感させるものでもある。

今日は本当にトラブルの連続だったのだが、この瞬間の自分は嘘のように穏やかな気持ちでいる。どうやら、この人生を達観的に捉えることができているようだ。何があっても右往左往しない自分がここにいる。

今日は実に様々な体験をさせてもらった。そうした体験をするために、あえて金銭的に評価をしてみると、15万円ほどを支払ったことになる(機会費用を含めるもっと多い費用かもしれない)。一般的に考えれば、今日は踏んだり蹴ったりな体験をするためだけに飛行機代やホテル代、そして列車の代金——帰りの列車はトラブルのため、きっちり返金申請をしよう——を支払った形だったが、今の私の気持ちは極めて穏やかである。完全に「人生なすがまま」の境地で今この瞬間にいる。

フローニンゲン中央駅に到着するまであと15分ほどとなった。水を切らしてから随分と時間が経っているため、今は喉がカラカラだ。駅に到着したら、駅構内のスーパーで水を購入し、乾いた喉を潤したい。

今日のような日を何度も振り返っていることが自分でも興味深い。今日は自宅を出発してから合計で10時間ほど、オランダを北から南へ、南から北へと行ったり来たりしていた。モスクワへ思いを馳せながらボーディングゲートの前で追い返されて今に至る今日一日は、もう完全に笑える一日である。

楽観主義者と言われてもいいので、私は自らの根源的な楽観性をこれからも大切に、何があっても笑って生きようと思う。他者に起こることではなく、自分に起こることに関しては、すべてを笑いに変えてしまおうと思う。

当然笑えないことがあることを知っているが、それでもそれらを笑いに変えてしまおう。悲嘆にくれようと笑おうと事態が変わらないのであれば、どうして前者を選ぼうか。

人生には本当に色々なことがあるものだ。楽しいこともそうでないことも。嬉しいことも落ち込むことも。穏やかな気持ちになることも、苛立ちの気持ちになること。それら全てを達観して生きて行く。それらの諸々の感情は、海面の移ろいゆく波に過ぎない。そうした波に右往左往してはならない。穏やかな波も荒波も、人生に彩りを与えてくれるものなのだから。

それにしても、今日は親切な人たちにたくさん出会った。彼らもまた今日の列車のトラブルに関しては不幸に思っていたと思うが、それらの出来事を笑いに換え、達観した気持ちでこの世界に佇んでいたように思う。そんな彼らとお互いの人生を交差させ、交流ができたことを幸せに思わねばなるまい。彼らは、様々な出来事が起こるこの現実世界における同士なのだと思う。

そうした同士がこの世にたくさんいることを思うと、それだけで幸せな気持ちになる。愛しの街フローニンゲンに到着するまであと5分となった。フローニンゲンに帰る列車の中で:2019/6/24(月)18:41

4611. モスクワ滞在の初日の朝だったはずのフローニンゲンの朝に

モスクワ滞在の初日の朝・・・だったはずのフローニンゲンに戻ってきてからの初日の朝を迎えた。昨日の踏んだり蹴ったりながらも、どこか反省と学びに満ちており、幸福ささえ感じさせてくれるような一日から一夜が明けた。

今日もいつも通り、午前3時に早起きをして一日の活動を始めた。モスクワに向けて出発した昨日と何ら変わらない起床であり、起床してからのルーチンワークもいつもの通りに行った。

時刻はまだ午前3時半を迎えたところだが、私と同じく早起き仲間の小鳥が鳴き声を上げ始めた。辺りはまだ闇に包まれており、真っ暗なのだが、小鳥の鳴き声が光の筋のように闇の世界を通り抜けていく。

昨日は本当に怒涛のようにトラブルが押し寄せてくるような一日であり、大いに疲弊しているかと思いきや、実情はそうではなかった。精神が絶えず安定的な状態にあり、トラブルに巻き込まれている最中も絶えず観想的な意識にあったことが疲れを生じさせていなかったのだと思う。何よりも、あのような連続するトラブルを楽しむ余裕が常に自分の中にあっただということが、結果的に心身の状態を絶えず良好なものに保つことができていた秘訣だろうか。それにしても、昨日の出来事が嘘のように今朝は静かである。

数日前からの天気予報の通り、今日のフローニンゲンは年間を通して最も気温が高いと言っても過言ではないほどに気温が上がる。最高気温は34度まで上がるそうだ。

オランダの夏の日照時間は長いことで有名であり、そうした性質上、最高気温に達する時間帯も遅く、18時あたりに34度まで上がるようだ。早朝の3時半を迎えた今の気温は21度であり、ここから7時にかけて気温が19度まで下がり、そこから気温が右肩上がりに上昇をしていく。

モスクワにいるはずの今日からは、再びフローニンゲンで自分のライフワークに打ち込むような日々を過ごしていこうと思う。気温の高さを考慮して、午後に街の中心部のオーガニックスーパーに行くのではなく、昼前にジョギングがてらスーパーに立ち寄り、有機豆腐を2丁ほど購入し、リンゴを4つほど購入したい。

7泊8日ほどのモスクワ旅行に行けなかった分、来週末に迫った出版記念オンラインセミナーの準備と起業家ビザの申請準備を進めていこうと思う。前者に関しては、事前学習教材としての録音音声、一つ一つの章に対して作っていく。現在既に11個ほどの録音音声を作成しており、今後もその数は増えていくであろうから、既に受講生に対してGoogle Drive上で共有しているフォルダを整理していきたい。セミナー開始前の録音音声の一つのフォルダにまとめ、各回のクラスに取り上げていく一つ一つの章ごとにフォルダをさらに作り、該当する章に対する録音音声はそちらのフォルダに随時アップロードしていく。

私もセミナーの予習を兼ねて各章を事前にもう一度読み直し、それに並行する形で補足事項や受講生の質問に対して録音音声を作成していく。今日から来週末にかけて、できれば毎日2、3個ほどの録音音声を作成していこうかと思う。

後者の起業家ビザについては、申請書をまずはざっと作成してしまおう。それは今週末の土日のどちらかに行く。そして、来週の土曜日には、提出書類の一つであるビジネスプランについてもドラフトを作成しようと思う。モスクワ旅行が立ち消えた分、フローニンゲンの書斎で集中して諸々の取り組みに従事することができる。フローニンゲン:2019/6/25(火)03:58

No.2117: A Gentle Wind of the Twilight

Seeing a gentle wind of the twilight, I'm looking back on today's activities. It's almost time for me to go to bed. Groningen, 21:12, Tuesday, 6/25/2019

4612. 一時的な無数の失敗体験と血肉になる学びについて

昨日は怒涛のような一日だったため、自分の身に降りかかった様々な出来事が無意識の世界に流入し、今朝方には夢を見るだろうなと思って昨夜就寝に向かったのだが、結局、記憶に残るような夢を見なかった。ただし、投資に関するいくつかの方針が無意識の世界の中で生じており、オーガニック食品を扱っている上場企業や、ブロックチェーン技術関連の上場企業の中で応援したい企業を見つけ、数社に絞って投資をしようかという考えが芽生えていた。そうした企業はできればオランダで見つけたいと思っており、オランダの証券取引所に上場していなければ、欧州全体まで範囲を広げて探してみたいと思う。

このように、昨夜の就寝中はイメージを伴うような夢を見ておらず、どちらかという思考エネルギーの塊のようなものがいくつか生じていた。投資に関してその他にも、債権や国債について、東南アジアの幾つかの国の預金金利について、自分のライフサイクルに応じた資産運用の方法についての考えがいくつか芽生えていた。それらはどれも覚醒意識下において考えたことのあるテーマなのだが、無意識の世界が改めてそれらを取り扱うことによって、さらに整理された考えになってきていることがわかる。どうやら、潜在意識というのは、覚醒意識下において考えたことを整理し、磨き上げてくれるようだ。

昨日のような怒涛のような出来事が続く日においても、私の頭の中は日記の執筆、作曲実践、投資に関することばかりで占められていたように思う。実際に、私は列車のトラブルに巻き込まれている最中にも日記を書き続けており、日記を書いていない最中は、ぼんやりとしながら作曲や投資について考え事をしていた。

理想としては、あのような事態に見舞われながらも、その場で言葉を紡ぎ出すかのように曲を紡ぎ出したいところだが、まだまだその境地には至っていないことを知る。これからの日々は、いついかなる時にも、ある特定の体験によって生じた自分の内側の感覚を自由自在に曲として形にしていけるようにしていきたい。今日の作曲実践もまた、そうした境地に向かうためにある。

昨日、フローニンゲン中央駅に無事に戻ってきてから自宅まで歩いて帰っている最中に、本当に私は大小様々な失敗をこの人生においてしてきたことを振り返っていた。失敗の数があまりにも多く、それは新たな挑戦の数だけ存在すると言っても過言ではなかったため、旅と投資に絞って失敗体験を振り返っていた。

旅と投資に関する失敗は、もちろん金銭的な尺度で評価することができ、それはとても小さなものから、あるものに関してはほとんどなく巨額なものにまで至るが、そうした失敗体験は、ある意味挑戦の証でもあり、何よりもそれが自分自身の最大の学びになっていることを実感する。

確かに私は根っからの楽観主義者であり、失敗というものは一時的な現象であり、その体験が後々の体験に学習として活かされていれば、結果的にはそれは失敗ではなかったと捉え直しているのだが、とは言え、失敗の一つ一つについてはいつもかなりあれこれと考えている。大抵は、日記の

中でそれらについて言及し、その瞬間において失敗と思われる体験から得た学びについて書き留め、二度と同じような失敗をしないように努めている。

旅における失敗を挙げればきりがなが、とてもしょうもないもので言えば、2年前の夏に、バスと列車を乗り継いでデンマークに向かった際に、フローニンゲンからドイツのハンブルグにバスで向かっていったところ、バスが予定通りにハンブルグ中央駅に到着せず、すでに予約済みの列車を逃した件においては、陸上を移動する乗り物の予測不可能性を学び、バスを利用するのであれば、事前に列車のチケットを予約しないほうが良いということを知り、そもそも旅においては、陸上で思わぬ足止めを食らってしまう可能性のある長距離移動のバスはあまり利用しない方がよいのではないかと学んだ。

また、昨年の夏においては、スウェーデン国際空港にて、私はフライト出発時間しか頭になく、ボーディング時間を完全に失念しており、ラウンジで数時間ほど大いにくつろいでからゲートに向かったところ、私の名前が呼ばれたように思ったのだが気のせいだと思い、同時刻にフィンランドに向かう別のフライトが出発するゲートの前で私はしばらく待っており、あるところで異変に気付いた。

フィンランドに向かう便は同時刻にもう一つあることに気づき、そちらに自分が乗らなければならないことを知ってから、急いで正しいゲートに向かったところ、ゲートが閉じられており、窓の外に自分が搭乗する予定の飛行機の姿を見た。そして私は、閉ざされたゲートの窓際から、フィンランドに向けて飛び立とうとする搭乗予定の飛行機を見送った経験がある。

そして直近の例で言えば、今回のモスクワ旅行に関して、観光ビザを事前取得していなかったことが挙げられる。これらの失敗体験はどれも強い印象として残っているものであり、それこそ3ヶ月前のパリ旅行においては、市内のタイレストランで質の良くない夕食を食べ過ぎてしまったという失敗体験があり、それが抜本的な食習慣の改善につながったという事例もある。

旅を通じた様々な失敗体験について挙げればきりがなく、一つ言えることは、それらの体験を素通りするのではなく、体験を通じて学ばされたことを絶えず考え、それを言葉として書き留めておくことを知らず知らず行い続けており、それが大きな、そして確かな学びとなって今の自分の血肉になっているということである。

投資に関しても全く同様であり、様々な挑戦をするごとに、ほぼ必ず一時的な失敗体験があり、それらを学びに変えていった自分がある。真に自分の血肉になる学びというのは、挑戦を通じた失敗体験からしか得られないのだとつくづく思われる。今日からも絶えず新たな事柄に挑戦し、一時的な失敗体験を積み重ねながら学習をし続けたいと思う。フローニンゲン:2019/6/25(火)
04:38

No.2118: The Reverberating Morning

Various pleasant sounds are reverberating with the morning. Groningen, 07:11, Wednesday,
6/26/2019

4613. 人間関係の剪定と精算を通じた解放感を感じて

時刻は早朝の4時半を迎えた。まだ朝日は昇っていないが、空は随分と明るくなってきている。そして、街路樹に止まって休んでいる小鳥たちの透き通った鳴き声が聞こえて来る。

昨日は本当に色々あったが、今朝は普段と何一つ変わらない活動エネルギーに満ちた自分がある。それに加えて、どこか絶対的な解放感を感じている自分がある。その要因は何だろうかと考えたときに、奇しくも昨日の怒涛のような日から始まった4年間の休養生活の始まりを挙げることができるだろう。

昨日、ロシア入国を拒絶され、列車のトラブルに何度も巻き込まれた私は、これから始まる休養生活の前途多難さを思わずにはいられずに、一人で笑っていた。しかし、この休養生活の始まりに際して行くと決めた、メールとの新たな付き合い方をきっかけにして絶対的な解放感が得られたのではないかと思う。それを思うと、これまでの私を取り巻いていた人間関係がいかに無言の重荷を自らに背負わせていたのかと思う。確かに私は、欧米で既に7年間ほど生活してきたため、外国人の友人や知り合いがいるが、彼らが重荷を感じさせているかというところではなく、私に無言の重荷を与え続けていたのは日本人との人間関係であったことに今更ながら気づかされたのである。

食生活を抜本的に見直して以降は、自分の人生の様々な側面を見直していった。それこそファイナンス面から始まり、人間関係というものその重要な一つであった。今回の決断は、これまでの人間

関係の精算であり、それを通じて新たに人生を始めるということの大きな一歩であった。自分がいかなる人生を歩みたいと思っているのかを改めて考える日々がこのところ続いており、これまでの専門領域などを度外視して、自分が本当に関与したいと思っている幾つかの新たな領域に関する探究と実践に真摯に打ち込むためには、既存の人間関係の清算は不可欠であった。それは極端なほどに徹底して押し進めていく。

昨日からはメールの自動返信設定をオンにした。ここ数ヶ月間と同様に、メールを確認するのは、自分の取り組みに十分に従事し、夕食を食べた後の時間からにすることを継続させながらも、昨日を境目に、「メールというのは返信をしないもの。メールというのは返信を期待しないもの」という考えのもとに、本当に返信が必要なメールにだけ返信するようにして、これからの自分の取り組みを妨げるような内容が少しでも混入しているメールに対しては一切返信しないことにし始めた。そうしたメールをフォルダに保存してしまうと、後々に気になってしまうかと思い、メールの文面をさっと読んで返信しないと決めたものに関しては、その瞬間に削除していくという規則を設けることにした。

今後は必要最低限のメールにだけ返信をするように心がけ、返信をしないと判断したものに関しては即座に削除していくことを徹底していく。こうした考えが芽生え、実際に昨日からそれを行い始めてみたところ、精神的に極めて楽になり、既存の馴れ合いの人間関係からの解放の始まりを思った。休養期間は4年間と設定しているが、それは徹底的な学習と実践の修練期間と言い換えてもいいため、その期間をもっと長くするかもしれない。もしかしたらそれは今後一生継続していくべきものなのかもしれないと思う。

今後も引き続き、どのように生きるかということに密接に関係しているテーマでもある、どのような人と関係を結んでいくかというテーマについても考えを深め、実際の行動を取っていきたいと思う。どのように生きるかを徐々に明確なものにしていけばいだけ、どのような人と関係を結んでいくかが少しずつ明らかなものになってきているのを実感する。

メールとの付き合い方を徹底させていくことによって、本当に大切な人が誰かわかり、自分を取り巻く人間関係は大きく変貌していっだろう。人間関係を肥大化させることほど馬鹿げたことはなく、植物を健全に発育させていくために必要な剪定作業が人間関係にも必要なのである。フローニンゲン:2019/6/25(火)04:59

Since the room temperature this morning was high because of the yesterday's weather, I opened a couple of windows widely. Pleasant winds are circulating in my room now. Groningen, 07:50, Wednesday, 6/26/2019

4614. 投資における過去の失敗体験

時刻は午前6時半を迎えた。優しい朝日がフローニンゲンの街を包み、小鳥たちが小さな鳴き声を上げている。

今日は気温が相当上がるらしいのだが、今はまだ早朝の太陽の光はそれほど強くない。先ほど、本日最初の作曲実践を行った。

作曲実践を行っていてつくづく思うのは、作曲実践においては、一つ一つの音符を選んでいく瞬間瞬間が常にトライアンドエラーであり、うまくいかないことの連続であるということである。そして、そうした試行錯誤と小さな失敗体験の連続が、徐々に作曲技術を高め、それを通じて表現できることが拡張されていくことを実感する。さらには、表現できることが増えてくるほど、作曲の喜びが日に日に増している。ここからもトライアンドエラーと考察の連続の重要性、技術を高めて表現力を伸ばしていくことの大切さを改めて思う。

今朝方の日記では、旅の失敗体験について書き留めていたように思う。そこには大小様々なものがあり、一つの日記では書き切れないほどの失敗体験を積んできたように思う。実は旅のみならず、当たり前だが、私は投資においても随分と失敗体験を積んでいる。つい先ほど、投資にまつわる失敗体験の中でも印象深いものを改めて振り返っていた。

とにかく言及するほどでもないと思っていたのだが、今から3年前に、生活に必要な余剰資金を投じた投資によって、1億数千万円ほどの損失を被ったことがある。厳密にはそれは、その金額分の利益を確定する機会を逃したという経験である。幸いにも、すでに投資した分はその段階で回収をしていたために、何か借金を背負うことなく、そのあたりのリスクマネジメントはできていたのだが、その体験を通じて得られたものは非常に大きかったと思う。

確かに大学時代に金融を学んでいたこともあり、当時の私は、金融に関する学術的な知識はあったのだが、作曲と同様に、投資という理論云々ではなく実践の塊の領域における経験を通じた知識と技術がなかったことが、そうした金額規模の失敗を招いたのだと思う。

確かにその時は、1億数千万円の利益を過小評価しており、微々たるものだという認識があったがゆえに利益を確定することができなかったのだが、今となればそれを元手に様々な投資ができていたと反省している。その時は、相場の過熱感を見極める眼がなく、過熱相場での振る舞いの指針なども全く明確ではなかった。端的には自分なりの投資ルールというものが設定されていなかったのである。そして、そうしたルールを設定するためには、投資の経験と内省が必要であり、何よりも大きな失敗体験が必要だったのだと思う。投資を通じて上記のような失敗を20代後半から30代前半にかけて積むことができたことは、投資と向き合っていくと決めた今後の長い人生において極めて重要だったように思う。

今は、相場のいかなる状態においていかなる振る舞いをするかの行動指針が明確になっている。繰り返しになるが、当時はそうしたものがなかった。また、ある程度のまとまりのある資産をどのようなポートフォリオで運用していくのかの明確な考えもなかった。これは、大学一年生の時に履修した証券投資論のクラスで学んだ知識が実践に足るように習得されていれば持てた考えのはずである。明確なポートフォリオの欠如と、絶えず変化する相場での振る舞いに関するいくつかの明確なルールの欠如が、上記の失敗を招いたのだと思う。

現在はふとした時に、絶えずポートフォリオの見直しと、相場での振る舞い方について考えている自分がいる。投資に関しても作曲と同様に、絶えず考えながら実践をし、実践結果を内省するという当たり前のサイクルを習慣にしていく。投資銘柄に関する次の動きのある相場に向けて、準備に次ぐ準備を重ねていきたい。フローニンゲン:2019/6/25(火)06:56

4615. 真夏日のフローニンゲン:ロシアの観光ビザについて

時刻は午後の2時を迎えようとしている。天気予報の通り、今日は猛暑であり、現在の気温は33度なった。なんと現状は気温の上昇過程の中にあり、今日は最高36度まで気温が上がるようだ。

つい今しがた、街の中心部のオーガニックスーパーから自宅に戻ってきたところなのだが、行きは少しばかりジョギングをしたが、途中からは暑さのためにウォーキングに変えた。

フローニンゲンの良さは、街中を張り巡らせている運河のおかげか、雰囲気として涼しいだけでなく、街を通り抜けていく風が爽やかであることだ。33度の気温であっても、ひとたび木陰に入ってしまうとそれほど暑さを感じることはない。こうした気温はどこか、私が以前住んでいたカリフォルニアのアーバインの街の気候を思い出させる。

今日は最高気温が36度を記録するそうなのだが、明日は打って変わって、最高気温が21度とのことであり、15度も気温に差がある。こうした気温の差には注意をしなければならない。

買い物に出かける前には仮眠を取っており、仮眠中にはなんと、今日の天候とは全く逆に、雪が積もっている景色を知覚していた。最も印象に残っている場面として、私が高校時代に住んでいたアパートの駐車場側とは反対の方、つまり自分の部屋から見える空き地の上に雪が大量に積もっていた。そして、道路の方を見ると、道路の上にも白い雪が大量に積もっていたことを思い出す。私はそれを見て、今から外出をする予定だったのに外には出られないと思って一瞬落胆したが、その代わりに自室の中で何かをしようと思った。

仮眠中のビジョンを思い返ししながら、今朝方調べていたロシアのビザの件についてもふと思い出した。昨日の一件にあるように、今回はロシアに縁がなかったのだと思おう。いつか縁が結ばれる日が来るかと思うが、ロシアの観光ビザの取得について調べてみると、手続きが相当に面倒だということが見えてくる。

日本人国籍というのは世界的に見てもかなりの信用力であり、たいていどこの国であっても入国ビザなしで一定期間滞在できる。だがロシアはその例外のうちの一つであり、日本人の場合自分でビザを取得する場合には、ロシア領事館にわざわざ出向いて申請をしなければならないらしい。ロシア領事館は、東京、札幌、函館、大阪、新潟にあるらしく、オランダにいる私にとってみれば、そもそも最初から今回のロシア旅行は不可能だったことがわかる。ビザの申請に関して書類を郵送することはできず、直接に領事館に出向かなければならないというのは本当に面倒だ。

ロシアというのはどこまで時代遅れかつ閉鎖的な国なのだろうかと少々愚痴をこぼしたくなる。もちろん自力で申請する以外にも、代理申請というのものもあるらしいのだが、そちらも時間がかかることは確かであり、とても面倒だ。

今後の予定として、8月にアイスランドにでも行ってゆっくりしようかと思っており、アイスランドについても念のためビザの必要性を確認してみたところ、アイスランドに関しては日本人であれば観光ビザは必要ないようだ。それにはホッとしたが、今のところ今年の夏はもう旅行は控え、フローニンゲンでゆっくりするのも良いかと思っている。

この3年間、毎年8月はどこかの国へ旅行していたが、4年目の今回はフローニンゲンで夏を越してもいいかと思う。その分、夏のフローニンゲンの自宅の書斎で、作曲と投資に関する学習と実践に打ち込みたいと思う。フローニンゲン:2019/6/25(火)14:08

4616. ダイナミックな動きを生む規則性に注目して

時刻は早朝の4時半を迎えようとしている。空がダークブルーに変わり始め、これから夜が明けていくことを伝えている。

小鳥たちのさえずりが聞こえて来る。昨夜、寝室でベッドの上に横になってからも、今と同じように小鳥たちのさえずりが聞こえていた。

昨日は暑い日であったこともあり、寝室の窓を開けていたため、小鳥たちの鳴き声がよく聞こえていた。小鳥たちの鳴き声の子守唄のように優しく辺りに響き渡っており、黙想的な気持ちで眠りについたらのを覚えている。また、今朝方においては、小鳥たちの鳴き声はある意味、目覚めの唄のように聞こえていた。今朝の起床時間は3時半であり、ちょうど小鳥たちが鳴き声を上げ始めるような時間であった。

それにしても昨日は本当に暑い一日であった。最高気温はなんと36度を記録し、真夏日和であった。とはいえ、そうした気温であってもクーラーのみならず、扇風機さえも必要なく過ごさせてしまえる点がフローニンゲンの良さである。実際に昨日は、書斎と寝室の窓を開けているだけで十分快適に室内で過ごすことができた。昨日から一転して、今日の最高気温は21度であり、最低気温は12度と

のことなので、その気温差には注意したい。最高気温に関しては、昨日との差は15度もある。明日はさらに最高気温が下がり、18度となる。今週の土曜日は再び気温が上昇に転じ、29度になるようだが、来週からは17度や18度の日が続くなど、再び肌寒い日々が続きそうだ。

最高気温や最低気温を頭の中でプロットし、その動きを追ってみると、それは何らかの金融商品の値動きのようである。昨日、ショーンバーグが執筆した“Fundamentals of Musical Composition (1967)”を眺めていると、その中にメロディーラインを座標平面上にプロットし、その動きを視覚的に捉えることができる図が掲載されており、それを見たときに金融商品の価格の動きのように見えたことを思い出す。このように、自然界における天候にせよ、金融商品の値動きにせよ、そしてメロディーにせよ、全ては目には見えない何かしらの規則性を持ってダイナミックに動いていることがわかる。そうしたダイナミックな動きを生み出す規則性に関心を向けている自分がいる。

モスクワに行こうとしてフローニンゲンに戻ってきてからの二日目を、今日もまた充実した形で過ごしていこうと思う。今日も日記の執筆と作曲実践を中心に、旺盛な創造活動に従事していく。投資に関しては、昨日かなり集中的にテクニカルなことを学習し、その復習を少々行いたい。また、昨日はウェルスマネジメントの手法と闇について解説した“Capital Without Borders: Wealth Managers and the One Percent (2016)”の初読を終え、投資とそれを取り巻く種々の社会問題についても理解を少しばかり深めることができた。今後、投資の技術的側面と思想的な側面を探究し、かつ投資がもたらす社会的な問題についての探究も合わせて行っていく。

ここ最近の作曲実践では、幾つかのモチーフに焦点を当て、メロディーを素早く作ってみて、その後ベースにシンプルな和音を当てる形で曲を作るという実験をしている。今後は、ベースに持ってくる和音にさらに工夫を施したい。それはリズムの観点やハーモニーの観点からの工夫である。依然として私は、何も参照しなければ、シンプルなベースしか作ることができないため、この点を何とか乗り越えていきたい。ベースの工夫については、やはり生きた楽譜から学ぶことが最善の策だろうと思われるため、今日は特にベースの構造に対して意識的になってみようと思う。フローニンゲン:2019/6/26(水)04:46

I'll engage in my lifework, taking a rest on a regular basis. Groningen, 09:40, Wednesday,
6/26/2019

4617. 人付き合いと人間関係の抜本的な改革に向けて

時刻は午前5時半を迎えた。辺りはすっかり明るくなり、今日はさざ波のようなそよ風がフローニンゲンの街を回遊している。そうしたそよ風に自分の意識を委ねてみると、心がますます落ち着いていき、どこまでも果てしない世界に流れていけるような、あるいは、目の前に広がる広大無辺の世界の中に溶け込んでいくような感覚がある。

遠方より小鳥の鳴き声が届けられ、近くからもまた小鳥たちの鳴き声が届けられる。彼らは一体どれほど惜しげも無く私にそのような素敵な贈り物を届けてくれるのだろうか。それに対する返礼は、今のところ彼らの存在に感謝することしかない。

2019年6月24日を一つの大きな区切りとして、4年間の休養生活に入った。もちろんそれは何もしないという期間ではなく、落ち着いた環境の中で、十二分に確保された自分の時間を用いて自らのライフワークにただひたすらに打ち込んでいく期間である。

これまで以上に旺盛な創造活動と探究活動がそこにある。あるいは、それを実現させていくためにその期間を設けたと言っても過言ではない。そうした生活を実現させるためには、自己と他者にとって本当に重要な仕事のみを焦点を当て、自分の時間を奪う馴れ合いの人間関係を根こそぎ精算する必要があった。前者に関しては注意が必要であり、他者が望んでいることと自分が本当に望んでいることが合致する形で行える仕事というのは意外と少ない。

過去数年間において、様々な方々からいろいろな協働案件に関する話をいただいていたが、それらがどれも完全に自分が本当に望むものと合致していたかという点、そうではないことがあった。ここからの人生においては、労働収入に依存するのではなく、それはむしろもはやゼロに近づけていくための仕組み作りを着実に進めていることは以前の日記で言及したとおりである。結局、多くの人

は労働収入に依存するあまり、自分が本当に望むことと合致しない形で他者から仕事の依頼を引き受けてしまい、それによって心身が疲弊していく傾向にあるのではないかと思う。

カネの呪縛力というものもここにも見る。カネが足かせとなっている限り、やはり金融資本主義が跋扈するこの現代社会で真に解放されながら生きることは極めて難しいだろう。

今日も早朝の時間帯は自らの創造活動に十分な時間を充てていく。これまでもこうした貴重な時間帯にメールを確認するという愚行を犯すことはなかったが、6/24を境目に、メールという馴れ合いの人間関係を助長するツールに対する向き合い方と使い方も大きく変化した。

人間は思い込みを持つ生き物であり、その性質を逆手にとって、世間一般のメールの返信に対する意味付けとは全く異なる、「メールへの返信は基本的に不要である」という考え方を持つようになっていく。とにかくメールへの返信に貴重な時間を使わないようにしていく。この習慣を徹底していけば、これまで汚物のように集積していった馴れ合いの人間関係が徐々に溶解し、本当に大切な人間関係だけが残るだろう。人付き合い、および人間関係についても抜本的な改革を実行していく。フローニンゲン:2019/6/26(水)05:53

No.2121: A Slow Shimmer

I'll never engage in my lifework in haste. The slower I do, the deeper my lifework will be.

Groningen, 11:32, Wednesday, 6/26/2019

4618. 今朝方の夢

時刻は午前6時を迎えようとしている。赤レンガの家々の屋根に朝日が照らされ始めた。柔らかい黄金色がそこに醸し出されており、それは私の眼を大いにくつろがせてくれる。

今日のフローニンゲンの上空は雲一つなく、快晴の空が広がっている。そうした爽快の空の下で、今日も私は自分の人生を生きて行く。

早朝の作曲実践を始める前に、今朝方の夢について振り返っておきたい。夢の中で私は、日本でも通っていた大学のキャンパスの敷地内にいた。

私が通っていた大学のキャンパスは、東と西のキャンパスが一本の長い直線的な道で隔たれている。私は東キャンパスの校門に向かって歩いており、そこで大学一年生の時の第二外国語のクラスで一緒だった友人数名とばったり出会った。また、ドイツ語を教えてくれていた担任の先生もそこにいて、先生はその場にいた友人たちとこやかに話しをしていた。

どうやら私たちはそこで、一人の友人(MU)がやってくることを待っているようだった。その友人は、フランス語を履修している別のクラスの女性友達であり、彼女は待ち合わせ時間になってもなかなか姿を現さなかった。そこで私は、西キャンパスに様子を見に行くことにした。

西キャンパスにある講堂の前に差し掛かった時、遠くの方に彼女の姿を見つけた。彼女はなぜか着物を着ており、とても歩きにくそうにしていた。

私が彼女のところまで駆け寄ると、「途中までクラ友(同じクラスの友達)が自転車の後ろに乗せてくれたんだけど、途中で降ろされちゃって」と述べた。彼女の着物姿を見ると、「はて今日は卒業式か何かだったか?」と思ったが、とにかく私たちは、みんなが待つ東キャンパスの校門前に向かうことにした。

するとその女性の友人と私はなぜか、大学キャンパスの一つの教室の中にいた。そこでは同じサークルの先輩が一人いて、教室内でお洒落な靴を販売していた。それはビジネス用にも使えるし、普段用にも使えるようなものだった。

何足かシューズがある中で、私は一足のシューズを手にとった。そのシューズの価格は、なぜだか一つに設定されていたのではなく、7万円から9万円という幅があった。それを興味深く思った私は、ふと視線を左に向けると、女性友達の彼女もそこでシューズを販売し始めていることに気づいた。

彼女が販売しているシューズを見ると、先輩が売っているものと全く同じものがあった。値段を尋ねると、10万円とのことであった。それを聞いた先輩は、「10万円というのは適切なプライシングではないよ」と述べた。私たち三人は全員、経営学科に所属していたため、特にマーケティング論と経営

戦略論の観点から、そのシューズの値付けに関して少しばかり意見交換をした。すると、その教室内に、小中高時代から付き合いのある親友(SI)がいて、彼は洗濯機や食器乾燥機などを販売していた。

私は彼の元に行き、彼に話しかけてみると、友人は私に食器乾燥機を勧めてきた。それに対して横にいた先輩が少々怒っているような表情で、「無理に商品を売りつけるのは良くない」と述べた。その発言に対して親友は笑いながら、「金持ちからはカネを搾取してやればいいですよ」と述べた。私は二人のやり取りを聞きながらも、それそのものに関心はなく、食器乾燥機にも関心がなかった。再び先輩のシューズ売り場に戻り、先輩が不在の中で、先ほど眺めていたシューズの横にあった別のシューズを手に取り、じっくりと眺め始めた。

それは自分が普段履いているシューズと全く同じのものであり、なぜだか売り物のそのシューズのつま先部分が割れてしまっていた。それに気づいた時、「そういえば、自分が普段使っているシューズもつま先が割れてしまっているな」と思ったところで夢の場面が変わった。

最後の夢の場面についてはとても断片的な記憶しか残っていない。実際に通っていた小学校の教室の中に、なぜだか大学時代の友人たちが10人ほどいて、これから始まる私の授業を待っていた。教室の扉を開けて視界に飛び込んでみたのは、彼ら全員がレインコートを着ている姿だった。その中でも一人、ひときわ目立つ黄色のレインコートを着ていた友人がいたのを覚えている。教室の中はどうかわけかとても暗く、だが教室内の雰囲気は明るいという不思議なコントラストがそこにあった。

今朝方は以上のような夢を見ていた。最後の夢の場面から振り返ると、暗さと明るさの明暗のコントラストが印象に残っており、それは誰しもの心の世界にある光と影の部分を象徴しているのかもしれないと思う。

一人の友人が黄色のレインコートを着ていたことは興味深く、外界の刺激や心の影の部分を雨と見立てるならば、レインコートは自己の本質をそうした雨にさらさないようにする役割を担っているのかもしれないと思う。また、レインコートの色が黄色であったことは、私の心の光の部分は黄色をしているのかもしれないと思う。

前半の夢に関しては、特に自分が持っているシューズと先輩が売っているシューズのつま先部分が割れていたことが気になる。それが意味することについてもう少し考えてみたい。フローニンゲン：2019/6/26(水)06:21

No.2122: A Drop from the Cloudy Sky

I perceive as if a drop fell down from the cloudy sky. Groningen, 12:37, Wednesday, 6/26/2019

4619. 涼しげな正午より

昨日から一転して、今日は本当に涼しい。早朝には朝日を拝むことができていたが、午前中の途中からは曇り空となり、今もうっすらとした雲が空全体を覆っている。今日の涼しさは、そうした雲のおかげなのかもしれない。こうした涼しげな気温の中で、ゆっくりと午前中の創造活動に励んでいた。とにかくゆっくりと自らの創造活動に従事していく。

決して焦ることなく、一つ一つをゆっくりと深めていく。自分の性分上、それが難しいことだというのは百も承知であるが、適宜休憩を挟みながら、絶えずライフワークに従事していく。

午前中の作曲実践の最中に、突然、和音の質的感覚が分かり始めた自分があることを発見した。特に、トニックの機能を持つ和音に関しては、それを耳にした瞬間に何か独特な感覚が引き起こされる。それがいかような感覚なのかについてはもう少し言葉を付け足す必要があるかもしれない。それは一般的に言われているように、音が終止する感覚であり、同時に私はそこにある種の浄化の感覚を見出す。この浄化感を先ほどの作曲実践の中で感じていた。それでは、ドミナントやサブドミナントの機能を持つ和音に関してはどのような感覚が喚起されるのだろうか。それらの問いに答えていく形でこれから再び作曲実践を行う。

もう一曲作ったら、マカパウダーとパンプキンパウダーを混ぜた具なしの味噌汁でも飲もうかと思う。そして休憩がてら仮眠を取り、再度作曲実践を行ってから、ジョギングがてら近所の河川敷に足を運び、帰りに近所のスーパーに立ち寄ってバナナとトマトを購入する。

昨日の暑さについて回想していると、ひょっとしたら昨日もまた、オランダのどこかの街を走る線路に不具合が生じたのではないかと思う。先日列車の遅延に巻き込まれ、そこで偶然知り合ったフロー

ニンゲン大学の哲学科の教授に教えてもらうまで、鉄道の遅延に伴う返金制度について全く知らなかった。自宅に戻ってきてすぐさま返金の申請をし、今はその申請結果を待っている最中である。

フローニンゲンは様々な面で今の私にとって生活しやすい街なのだが、ひとつ難点は、スキポール空港や南オランダの主要な都市からやはり遠いことであり、特に旅行の帰りに鉄道のトラブルに巻き込まれやすいということだ。実際にこれまでも何回か鉄道のトラブルに巻き込まれてきた。

そのようなことを考えると、来年以降からこれまでよりも頻繁に旅に出かけていくのであれば、やはり空港から近くの都市、特にライデンなどが住むのに適した街かと思う。空港まで列車で15分のライデンは、空港へのアクセスのみならず、治安の面でも他の主要都市よりも優れており、それでいて学術・文化的な深さもある街である。デカルトやスピノザが生活していたライデンの街で生活を送る日がやってくるのも遠いことではないかもしれない。フローニンゲン:2019/6/26(水) 12:09

No.2123: Days Replete with Elegance

My days are replete with elegance. I appreciate it very much. Groningen, 15:27, Wednesday, 6/26/2019

4620. 板についての新たな食生活とここ最近の睡眠について

今朝は午前2時半に起床し、時刻は午前3時を迎えた。まだ小鳥たちの鳴き声は聞こえてきておらず、彼らの鳴き声を楽しみに待っている自分がいる。

食生活を抜本的に見直してから3ヶ月が経った頃には、それまでの期間に食に関する集中的な学習と実験を行ってきたためか、自らの食実践について振り返りの日記を書くことが減ってきたように思う。もちろん、小さな振り返りは今後も行っていくだろうが、今のところは新しい食生活が板につき、それが自分の心身に完全に合致している感覚がある。

心身の調子はすこぶる良く、腸内環境も見違えるように良くなり、肌の質感も良くなった。そして何より、長らく苦しめられていた手荒れも完治した。そうした身体的な変化のみならず、今朝方のような早い時間に起床して一日の活動を十二分に行えるようになるという喜ばしい変化もあった。以前までの私は惰眠を貪っていたのではないかと思われるほどの睡眠を取っていた。

夜の10時に就寝することは、もう何年も継続していたことではあったが、早くて5時半、大抵6時ぐら
いに目覚めるというかなり遅い起床がこれまでは続いていた。だいたい7時間半から8時間ほど眠っ
ていたことになる。一方今現在は、当時の睡眠の質よりも遥かに良い睡眠が実現され、睡眠時間が
短くなった。確かに昨日は夜の9時半にはもう就寝をしていたが、今朝の目覚めは2時半であつたら、
短い睡眠でも十分に心身が回復するという状態が出来上がっている。

昨夜もふと思ったが、一日の取り組みに十分に従事した後は—とりわけ夕食後は—ゆっくりし、無
駄に本を読んだりすることなく、静かな音楽に耳を傾けたり、ぼんやりと楽譜や画集を眺めるような
形で過ごし、次の日に備えて速やかに就寝するのが賢明かと思う。

一日の始め方に関しては随分と明確なルールとルーティンワークがあるが、一日の締め括り方に関
してはもう少し工夫の余地がありそうだ。繰り返しになるが、私の場合は、夕食後の時間であっても、
ついついさらに何かを学ぼうとしてしまったり、さらに何かを実践しようとする傾向にあり、それは自
分自身を酷使してしまうことにもつながりかねないことに注意が必要だ。

とにかくゆったりとした時間を過ごすこと。特に夕食後の時間は、胃腸たちに消化に集中してもら
う必要があるのだから、その時間帯はこちらとしてもくつろぐようにしたいと思う。

今夜からのテーマはくつろぎであり、いかに何もせずにリラックスするかを意識したい。実際のところ
は、何もしないということほど難しいことはなく、結局何もしないということも何かをするということ
を意味しているのだから、何もしないということを実行することはほぼ不可能だと思われるが、と
にかくゆったりとした時間を過ごすという心がけを忘れないようにする。

上述のように、食に関する大方のインプットが終わったのと同様に、投資に関するインプットもひと
段落ついた。二つの領域も他の実践領域と同様に、学習した内容をもとに、とにかく実践を積んで
いくことが重要になる。

今日からは、二つの領域に関してインプットをするよりも、実践の方に力を入れていき、実践を通じ
た振り返りを行っていくようにする。6/24から4年間ほどの休養生活を始めたが、まさにそれを本格
的に始めるために食と投資に関する学習と実践の開始があつたのだと思わされる。フローニンゲン：

2019/6/27(木)03:25

No.2124: A Pleasant Breeze of the Early Morning

I'm enjoying a pleasant breeze of the early morning at this moment. Groningen, 05:21, Thursday,
6/27/2019