
発達理論の学び舎

Back Number: Vol 208

Website: 「[発達理論の学び舎](#)」



目次

- 4141. 今朝方の夢の断片
- 4142. 己の書法
- 4143. 行動を変えてくれる読書:自分の音楽の根幹にある体験
- 4144. 断食二日目の早朝に
- 4145. 今朝方の夢
- 4146. 断食期間中に行う監訳書のレビューと原稿の執筆
- 4147. 今朝方の夢の続き
- 4148. 雪の降る土曜日に:監訳書のレビューの進捗具合
- 4149. 断食三日目の朝の心身の状態
- 4150. 断食による眼力の高まり
- 4151. 本棚と書籍に関する夢
- 4152. 絶えず生起する音楽的なもの:再読したい書籍たち
- 4153. 今朝方の夢の続き
- 4154. 監訳書のレビューの着実な進行とこれからの生活拠点
- 4155. 音の海と仮眠中のビジョン
- 4156. アルコールフリーのオーガニックワインとの出会い
- 4157. 断食四日目の早朝に
- 4158. 全ての活動の根幹にある身体を支える食事
- 4159. ピカソから励ましをもらう夢:西海岸時代のルームメイトが現れる夢
- 4160. オランダ語への関心の再燃

4141. 今朝方の夢の断片

時刻は午前五時を迎えたが、まだ小鳥たちは眠っているようだ。小鳥たちの眠りを邪魔しないように、私は普段と何も変わらず自分の取り組みを静かに進めていく。それはシンプルなことであり、自分の生命を通じて生きること、そしてそれを何らかの形としてこの世界に発露させること、ただそれだけである。

小鳥たちがゆっくりと目覚める時、あの美しい鳴き声を今日も聞くことができるだろう。今日と明日までは気温が低く、両日ともに最低気温はマイナス1度になる予報だ。幸いにも、今日から行う断食が終わるあたりには気温が再び上がり、今月末からは比較的暖かくなるのではないかと思う。

いつものように今朝方の夢について振り返っておきたい。ただし、今日は夢の内容をそれほど覚えておらず、断片的な記述になるかもしれないが、書くことを通じて初めて生まれる形象化作用、あるいは書くことがきっかけになって自発的に再想起される夢の断片があることを期待して、覚えている範囲のことを書き留めたい。

私はどこの国かわからない大学のキャンパスにいて、ある大きな講義棟の前にいた。その作りはモダンであり、外観から想像するに、まだ建設されて間もないような建物だった。

私は一階のエントランスホールから中に入り、これから行われる講義か何かに参加するため、それが行われる教室の場所を探そうと思った。いや、厳密には、講義に参加するよりも優先させたかったのは、シャワーを浴びることであった。できればシャワーだけではなく、浴槽に浸かりたいという思いを持っていた。この講義棟は不思議な作りをしており、建物の中には何箇所もシャワー室があり、そのうちの一つか二つには浴槽もあった。

とはいえ、どこのシャワー室に浴槽があるのかあまり把握していなかったため、私は偶然目の前を通りかかった外国人の小さな男子学生に声をかけて、浴槽があるシャワー室の場所を尋ねた。すると、その男子学生は親切に場所を教えてくれたが、私は直感的に、そこには浴槽はないと察した。一応彼が教えてくれたシャワー室を覗いてみたが、やはり浴槽はなかった。しかもそこはあまり綺麗なシャワー室ではなく、使うことをためらわれたので、私は自力で浴槽のシャワー室を探すことにした。

すると、そこで偶然にも、小中高時代の親友(SI)と出会った。再会の喜びよりも先に、私は彼が何か困っているように感じた。それは表情から察せられたことだった。彼に話を聞いてみると、やはり何かに対して問題を抱えているようであることがわかったが、それが何かについては覚えていない。今朝方はそのような夢を見ていた。

実際には、もう少し他の夢を見ていたことを覚えている。例えば、私は小中学校時代を過ごした社宅のリビングで、暖房を強めに設定しており、暖かい部屋の中である新聞を読んでいた。その新聞の第一面に、若くしてサッカー界から身を引いた中田英寿さんが再びサッカーを始め、日本代表に選出され、再度ワールドカップの出場を目指すという記事が大きく掲載されていた。その記事を読みながら、中田さんがどのようなきっかけで再度サッカーを始められたのかを尋ねてみたくなかった。

その記事から一瞬目を逸らすと、キッチンで父が熱心に料理を作っている姿が目に入った。そのような夢の場面があったことも覚えている。フローニンゲン:2019/4/12(金)05:21

4142. 己の書法

時刻は午前六時を迎えた。起床から二時間が経ち、今、ようやく辺りが明るくなってきた。

ちょうど五時を少し過ぎてから小鳥たちが目覚め、そこから今に至るまでずっと鳴き声を上げている。それは早朝の歌の始まりであり、この歌を聴きながら、これから早朝の作曲実践を行っていこうと思う。

昨夜も自分の内側から何かがほとぼしるように、作曲上の修練を重ねていきたいという思いが湧き上がった。その時に自分の脳裏にあったのは、絵画の学術的なトレーニングをほとんど受けず、どの組織にも所属しない形でひたすら絵の精進を続けたヴァン・ゴッホの姿であった。

ゴッホの手紙が収められた全集は、未だ机の左隅に置かれたままであり、ここから私は再度、ゴッホの手紙を紐解いていこうと思う。その手紙の中に、新たな発見と励ましがあるだろう。

今日からは、作曲理論の解説書を再び読み進めていく。近日中にハイデガーの書籍を読み始めることは確かだが、それに並行して教会旋法に関する書籍とハーモニーに関する書籍を読んでいく。その後には、バルトークの作曲技法に関する書籍、メシアンの作曲技法に関する書籍、フーガに関する書籍などを再読していこうと考えている。以前の記事で書き留めていたように、作曲上の選択肢を広げるために、選択肢としての観点をとにかく身につけていく。そのためには、理論家や作曲家自身がまとめた書籍を読むことは有益である。ただし、いつも述べていることであるが、自分の体験に勝る学びはないのであるから、絶えず作曲実践に従事することを忘れないようにする。

とにかく自分が進むべき道は、自らの書法の確立にある。昨日はふと、自分の書法を持っている人の創造物には光るものがあり、自分に対して何らかの刺激を絶えずもたらしてくれると思った。端的には、仮にその人の書法がいかに独特であっても、一見すると独りよがりであったとしても、その人が生み出す文章や作品は面白さがどこかに必ず内包されているのである。

今、「一見すると独りよがりであったとしても」と述べたが、ひょっとすると、真にその人固有の書法というのは、まさにその人しか持ち得ようのないものであるがゆえに、独りよがりであることは当然なのかもしれない。ただし、言うまでもないが、ここで言う「独りよがり」というのは、独善的という意味とは異なる。

その人固有の書法というのは、独善的という言葉が意味するような閉じられたものなのではなく、世界に向かって大きく開かれたものなのだと思う。つまり、独善的というのは自閉的な性質を持っているのに対して、書法上における独りよがりというのは、自己が世界に向かって大いに開かれているものなのだと思う。そうした特性を持つ書法で書かれた文章や作品は、事実上の誤りや何かしらの欠陥があつたとしても、それそのものとして存在意義があり、大いにこちら側を刺激してくれる。

最近私は、何人かの知人が執筆する日記を毎日読んでおり—残念ながら毎日更新されないものがあるが—、彼らに共通するのは自らの書法を持っていること、ないしは自らの書法を確立することに向けて絶えず前進していることであり、そうした人たちの文章を読むのは本当に面白い。

巷に溢れるような、自分の書法を持たぬ単なる解説文の情報の山とは一線を画している。何か光るものがあり、私たちに促しをもたらすのは、己の書法を持った人の文章なり作品なのだと思う。そこ

にその人そのものが滲み出し、それが人の心を動かすのだろう。フローニンゲン:2019/4/12(金)
06:32

4143. 行動を変えてくれる読書: 自分の音楽の根幹にある体験

つい今しがた仮眠を取り終えた。仮眠中、今日もまたビジョンが立ち現れ、その一つとして作曲実践を行っている自分がいた。

作曲をしている自分を見ていたというよりも、譜面がビジョンの中に現れて、その譜面上に音符を置いていた。いや、音符を置いていたというよりも、自発的に音符が生まれていたと言った方が正確かもしれない。今日は断食の初日であり、おそらく今日は早朝の四時に起床し、そこから随分と活動をしていたことなどが組み合わさって、こうしたビジョンが生まれたのではないかと思う。

仮眠を取る前に作曲実践をしていると、夢の世界と詩の世界が溶け合ったところに自分の活動拠点があるのかもしれないとふと思った。偶然にも先ほど、ストラヴィンスキーが執筆した“Poetics of Music in the Form of Six Lessons (1970)”という書籍を見つけており、そのタイトルが示唆しているものはまさに自分の関心と合致している。その他にも、音楽に関する興味深い七冊ほどの書籍を見つけたため、また近々購入しておきたいと思う。

今日は午前中に、教会旋法に関する書籍の再読を終えた。それは、“A Concise Explanation of the Church Modes (2018)”というタイトルの書籍だ。今回は再読のため、最初から最後まで一字一句読み進めていった。バッハは古くから伝わる教会旋法を見事に活用しながらコラールを作っていたことを知り、改めてバッハのコラールを参考にしたいと思った。その際には、教会旋法の観点から一曲一曲を見ていきたい。ただし、そのためには、教会旋法に関する知識をさらに身につけていく必要があるため、本書及び他の教会旋法に関する書籍を読み進めていく。手元にはその他にも、“Chorale Harmonization In The Church Modes (2018)”という書籍があるため、こちらの再読も進めていこうと思う。

やはり読書とは、行動を変えてくれるものであり、行動を変えてくれないものは読書ではないのだと思う。読書というのも一つのれっきとした体験であり、それが自分にとって意味のある体験としてなされていればいるほどに、読書の後の自分は読書をする前の自分ではないはずである。そして、読

書の後の自分は新たな行動に乗り出していくはずである。そのようなことを思わせてくれたのが午前中の読書体験であった。

断食中は非常に集中力が高まり、それでいて朝も早く目覚めることができるため、集中的な読書にはうってつけであるように思う。ここから数日間の断食期間中は、断食に関する三冊の書籍、そしてシュタイナーの書籍(“The Inner Nature of Music and the Experience of Tone (1983),” “Music: Mystery, Art and the Human Being (2016),” & “Colour (1992)”)、さらには作曲理論に関する複数の書籍を読んでいこうと思う。

そうした気づきに加えて、ふと昨日の早朝にヨガを実践しているときに、中学校時代に体験した高次体験を思い出した。それは、全学年で行われる合唱コンクールに関するものだ。中学二年生の時の合唱コンクールは、今の自分がなぜ音楽に向かったのかを決定づけるような体験の一つだったのではないかとふと思う。その体験についてここでは詳しく述べないが、合唱コンクールの本番で、私たちのクラス全員が各人の声を通じて間違いなく一つになり、これまでの練習で一度も発揮したことがないような声量を生み出し、音の巨大な大伽藍を生み出したのである。

私はその当事者の一人として壇上に上がっており、歌を歌っている自分が昇天しそうになったのを今でも鮮明に覚えている。結果として、私たちは二年生であったにもかかわらず、三年生のどのクラスよりも高評価を得て、合唱コンクールで優勝した。あの日の高次体験は、きっと今の音楽探究と作曲活動の根幹にあるのではないかと思われる。フローニンゲン:2019/4/12(金) 13:11

4144. 断食二日目の早朝に

断食二日目の朝を迎えた。ちょうど今、小鳥が目覚め、鳴き声を上げ始めた。

今朝は三時に起床したのだが、さすがに少し早いかと思い、二度寝して五時前に起床することにした。昨夜の就寝は九時であったから、三時に起きても何ら問題なかったのかもしれないが、もう少しだけ睡眠を取っておこうという気持ちになった。やはり固形物を一切摂らないことによって、消化に当てるエネルギーが減り、睡眠時間は短くなっていくものなのかもしれない。ちょうど三週間ほど前に三日間の断食をしたのだが、今回の断食では早速新しい気づきが初日に得られた。

ひょっとすると、現象としては前回の断食の初日の時と同じものなのかもしれないが、当時の自分がそれを認識し、文章の形にしていたか不明なので、また過去の日記を読み返してみたいと思う。昨日は断食の初日であり、もし辛さが生まれるとするならば、初日か二日目だというのが一般的であろう。

私の場合、昨日は四時に起床し、そこから様々な取り組みに従事していたこともあってか、夜の六時を迎える頃には活動エネルギーがもはやほとんど残っていないような状態だった。ここで興味深いのは、ちょうど午前中から午後にかけては、文章を一日で10万字ほど執筆できるような感覚や、曲を一日10曲ほど作れるような感覚、筋力トレーニングをいつまでも続けていられるような感覚があったことである。

それはある種の没頭的多幸福感と呼ばれるようなものであり、活動エネルギーの極度の高まりのような状態であった。そこから一転して、確かに午後六時を迎える頃には、起床してからすでに14時間も活動しているのであるから疲れが出て当然かもしれないが、とりわけ思考を用いるような活動に従事するエネルギーはほとんど残っておらず、日記を書くことはおろか、読書や作曲を行うことなどできなかった。

おそらくこの背景には、上述の通り、朝四時に起きてそこから活動を始めていたということと——20分の仮眠はいつも通り午後にとったのだが——、普段は午後の六時過ぎに摂る固形物の夕食を食べることなく、身体が何も固形物が入ってこないことに少しばかり動揺したのかもしれないということも挙げることができる。体内で生成されたブドウ糖は八時間ほどで全て消費されるらしく、ブドウ糖が切れ、そこから脂肪を燃焼してケトン体で脳と体が動きだす移行期間に疲れを感じたのかもしれないと思う。翻って今朝の心身の状態は極めて良好だ。

夜の九時に寝て、五時に起床したのだから当然といえば当然と言えるかもしれない。今、ここ最近の習慣である、朝一杯の味噌汁を飲んでいる。有機八丁味噌の味は濃く深い。一杯の味噌汁をゆっくり飲むことから一日が緩やかに始まっていく。

今日は断食の二日目であり、今日もまた何かしらの気づきや発見があるだろう。昨日の体験を踏まえると、夜に入浴をした後は、そこから何か仕事をすることは控えた方がいいかもしれない。日記の

執筆はかろうじて行えるかもしれないが、メールの返信はやはり夜に行いたい、読書や作曲はより集中力を使うためか、入浴後に行くことが難しい可能性がある。確かに一日一食生活を送ってる最中は、夜に読書や作曲を行うことも可能であったため、そのあたりは様子を見ながら判断したい。

最後に、断食をして改めて気づかされたのは、それが夢に少なからぬ影響を与えているということだ。端的には、夢の量が減ったように思うのである。また、その他の気づきとしては、これは断食と関係ないかもしれないが、夢というのはやはり起床直前に最も多く見ているのではないかということだった。実際に、今朝三時に目覚める直前に夢を見ていたことを覚えており、五時前に起床する直前に夢を見ていたことを覚えていることから、最も記憶に残る夢はやはり起床直前に見る夢であり、同時にその時間帯意外は夢を見ていない深い意識状態にあるのではないかということが改めてわかった。

断食というのも一つの行為であり、実践であるから、それを行ってみなければわからない気づきや発見があるということに改めて気付かされる。フローニンゲン:2019/4/13(土)05:38

No.1852: A Fasting Boy

The third day of fasting began. The condition of my body and mind is extraordinary good.

Groningen, 07:26, Sunday, 4/14/2019

4145. 今朝方の夢

今、辺りは闇に包まれているが、小鳥の鳴き声を聞きながら、一杯の味噌汁を飲んでいる。今朝方の夢について、忘れないうちにそれを振り返っておきたい。

夢の中で私は、小中学校時代を過ごした社宅の中にいた。両親が寝室として使っていた畳部屋に私はいて、そこで見慣れない男性一人と、女性一人と話をしていた。そのうちの男性の方がしばらくするとどこかへ行き、その後、残った女性と私は話をしていた。彼女の話聞きながら、その寝室の横にあった小部屋に行き、タンスから衣服を取り出そうとしていると、彼女は突然病院に検査に行きたいと言い出した。

話を聞くと、妊娠しているかどうかを検査したいとのことであった。突然の彼女の申し出に私は驚いたが、さらに驚かされたのは、「レクサス持ってますか？1000万円ほどのレクサスで病院に向かいたいんですけど」という幾分突拍子も無いことを言われたことだった。私はレクサスはおろか、車さえ持っていない。そのことを彼女に告げると、彼女は少し寂しげな表情を浮かべた。

そこで夢の場面が変わった。次の夢の場面では、なんと全く同じ場所に私はいた。つまり、小中学校時代を過ごした社宅の両親の寝室にいたのである。

畳の上に敷かれていた布団は押し入れに片づけられており、そこには比較的広いスペースがあった。すると、そこにリアル・マドリードのエースであるガレス・ベイルが現れ、いきなりその寝室でトレーニングを始めようとしたのである。彼は私に声をかけ、一緒にトレーニングをするかと述べた。丁度良い機会だったため、私はその申し出を受けた。

まず最初に私たちが行おうとしたのは、軽いウォーミングアップだった。丁度ベイルのトレーナーを務める外国人が現れ、最初スペイン語で指示をしたのだが、ベイルもスペイン語をあまり理解できていない様子であり、私もスペイン語が分からなかったため、それを察知してかトレーナーは英語で私たちに指示を与えた。まずはその狭い寝室を30周ほど走るというものだった。走る前から私は、汗をかくことが予想されていたので、上半身裸になり、下は下着姿であった。

ウォーミングアップが始まり、しばらく走っていると、寝室につながる廊下を通じて、小中学校時代の女性の友人の一人(AS)が寝室の方にやってきて、何か騒ぎ始めた。何に対して騒いでいたのか最初全く分からなかったが、私が上半身裸の下着姿で走っていることに騒いでいるのかもしれないと思い始めた。

上半身裸でいることは別におかしなことではなく、身体も見苦しいようなものではなく、むしろ腹筋はかなり割れていたため、おかしなことがあるとすれば下着かと思った。下着も普通のを着用していたのだが、ひょっとすると走っている最中にお尻が見えていたのかもしれないと思い、そばに立っていたトレーナーに、お尻が見えていないかを確認してもらった。すると、お尻は見えていないということだったので、私は彼女の反応を気にすることなくトレーニングを続けることにした。ウォーミングアップが終わると、今度は畳の上に寝転がり、そこから腹筋のトレーニングを始めることになった。

最初にトレーナーがお手本を示してくれることになり、なぜだか彼は突然流暢な日本語で、「刀を十字に切るイメージで」と述べながら、腹筋のトレーニングの最中に身体をねじる動きを私たちに示した。彼は先ほどまではスペイン語か英語しか話していなかったため、日本語が話せることをとても驚いた。

そこで私は、彼がどこで日本語を身につけたのか聞こうかと思ったが、それを尋ねることはせず、身体をひねる動作に関して幾つか質問をした。当然ながらベイルは日本語を理解することはできないため、それ以降の会話は全て英語になり、トレーニングが淡々と進んでいった。トレーニングが無事に終わると、二人はどこかに消えた。そして、私の母が現れた。

つい先日、大型の最新テレビを購入したらしく、これまで私が見ていたアメリカのテレビドラマの新しいシリーズが購入したテレビで見られるようになっており、私はもうブルーレイを購入してそのドラマを見る必要がないと思った。ただし、母曰く、母がたくさんのドラマや番組を録画するため、私が録画をするスペースはあまりないかもしれないとのことだった。それを聞いた時、私は引き続き自分が面白いと思う海外ドラマはDVDかブルーレイを購入しようと思った。フローニンゲン:2019/4/13(土)
06:11

No.1853: Enveloping Sensations

I'll take a nap, and then, I'll go to an organic food store at the center of the city. Since it is very fine today, going for a walk would be fun. Groningen, 12:45, Sunday, 4/14/2019

4146. 断食期間中に行う監訳書のレビューと原稿の執筆

時刻は午前六時を迎えた。昨日の午後にはなんと、短い時間ではあったが雪が降った。ちょうど私はオンラインミーティングの最中であり、雪が降っていることにすぐには気づかなかったが、大きな白い塊が天から降ってくる姿にあるところで気づき、まさかこの季節に雪が降るとは思っておらず、相当驚いたのを覚えている。昨年の今頃に雪が降ることはなかったように思われたため、その驚きはなおさら大きかった。昨日と同様に、今日もかなり冷え込むようだ。最低気温は0度とのことであり、今日も日中に雨が降るらしく、それは雪に変わる可能性もある。幸いにも、来週の火曜日あたりからは暖くなるようなので、それまでの時期は静かに断食を進めていこうと思う。

昨日、編集者の方から監訳書の初校が届けられた。現時点のものは注釈を除く本文に関する初校であり、それを今日からレビューしていく。編集者の方には以前、初校のレビューに合わせて断食を始めるということを半ば冗談交じりに伝えていたのだが、本当に断食を始めたその日に原稿が送られてきた。断食によってケトシス状態に入り、ここからは高い集中力を持って一気にレビューを進めていきたい。

私は三日ほど時間をもらえれば、最初から最後まで一言一句丁寧にレビューをすることが十分可能だと思っていたが、一応10日間ほどレビュー期間をいただいたため、さらに丁寧にレビューを行っていくことができるだろう。レビューに関して私がやることはまず、追加修正した「はじめに」の原稿を再読し、それを完成版にした上で編集者の方に送ることである。追加修正を施してから随分と文章を寝かせたため、新しく修正を施す箇所も出てくるだろう。そうした修正を全て終えた上で、その原稿を送る。その後、全七章の本文のレビューを進めていく。

一日に全てを見ようとするのではなく、一日に二、三章のペースでレビューを進めてきたい。確かに本文だけを一言一句追っていくだけであれば、二日でレビューを終えることができそうだが、編集者の方から、注記をさらに豊かなものにしていくという依頼を受けたので、本文をレビューしながら、読者にとってあまり馴染みの無いであろう用語や人名に注を入れていく作業を行う。

この作業を行うため、一日の望ましいペースは二、三章では無いかと思っている。これもレビューを始めてみなければわからないことであり、他の仕事との兼ね合いもあるため、とりあえず今日と明日は二、三章を目安のペースとして作業を進めてみることにする。また、昨日は偶然ながら、以前から話のあった、寄稿文章の依頼が二件あり、それらの原稿についてもこの断食中に執筆を完成させたい。片方の原稿の締め切りは二週間後であり、もう一方は今月末が締め切りだ。

私としては、スペイン・ポルトガル旅行の前に原稿を提出したいため、二週間後の4/24か4/25あたりに二つの原稿を先方に送りたい。そのためには、原稿を来週中に一度書き上げ、文章を寝かせる時間を取り、提出前に再度中身を確認したいと思う。幸いにも今回の断食は五日以上行うため、その期間は諸々の仕事はかどるであろう。フローニンゲン:2019/4/13(土)06:31

I can hear a sound of the drum of my soul. Groningen, 17:09, Sunday, 4/14/2019

4147. 今朝方の夢の続き

時刻は午前七時を迎えようとしている。今日から週末が始まり、穏やかな土曜日がゆっくりと始まるうとしている。

この時間帯になると、辺りは明るくなっており、引き続き小鳥たちの鳴き声が聞こえて来る。今日は午後に雨が降る時間帯があるようだが、今は雲が全くなく、雨が降ることを信じるのが難しい。

先ほど、今朝方の夢について振り返っていたが、その他にもまだ夢を見ていたことを思い出した。夢の中で私は、実際に通っていた高校の靴箱の前にいた。ちょうど今から帰宅するところであり、自分の靴箱から靴を出そうと思ったところ、中学校時代の部活の後輩が現れ、今私が手を伸ばそうとしている靴箱は私の靴箱ではないと言う。そんなはずはないと思ったが、靴箱を開けてみると、確かに後輩の言う通り、自分の靴はそこになかった。

おかしいなと思ってその横の靴箱を開けてみると、女性用の靴が二足置かれていて、またしても違う靴箱を開けてしまったと思った。すると、後ろから、「それはうちの靴箱よ」という声が聞こえた。振り返ってみると、小中高時代の女性の友人(NI)がそこに立っていた。彼女は私に近づいてきて、自分の靴をさっと取り出すと、そこからは何も言わずに帰宅していった。靴箱の前に取り残された私は、自分の靴が見つからないことの不思議さに包まれていた。そこで夢から覚めた。

今朝方は上記の夢を含めると、三つほど夢を見ていたことになる。断食を通じて、夢の種類及び質がどのように変化するのかわからないが、断食が覚醒中の心身に影響を与えていることは確かであり、それが無意識に何かしらの影響を与えていることを想定することは比較的容易であるため、断食は夢に対しても何かしらの影響を与えるのではないかと思う。この点についても観察を続けていこうと思う。

今日はこれから早朝の作曲実践を一度行い、その後、教会旋法に関する書籍“Chorale Harmonization In The Church Modes (2018)”の再読を行っていく。本書の本文は、わずか70ペー

ジほどなので、最初から最後まで一字一句読んでいくとしても、午前中には再読が終わるだろう。昨日も教会旋法に関する他の書籍を読んでおり、今の私の作曲上の関心は長調と短調といった調性を離れた音楽にあり、それでいて12音音楽のようなものではなく、教会旋法にあると言える。本書の再読が終わったら、昼前から夕方にかけて、ウィルバーの書籍のレビューを進めていきたいと思う。もちろん、レビューの前に再度作曲実践をするであろうし、レビューの合間にも作曲実践をする可能性がある。今日も様々な実践を行き来する形で自分の仕事を前に進めていきたいと思う。フローニンゲン:2019/4/13(土)07:08

4148. 雪の降る土曜日に: 監訳書のレビューの進捗具合

断食二日目がゆっくりと夜に向かっている。とはいえ、今はまだ夕方の六時であり、西日が燦然と地上に降り注いでいる。今は太陽の光が差し込んでいるだけではなく、気温も暖かく、小鳥の鳴き声も聞こえる。しかし今からほんの数時間前のことを思い出してみると、なんと粉雪が舞い、途中から激しいあられが降り注ぐ時間が数時間ほど続いていた。昨日も雪が午後に降ったが、今日も午前と午後に雪が降ったのである。それは、本当に四月の中旬なのかと疑いたくなくなってしまった瞬間であった。

断食の二日目は、昨日の夜の疲弊感のようなものは一切なく現在に至っている。確かに腹が鳴る音が聞こえて来る時があったが、それは腸が運動をし、毒素を絞り出しているのだと思う。当初の予想では、二日目が一番きつさがあるかと思ったが、全くそのようなこともなく、この調子であれば安定期にすんなりと入っていけそうだ。明日は断食三日目となるが、今日以上に心身ともに軽くなるだろうと思われる。そして、本格的にケトシスの状態に入り、高い集中力が発揮されるのは明日からだろうと予想される。今日はこれまでのところ、監訳の仕事が随分と進んだ。

昼前に「はじめに」の追加修正を行い、「解説」の箇所にも修正を施した。さらに、監訳者のプロフィールを最新版のものにした。そこから本文のレビューに入っていた。改めて、翻訳者の知人と編集者の方の丁寧な仕事に大変感謝した。というのも、最初から一字一句丁寧に読み進めているのだが、これまでのところ誤字脱字を含め、それほどこちらから指摘することがないからである。

当初の計画では、今日は第三章まで読み進めていこうと思ったが、すでに三章までレビューが終わり、四章の途中までレビューをしたところで入浴をした。これからまだ時間があるので、今日は四章までレビューを完成させたい。そうすれば、明日中に本文のレビューを全て終えることができるだろう。編集者の方からは金曜日の段階で10日ほど時間を頂いていたが、実質上今日と明日の二日で一言一句最初から最後まで丁寧にレビューすることができそうだ。明日の夜に、レビューをして発見した事柄、および「はじめに」「解説」「プロフィール」を添えて編集者の方に送ろうと思う。

本日はレビューの都合上、作曲実践はあまりできなかったが、教会旋法に関する書籍を一冊最初から最後まで再読することができた。やはり早朝の五時に起床し、その日一日全く何も食べないと、活動に充てることのできる時間が大幅に増える。

今日の午前中に読書をしている最中、自分が西洋で生まれたピアノに注目し、ピアノ曲ばかりを作曲している意味と、西洋の文化に根ざした教会音楽などに触れているのはおそらく、日本人である自分にとって本来異質であるそれらのものを通じて自己の本質を見出すためなのだとふと思った。あるいは自己の本質を超えて、人間本質を見出すためなのだったのである。そうでなければ、西洋に起源を持つ音楽を現在のように探究しているはずはない。自分および人間存在を知る最良の方法の一つは、やはり異質なものと向き合うことだったのだ。

ちょうど今日ウィルバーの書籍をレビューしている最中に、間主観的な領域における要因、つまり多様な文化的世界の中に身を置くことの重要性が指摘されている記述に行き当たり、欧米で七年間ほど生活してきた経験上、異国の地に身を置き、母国語以外の言語空間で精神生活を営むことがもたらすものは計り知れないと改めて思った。

これはいかなる体験と同様に、それは体験してみないとわからないものなのだが、それを体験してみると、自己を異質な政治・経済的・文化的な世界に置くことの意義が見えてくる。そのようなことを考えながら、私は今後も長く異質な世界に身を置きながら、自己と世界に向き合っていくことになりそうだった。フローニンゲン:2019/4/13(土)18:32

4149. 断食三日目の朝の心身の状態

今はまだ午前五時を迎える前である。今朝は小鳥よりも早く目覚め、四時半前に起床した。

実際に今もまだ小鳥の鳴き声は聞こえておらず、彼らはまだ夢の世界の中にいるようだ。今、早朝の一杯の味噌汁を飲んでいる。有機八丁味噌を白湯二杯に溶かした飲み物は、天然の酵母ドリンクであり、その濃厚な味わいに毎朝感銘を受けると共に、一日の活動を推進させていくのにふさわしいエネルギーを与えてくれることに感謝の念を持つ。

今日は断食の三日目を迎えた。予想していた通り、心身の状態がすごぶる良い。初日の夜には少し疲弊感を覚えたが、昨日の夜はそうした疲労感はなく、今朝に至っては極めて体調が良いのを実感する。何よりも、起床直後に洗面台で自分の顔を見たとき、一瞬別人のように思えたことが印象に残っている。自分の場合は、断食は二日目を過ぎてから肌への好影響が見え始め、三日目を迎える頃には皮膚のターンオーバーが健全なものになり、肌の透明感を感じる。

以前行った断食は三日間であり、今日が終われば、まだ体験したことのない領域に踏み込んでいくが、当初の予定通り、五日以上の断食を行おうと思う。予定としては、18日の夜に断食を終える。そうすれば、今回は七日間の断食となる。最初は、今週の最後のオンラインミーティングが終わる17日の夜に断食を終えようと思っていたが、せっかくなので六日ではなく、七日間の断食を行ってみてどのような変化があるのかを確かめてみたい。

その一日の差がいかような変化を心身にもたらすのかに関心があるのである。変化に関する臨界点のようなものがあるのか、つまり限界効用のように、ある日数まで断食を進めると、それ以降はそれほど変化が生まれぬのかを確認する意味でも、とりあえず今回は七日間の断食をしてみようと思う。

18日の夜に梅流しを作るため、17日の夕方前に街の中心部の市場に行き、必要な具材、およびそこから一週間分の果物と野菜を購入したい。ちょうど断食を終えた一週間後にバルセロナとリスボン旅行が始まり、断食七日、回復期間七日の望ましいスケジュールで旅行に臨むことができる。

断食をすることによってこれだけ心身の状態が良いのであるから、断食を旅行中に行うというのも一つの手だと思った。旅行中に全く何も食べないというのも一つの手であり、旅行中に時折一日ほど胃を休めるというのも手だと思う。

私は旅行中によく歩くのだが、そのための活動エネルギーをブドウ糖によって生み出すのではなく、やはりケトン体によって生み出す方が望ましいように思う。ただし注意しなければならないのは、数日間程度、ないしは一週間か十日程度の断食であれば問題ないが、それよりも長い三週間や一ヶ月ほどの断食をしながら旅先で歩き回るのは危険なように思う。というのも、一例として、そうした長期の断食を行ったマハトマ・ガンジーが、断食をしながら(あるいは断食直後だったかもしれない)常人ではありえない距離を歩いたところ、それが災いして足を悪くしてしまった事例を知っているからである。

以降ガンジーは、断食中は適度なウォーキングに留め、激しい運動をしないことの大切さを知ったという話を聞いたことがある。そうしたことを踏まえると、ガンジーほどの距離を歩いたり、激しい運動を旅先でするわけではないが、念のため、長期の断食をしながら旅行するのは控えたい。それに何より、旅先の土地で育まれる果物や野菜を食べたいという思いがあるため、旅先では一食ほど口にするということを行いたいという考えがある。今回の旅行においても、夕食だけは食べようと思う(もちろん身体が食事を求め、食べたければの話である)。フローニンゲン:2019/4/14(日)05:18

No.1855: The Feeling of the Fourth Day of Fasting

The fourth day of fasting began. The condition of my body and mind is very well. I'll continue fasting for three more days. Groningen, 08:48, Monday, 4/15/2019

4150. 断食による眼力の高まり

早朝の5:15あたりに小鳥が鳴き始めた。どうやら彼らはそのくらいの時間に起床し、一日の活動を始めるらしい。ひよっとすると、起床してから舌磨きをして、水を飲んでヨガの実践をし、一杯の味噌汁を飲んでから一日の活動を始める私のように、小鳥たちももう少し早く起きていて、そこから眠い目を擦った後に鳴き声を上げ始めるのかもしれない。そのあたりの小鳥たちの朝の目覚めの儀式については彼らに直接聞いてみるしかない。

今この瞬間に鳴り響いている小鳥たちの歌声は、とても透き通っている。真っ暗な闇の世界にその歌声は反響し、どこまでも遠くへ響いていくような内在的な力を持っている。こうした鳴き声を聞きながら朝のひと時を過ごせるということ。それが何よりも幸せだ。

先ほど、起床直後の自分の顔を見たときの肌の変化について言及していたように思う。それ以外にも気づいたのは、瞳孔の開き具合が異なり、文字通り、目の色が違うというものだった。正直なところ、目の輝き、ないしは目の色が昨日とは異なったものになっていることには驚かされた。端的に言えば、眼光が鋭くなり、すべてを見透かしてしまうような目の力があつた。

「眼が見開かれる」あるいは「眼力の高まり」とでも形容できるような変化が目に表示していたのである。私は自分の目を見たとき、極めて高い集中力を発揮する人たちに共通する目と同じ類のものをそこに見出した。

見方を変えれば、恐ろしいほどの集中力を発揮する異常者の目の色と同じように思えたのである。今、「異常者」という言葉の代わりに「病人」という言葉を使おうかと一瞬迷ったが、そうした極めて高い集中力を発揮する人たちは病人というよりも——現代医学に見受けられがちな、人をボックス化する傾向に従えば「病人」とみなされるかもしれないが——、それは単に常人と異なる個性を発揮しているという観点から、「異常者」という言葉を当てた。たいていの場合、私はこの言葉を否定的なものではなく、大変肯定的なものとして受け止めている。

今日の自分の目は、自己の内側と世界を見通す新たな眼を携えている。こうしたことがもたらされたのは、断食以外に要因はない。

多くの宗教的・神秘的な伝統において、断食を一つの不可欠な実践とする意味が、体験を通じて理解出来る。私はもはや高次元の意識体験など求めておらず、今回の断食も心身の純粋な要求に従っただけである。もしかすると、そこには魂の要求もあつたのかもしれない。いずれにせよ、私が持つこの自我が断食を行おうと思ったわけではなく、最初に断食を決断させ、そこに導いたのは、身体や自分の中の深い部分なのだと思う。

今日は四時半前に起床したため、今日も十分な活動を行うことができるだろう。早朝に作曲実践を行い、その後に読書をするのではなく、今日は真っ先に監訳書のレビューを行おうと思う。本文全体は七章に及んでおり、当初は昨日の段階で三章までレビューできれば良いかと思っていたが、結局第四章までレビューすることができた。第七章は比較的短いことを考慮すると、残りの三つの章は今日中にレビューが終わるだろう。

午後からは、街の中心部のオーガニック食品店に足を運び、そこで玄米味噌、アカシアはちみつ、カカオニブ(カカオ豆をくだいてフレーク状にしたもの)を購入したい。とにかく今日も極めて充実した一日になるであろうことが、もう直感的にわかってしまう。フローニンゲン:2019/4/14(日)05:36

No.1856: Cold Water into the Soul

Today is also fine and a peaceful day. I'll resume reading "The Inner Nature of Music and the Experience of Tone (1983)" written by Rudolf Steiner. Groningen, 12:49, Monday, 4/15/2019

4151. 本棚と書籍に関する夢

一昨日と昨日は、なんと雪が降った。そのことについては日記に書き留めていたように思う。

今朝方起床してみると、通りに止まっている車の上に白い霜のようなものが降りており、昨夜も寒かったのだと思う。早朝の五時半を迎えた現在の気温は1度であり、そんな寒さの中を小鳥たちは物ともせず鳴き声を上げている。

今日までは気温が低いですが、明日からは少し暖かくなる。小鳥たちのためにもそれは良いことだ。

いつものように、今朝方の夢について振り返っておきたい。夢の中で私は、小さな一室の中にいた。その部屋には黒板が置かれており、また小中学校時代の友人が何人かいた。そのうちの一人(AF)が黒板の前に立ち、理科の天体の分野に関する説明を始めた。それは私に向けての説明ではなく、他の友人に向けたものだった。しばらく彼が説明をした後、彼は部屋から出て行ってしまい、部屋には私を含めて四名ほどの人間が残った。

私は黒板の下の地べたに座っており、おもむろに立ち上がって、何かの問題に対して説明するかのような素振りを見せながら、ちょうど私の近くに座っていた親友の一人(HS)の似顔絵をふざけながら黒板の左下に描いた。

するとその親友は笑みを浮かべながら、「何描いとるん！」と言いながら黒板消しを持ってきて、素早くその似顔絵を消し始めた。私は彼の横に立っていて、彼が急いで自分の似顔絵を消すところをケラケラと笑いながら見ていた。

すると、なぜだかその部屋の右隅に、私の本棚があった。学校の勉強に関する参考書だけではなく、何冊か漫画のようなものが入っていた。学年で一番背が高かった友人(YK)が立ち上がり、私の本棚におもむろに近づいて、一冊の本を手にとって読み始めた。するとそれに続く形で、野球部の友人(RS)も本棚の方に近寄り、私に一言述べた。

友人:「本棚には本当に必要な本だけ置くべきやね」

私:「うん、自分もそう思う」

友人:「それと、そもそも本棚なんていらんよ。大事な本は全て地べたの上に積み重ねて、そこから取り出すようにしたほうがええよ」

友人はそのようなことを述べた。彼の話をしている最中、自分は妙に納得することがあった。というのも、確かに今の自分の本棚にはもう読まないであろう書籍が混じっていたのと、地べたの上に書籍を積み重ねるといっても悪くない考えだと思ったからである。そのようなことを考えていると、夢の場面が変わった。

この夢に関しては、いくつか思い当たる節がある。一つは、もう随分と前から、フローニンゲンの現在の書斎の全ての本棚からは本が溢れかえり、ソファーはもはや座ることができないぐらいに、その上に書籍が積まれており、一つの食卓も同様であり、さらには椅子の上やテレビ台の上にも書籍や論文が積み重なっている。

そうしたことから、今度日本に一時帰国する際には、少なくとも一つの大きなスーツケースには全て、必要ではない書籍や論文を詰めて持ち帰ろうと考えていたのである。それらはもうあまり読まないであろうが、いつかまた読む価値のあるものでもあるため、実家に持ち帰ろうと考えている。そのようなことを前々から考えていたことが、今朝方の夢の中に現れたのかもしれない。フローニンゲン:2019/4/14(日)05:55

No.1857: A Rest of the Soul

It is time for my soul to relax. The color and shape varies depending on the situation. Groningen, 17:01, Monday, 4/15/2019

4152. 絶えず生起する音楽的なもの:再読したい書籍たち

昨日は監訳書のレビューに多くの時間を充てていたこと、さらには教会旋法に関する書籍を最初から最後まで再読したことに伴い、一曲しか曲を作ることができなかった。それは普段の私からすると非常に少ない量なのだが、それでも一曲作ったことは大切なことだったように思う。とにかく継続して形を生み出すことが重要であり、旅先であっても、どれほど時間がないように思えても——時間が無いなどというのはありえない言い訳なのだが——、必ず一日に一曲は作るようにしたい。

なぜなら、人生のある一日の自分の内側には、常に音楽的なものが生起しており、しかもそれはその日に固有のものだからである。自分の内側から立ち現れる音楽的な何かを絶えず形として外側に表現すること。それはこれからも一日たりとも怠りたくないことである。

日記と同様に、日記と同じように、あるいは詩を詠むかのように作曲をしていくこと。それをこの人生の最後の日まで続けていく。

何かに到達しようとか、どこかに向かおうとかいうのではなく、形を生み出し続けようとする衝動と意思だけが自分の内側にある。

今日は少なくとも二、三曲ほど作り、監訳書のレビューが済んで時間があれば、幾つかの書籍を再読していきたい。今のところ、バルトークの作曲書法を解説した“Bela Bartok: An Analysis of His Music (2000)”、シュタイナーが執筆した音楽関係の書籍“The Inner Nature of Music and the Experience of Tone (1983)”と“Music: Mystery, Art and the Human Being (2016)”さらには、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たい。その他にも、シュタイナーの思想をもとに書かれた音楽関係の書籍“Expanding Tonal Awareness: A Musical Exploration of the Evolution of Consciousness (2014)”と“Human Hearing and the Reality of Music(2013)”の再読も近日中から行っていきたい。

これらの書籍のうちどれかは、バルセロナ・リスボン旅行の際に持って行ってもいいかもしれない。再読したい書籍を列挙してみると、やはり今の私は、純粋な音楽理論の観点から作曲上の知識を獲得したいという強い思いと、神秘哲学・霊性の科学の観点からも音楽を探究し、それを作曲に活かしていきたいのだという思いを見て取ることができる。そこで注目をしているのは、やはりルドルフ・

シュタイナーの思想である。今年は結局、スイスのドルナッハにある精神科学自由大学に行くことはしなかったが、近い将来にそこに所属し、シュタイナーの思想を音楽の観点から探究している自分がいるかもしれないと思う。

また、仮に米国西海岸のソフィア大学の博士課程に進学するのであれば、そこでは死と霊性に関する研究をするか、シュタイナーの思想をもとにして、音楽と霊性、あるいはより具体的に音色と霊性のような研究に取り組み始めるかもしれない。それらは今のところの予定であり、当面は学術機関には所属しないと決めているため、仮にそれらが実現されたとしても、今から四、五年後、あるいはさらに後のことになるだろう。そのようなことを夜が明け始めた日曜日の朝に想う。フローニンゲン：
2019/4/14(日)06:13

4153. 今朝方の夢の続き

時刻は午前六時半に近づきつつある。この日記を書き留めたら早朝の作曲実践を行い、その流れで監訳書のレビューを行いたい。

先ほど今朝方の夢について振り返っていたが、まだ別の夢を見ていたことを思い出した。夢の中で私は、あるレストランの中にいた。店内はとても明るく、照明の明るさのみならず、外も明るく晴れ渡っているかのようであった。ちょうど昼時なのだが、レストランは幸いにも混んでおらず、私は三人の友人とランチを楽しもうとしていた。三人のうち二人は男友達であり、もう一人は女友達であった。彼らは皆、小中学校を共にした友人である。

ランチのメニュー表を見ながら、何を食べようかと考えていたところ、男友達の一部(TK)が寿司を注文しようとしていた。私はそれをなかなかいいチョイスだと思い、私も寿司を食べようかと思ったが、もう少しメニューを吟味して、別のものを食べようかとも考えた。結局私は、スープ付きのランチセットを注文した。全員注文し終えた後、そこからは全員で雑談を始めた。

すると、先ほど寿司を注文した友人が「しまった！」と述べた。彼に話を聞いてみると、この店では寿司を自分で取りに行く必要があり、それが面倒だとのことであった。私は、それは大したことはないと思っていたのだが、彼はそれを面倒なことだとみなしているようであった。彼はそのような文句を

言いながらも、実際に寿司を食べ始めると、その味に満足し、いつの間にか不満など何もなく、寿司を食べ続けていた。

楽しい会話を楽しみながらランチを摂り、食後に一服していると、そこに今ままでいなかった友人が現れた。彼は私に連絡先を教えて欲しいと述べた。すでに彼の携帯には私のアドレスが登録されているはずなのだが、もう一度連絡先を教えて欲しいとのことだった。私は逆に彼のアドレスを再度聞き、彼にメッセージを送る形で、彼に私のアドレスを登録してもらおうと思った。

彼はアドレスを私に伝え、私はその場で彼宛てにメールを送信しようとした。ところが、私は久しぶりに携帯からメッセージを送ったため、件名のない絵文字一つのメッセージを彼に送ってしまった。それを受け取った彼は笑ったが、それで大丈夫とのことであった。とはいえ私は彼に謝り、携帯を通じてメッセージを送るのは三ヶ月ぶりであること、そもそも携帯から日本語の文字を打つことはできないことを伝えた。それに対して彼は驚いたが、一応納得の表情を浮かべていた。そこで夢から覚めた。

断食中の今、レストランで食事をする夢を見るのは不思議なことだが、納得いくことでもある。ただし、一日一食生活を始め、これまで常に夕食しか食べていなかったのであるから、ランチではなくディナーに関する夢が出てくることの方が自然と言えば自然であるが、ランチにまつわる過去の記憶や思い出などがあるのだろう。また、無意識の様々な要素と関係して、ランチでなければならない必然性のようなものがそこにあったのかもしれない。

夢の後半で携帯からメッセージを送る場面があったが、よくよく振り返ってみると、私が最後に携帯でメッセージを送ったのはいつだったか覚えていない。少なくともこの一年間は、誰にも携帯を通じてメッセージを送っていないように思う。夢の中で述べていた「三ヶ月」というのはかなり短い期間であり、現実世界においては一年以上誰にもメールのみならず、テキストメッセージも送っていない。夢の中で正しい事柄を挙げるとするならば、確かに現実世界の私の携帯は日本語でメッセージを打つことができない。

もともとはそれが可能であったのだが、携帯を通じてメールやメッセージを送ることほど馬鹿げたことはないと思ったため、日本語入力を司るソフトを削除したのを覚えている。そのため、日本人の友人

に仮に何か連絡をするときには、英語で連絡をすることになっている(友人の英語力に応じて英語の時もあれば、わかりにくいがローマ字入力をすることになる。例:“Ryokai” “Arigato” “Mo Ekinittsuita?”など)。フローニンゲン:2019/4/14(日)06:42

4154. 監訳書のレビューの着実な進行とこれからの生活拠点

時刻は午前10時半を迎えた。今日のフローニンゲンは、一点の雲もなく、快晴が広がっている。

早朝より小鳥の鳴き声が静かな日曜日の世界にこだましている。今日は四時半に起床したこともあり、これまでのところ充実した活動が行えている。具体的には、早朝に一曲ほど作り、ウィルバーの書籍のレビューの山場である第5章と第6章のレビューをつい先ほど終えた。残すは分量が最も少ない第7章だけとなり、これは正午過ぎにレビューをしようと思う。

断食のおかげもあり、非常に集中力高くレビューができたことを嬉しく思う。編集者の方からは10日ほどレビューの時間をもらっていたが、一字一句丁寧に原稿を読み返してみても、一日半でレビューを終えることができた。しかもこの一日半には、「はじめに」の修正や監訳者プロフィールの修正が含まれている。今日はこれから、「解説」の部分に追加の執筆をしようと思う。

昨日も少々手直しをしていたのだが、先ほどレビューをしながら、「インテグラル理論を活用する際に大切なこと」というトピックで一つ解説の文章を入れておくことが親切のように思われた。今からその文章を執筆し、その後休憩がてら作曲実践を行い、再びレビューに戻って最後の第7章のレビューを完成させる。

レビューの合間合間に休憩を挟むことがあり、その時書斎の窓辺に近寄って、自宅の前の木々に止まっている小鳥たちの姿をぼんやりと眺めていた。彼らの姿は大変愛らしく、とても愛しかった。こうした平穏な環境で毎日を生きられることに心底感謝の念を持った。仮に来年デン・ハーグに引っ越したとしても、今と同じような環境の中で生活をしたい。幸いにも、デン・ハーグも非常に落ち着いた街であるから、自分の生活スタイルに合致した住環境を見つけることは十分に可能であろう。とにかく今年まではフローニンゲンで生活をし、来年からはデン・ハーグで生活を始めたいと思う。

そのようなことを考えていると、突如、今後はスイスのドルナッハやひよつとするとアメリカの西海岸で数年ほど生活をするのがあったとしても、北欧のフィンランドやノルウェーで生活をするかもしれないということを思った。街から離れ、フィンランドやノルウェーの自然に近い場所で暮らすかもしれない。そんな将来像がぼんやりと浮かんできた。

夏には沈まぬ太陽を眺め、秋から春にかけての期間はオーロラを見て過ごす。そんな生活を送っている自分がいるかもしれない。

人生とは本当に不思議なものであり、自らの成熟に応じて、求める生活環境が変わり、これまで一切見えていなかった世界に目を向ける中で、その時の自分にふさわしい環境が見えてくる。今の私にとってはオランダ、とりわけフローニンゲンが最良の場所だが、今後の生活環境は自らの歩みに応じて変化するであろう。

現段階において、将来の自分が日本で生活をしているイメージはやはり生まれてこない。日本で生きるという意識はなく、この地球上で生きるという意識が強くある。ここからはひよつとすると、この宇宙で生きるという段階に至るのだろうか。そのためにはおそらく、地球の外で生きるという直接体験が必要なように思う。もちろん、そうした体験がなくても、宇宙で生きているという感覚が得られるだろうが、私は直接体験の伴った感覚を大切にしたい。自分の直接体験の中にこそ、自らの固有性が宿るのだから。フローニンゲン:2019/4/14(日)10:39

4155. 音の海と仮眠中のビジョン

時刻は午後の六時を迎えた。今、沈みゆく太陽の西日が書斎に燦然と降り注いでいる。その陽射しがとても強かったので、今、カーテンを閉めた。

今日は計画通りに、ウィルバーの監訳書のレビューを終えることができた。全部で七章、最初から最後まで一言一句丁寧に読み返していった。このレビューの作業に並行して、注として付け加えた方が良さそうなものを追加し、タイトル案に関してもアイデアを出した。さらに、冒頭の「はじめに」、巻末の「解説」及び監訳者プロフィールについても新たなものにしていった。こうして無事に今日中に初校に対する作業が終わってホッとしている。ここから再校が出来上がり、それに対してもレビューをする必要があるが、初校に対するレビューよりも作業時間は短いだろう。

レビューの仕事と日記の執筆に加えて、今日は三曲ほど曲を作ることができた。午後に、シュタイナーが執筆した“The Inner Nature of Music and the Experience of Tone (1983)”を再読していると、シュタイナーが睡眠と音楽に関して興味深いことを指摘していた。

私たちは深い眠りの意識にある時、「音の海」にいとシュタイナーは述べている。これは偶然ながら、日本を代表する作曲家である武満徹が「音の河」と述べていたものと非常に近いものがあるのではないかと思う。

本書に関しては、最初の章を再読し終えたばかりだが、今回は一言一句丁寧に読み返しているためか、発見の連続である。シュタイナーの音楽思想に関しては、これから数日間、ないしは数週間をかけてゆっくりと探究を深めていく。

私たちが深い眠りの意識にある時に音の海に浸かっているのであれば、そこから夢の世界に移行した際にも、音の海の影響が何かしらあるはずである。そういえば、これまで書き留めた夢の中には、何回か音の大伽藍に包まれる夢を見ていたことがある。それらの夢はひよつとすると、音の海が夢の世界に流れ込んできたことを表していたのかもしれない。そうであれば、ここから私は是非とも、夢の中に流れ込んできた音の海の一滴でもいいので、それを曲の形にしたい。そしてあわよくば、今後は音の海そのものに飛び込んでいき、そこでの経験を曲の形にしていきたいと強く思う。

人間の無意識の世界、夢の世界、高次元の意識の世界、音の世界等々、それらのつながりは本当に興味深く、観察と探究が尽きることはない。

今日は午後に仮眠を取る前に、いつもより五分ほど長く仮眠を取ることにした。その背景には、断食の最中はとりわけ、仮眠中にビジョンを見やすいため、五分間さらに仮眠時間を延ばすことによって、ビジョンをより長く見られるのではないかと思ったからである。この仮説は全くもって正しかった——今日に限っての話かもしれないが。五分間ほど仮眠時間を長くしたことによって、ビジョンの持続時間が長くなり、ほぼ最後まで仮眠中のビジョンを見届けることができた。

ビジョンの中で立ち現れていたのは、視点が外国の綺麗な街並みをゆっくりと動いているものだった。赤い自転車や美しい造りの橋が見えたのを覚えている。視点の動きは歩くぐらいのスピードで

あり、その動きに合わせて街の様々な風景を捉えることができたのである。その街に訪れたことはないが、とても落ち着いた街であり、それでいてモダンさもあった。

明日もまだ断食は続くため、今日と同様に五分ほど仮眠時間を長くしてみようと思う。フローニンゲン:2019/4/14(日)18:29

4156. アルコールフリーのオーガニックワインとの出会い

断食三日目がゆっくりと終わりに向かっている。早朝の日記にも書き留めたが、断食三日目の心身の状態は極めて良好だった。非常に高い集中力を持って諸々の活動に従事することができた。ただし、午後に街の中心部のオーガニック食品店に散歩がてら歩いて向かっている際に、それほど早歩きができず、ゆっくり歩く必要があると直感的に感じた。

また、往復で40分ほどの散歩が限界であり、それ以上歩くと身体に負担がかかるように思われた。断食中は激しい運動は控える必要があり、ゆったりとした散歩に留めるのが良いということが言われているが、まさにその通りである。

オーガニック食品店に訪れた時、先日調べものをしていた時に偶然発見した、アルコールフリーのオーガニックワインがあるかどうかを確かめてみた。すると、1種類ほどそれが置かれていることに驚き、嬉しくなった。私は普段は自分の肝臓のことを考えて、一切アルコールを飲まない。ただし、アルコールフリーのオーガニックワインというのは一回試してみたいと思っていたのである。

その店に置かれていたのは、「OPIA オーガニック ノンアルコール」のシャルドネである。このワインは、ノンアルコールワインでは世界で初めてオーガニック認定されたという画期的な商品らしい。

通常、ノンアルコールワインは、ブドウを発酵させた後にアルコールを飛ばす「脱アルコール」製法で造られるが、この製法では味わいと風味が弱まってしまうという難点があったそうである。この問題を見直し、通常のワインと同じ工程をたどりながら、発酵が進まないギリギリの温度で管理し、発酵させないことによって、ワイン本来の味と風味が残るように造り上げたのがこのワインであるという説明があった。

ノンアルコールのワインというのは、ただのブドウジュースではないか？と言われてしまいそうだが、両者の違いは酵母が生きているかどうかにある。ジュースは果汁をタンクに入れ、高温殺菌処理によってブドウ酵母を死滅させ、発酵を防止する。そのため、この製法で完成したブドウジュースには生きた酵母はいない。

また、こうして造られたジュースは、時間の経過とともに酸化しやすくなるため、二酸化イオウ等の酸化防止剤を添加し、酸化を遅らせるように作られている。さらに開封後は品質も劣化しやすく、冷蔵保存していても味は早く落ちてしまう。一方、ワインのなかにあるブドウ果汁は、酵母が生きている点に特徴がある。そのため、逆に時間経過とともにより熟成した味わいになっていくのである。こうした違いがあることを本日知った。

また、料理とのマリアージュが楽しめるという点もワインの魅力である。普段食べている野菜サラダや刺身などは、白ワインとの相性が良いだろう。だが、アルコールを口に入れたくない私はこれまでワインを飲むことをしなかった。しかし本日、ノンアルコールのシャルドネを見つけたため、次回この店を訪れた際に、このワインを購入してみようと思う。

このシリーズは、本来赤ワインもあるようだが、私が普段食べている料理との相性、さらには白ワインの効能の方が自分の身体が欲しているものに近いため、シャルドネの方を時折飲んでいこうと思う。

白ワインの効能は、例えば、白ワインに含まれる有機酸が腸内を綺麗にしてくれるというものがある。有機酸とは、オレイン酸、リノール酸、リノレン酸、クエン酸、アミノ酸などのことであり、これらの酸が腸内環境を整えて、便通を良くしてくれる。有機酸には腸内のpHを下げ、弱酸性に保つ効果もあるらしく、これによって悪玉菌だけを殺菌し、善玉菌を腸内に残すことができる。「第二の脳」と呼ばれる腸を整えるために、白ワインは一役買ってくれるのである。ただし繰り返しになるが、通常の白ワインを飲むと腸が整ったとしても、肝臓に負担を与えてしまうため、私は基本的にはもうアルコールを口にしない。

白ワインのその他の効能は、確かに赤ワインの方がポリフェノール含有量は多いが、白ワインのポリフェノールは赤ワインのポリフェノールより分子量が小さく、吸収されやすい特徴がある。さらには、

白ワインには、カルシウムとマグネシウムの二大ミネラルが含まれている点も特徴である。一週間の断食を終え、回復期を終えた時にノンアルコールのシャルドネを飲んでみたいと思う。フローニンゲン:2019/4/14(日)18:49

4157. 断食四日目の早朝に

今朝もまた三時あたりに目が覚めたが、そこで起床するのではなく、結局五時を回ったところで起床した。すると、私が起床したのとほぼタイミングを同じくして、小鳥たちが鳴き声を上げ始めた。

闇の世界の中に、小鳥たちの清澄な鳴き声がこだましている。今日から断食四日目を迎える。

前回断食を行った期間は三日間であったから、今日からの世界は初めて足を踏み入れるものとなる。断食三日目と同様に、今朝もまた心身の状態は良好だ。ただし、起床した直後に、いつもと同じように立ち上がったところ、血が頭から全身いきなり降りてしまったからか、立ちくらみのようなものを少し感じた。それを受けて今日からは、一つ一つの動作をゆっくりと進めることが大切だと思った。

おそらく今日からは、昨日以上に脳と体がケトン体で動き始めるのだと思う。起きてすぐに自分のふくらはぎを見ると、無駄な脂肪が削られており、血管がこれまで以上に浮かび上がっていた。それを見て、脂肪を燃焼する形でケトン体を作ろうとしている自分の身体の動向を窺うことができた。これと同じことが身体の他の部位の脂肪で起きていることが予想される。

日中の動作に関しては一つ一つゆっくりと進めていくことが大切だが、思考運動に関してはこれまで以上に冴えたものになるのではないかと思う。断食をして集中力が高まるというのはよく言われていることだが、これは実体験上本当だと思う。

一昨日、昨日の二日間に集中的に監訳書のレビューを行えたこと、そしてそれに加えて、日記の旺盛な執筆、集中的な読書、作曲実践に従事することができたことがそれを裏付けている。監訳書の本文のレビューが無事に完成したため、後は注釈の初校を待ち、それが近日中に届いたら、そちらのレビューも集中して進めたいと思う。

この件に関しても編集者の方に、半ば冗談交じりで(当人は真剣だが)、断食中に注釈の初校を送っていただきとお願いしておいた。一応こちらの要望として水曜日までに送ってもらうようお願いし、仮に日本時間の水曜日の夜に届いたら、断食を終了する木曜日の朝から集中してレビューをしたいと思う。注釈のレビューは一日あれば十分かと思う。

この二日、監訳書のレビューに多くの時間を充てたので、今日は他の活動に多くの時間を充てていく。具体的には、読書と作曲実践に多くの時間を充てたい。読みたい本については、ここ数日間に列挙したものであり、だいたい音楽関係のものである。読書と作曲実践を行き来することによって、今日の多くの時間を過ごしていきたい。

今日は午前中に一件ほど協働プロジェクト関係のミーティングがあり、一年以上温めてきたプロジェクトがようやく形になろうとしていることは大変喜ばしい。それは再来月から本格的に動き始める予定のものだ。今回は人間発達に関する新しいテーマと領域を扱うプロジェクトであるから、これからがとても楽しみだ。

今週はその他にも一件ほど、別の協働者の方とオンラインミーティングがある。ちょうど先月落ち着いたプロジェクトに引き続き、新しいプロジェクトを今年度も行うことになり、そちらの協働も非常に楽しみである。

今の私は、着実に、そして絶えずこの世界になんらかの形で関与している実感があり、そうした実感を生み出してくれているのは協働者の方々のおかげであり、協働プロジェクトのおかげだろう。自分がこれまで学んできたことは、実践の中で活用して初めて個人的・社会的に意味のあるものになるのだということを改めて感じる。フローニンゲン:2019/4/15(月)06:04

No.1858: Floating on the Ocean of Life

This morning is extraordinarily peaceful. Today is the fifth day of my fasting.

The peacefulness of the external world synchronizes that of my internal world. Groningen, 08:46, Tuesday, 4/16/2019

4158. 全ての活動の根幹にある身体を支える食事

今朝もまた味噌汁を一杯飲んでいる。街の中心部のオーガニック食品専門に昨日足を運んだ時、切れかかっている玄米味噌を新しく購入した。その際に、私が購入したので最後だった八丁味噌が新たに幾つかストックされていた。意外にも、オランダの地における味噌の売れ行きは良く—この店だけの現象かもしれないが—、中でも八丁味噌や玄米味噌の人気は高いようだ。

繰り返しになるが、味噌汁というのは日本が誇る酵母ドリンクであり、その酵母の質にこだわることは非常に大事であると思つづく。世の中では、劣悪な酵母や酵母が化学物質によって死滅しているものが売られているのだから、それには注意が必要である。

昨日も改めて、心や精神を司る身体という器が健全なものでなければならないことについて考えていた。ちょうどウィルバーの監訳書をレビューしていたからか、まさに身体という物質圏を司る低次のホロン階層がしっかりしたものでなければ、その上に積み重なっていく精神圏などが全てなし崩し的に崩壊してしまう。

世間では自己の治癒と変容に関して、サイコセラピーやコーチング、あるいはエネルギーワークのようなものが盛んに実践されるようになってきているが、そうしたことを行うよりもまず先に、食生活の見直しと改善を行わなければならないように思う。それは上述の通り、サイコセラピーやコーチングの多くの手法が行うように、精神圏に対して働きかける前に、そしてエネルギーワークのような高次元の身体に働きかける前に、その土台となる物理的・肉体的な身体を健全なものにしていく必要があるからである。

食というのは調べてみれば調べてみるほどに、そして食生活を改善すればするほどに、身体の活動エネルギーの質と量に驚くほどの影響を与えることがわかる。まずは食事を通じて適切な量のエネルギーを確保し、良質なエネルギーを身体に巡らせておくことが先決であり、自己の治癒と変容はそこから始まるように思える。

適切な量のエネルギーと良質なエネルギーを確保することができたら、それに並行して、グロスのボディワークを緩やかに実践していくことが大切だろう。私が実践しているのは、激しい運動というよ

りも、ヨガやゆっくりとしたウォーキング、自分の体重を活用した適度な負荷がかかった筋力トレーニングなどである。

食事の抜本的な見直しと、こうしたグロスのボディワークを継続させていくことによって、それが心身へ好影響を及ぼし、日々の活動に思う存分に従事することができている。自己の治癒と変容に向けての実践は、様々な領域(ボディ、マインド、スピリット、シャドーなど)と様々な種類があるが、何はともあれ全ての実践の根幹をなす身体の活動エネルギーとなる食事を見直すことが真っ先に優先されるべきであることを、この歳になってようやく気付かされたのである。

これまでの私は、確かに食事に配慮しているつもりであったが、勉強が全くもって不十分であり、無知は心身を滅ぼしかねないという怖さを改めて知った。今後も引き続き、食に関する学習と実践を続け、個人的な実践のみならず、そこで得られた知見を何かの形で世に共有していければという思いがある。また、先日の日記で書き留めたように、オーガニック食品を扱うオランダ企業、ないしは欧州企業への投資を真剣に考え始めている。フローニンゲン:2019/4/15(月)06:24

No.1859: A Sketch at Dusk

Today is also gradually approaching the end. The sixth day of my fasting will begin tomorrow.
Groningen, 17:38, Tuesday, 4/16/2019

4159. ピカソから励ましをもらう夢: 西海岸時代のルームメイトが現れる夢

今朝方の夢についてまだ振り返っていなかったもので、その振り返りを行っておきたい。

昨夜は就寝前に、パリの国立ピカソ美術館で購入した、ピカソのドキュメンタリーDVDを視聴していた。二時間弱のドキュメンタリーのうち、半分ほど視聴したところで就寝した。その影響があっつか、最初の夢はピカソの絵に関するものだった。夢の中で私は、絵画を制作するためのアトリエの中にいた。それはオランダではなく、フランスかスペインの片田舎の町のアトリエだった。

そこで私は絵を描いており、描いている最中に、「この絵はピカソの絵にそっくりだ」と驚きを持ちながら思った。すると突然、私の横にピカソ本人が現れ、「なかなか個性的な絵だ」と述べた。私からしてみれば、自分が描いた絵はピカソの作品の模倣品に過ぎないように思っていたのだが、ピカソは

私に対して、その絵には私の個性が滲み出していると言う。それを聞いて私は励ましを受けたように見え、そこから引き続き絵画の制作に没頭した。

最初の夢はそのような内容だった。ピカソが夢の中に現れたのは初めてのことであり、これは間違いなく、就寝前に見ていたドキュメンタリー番組の影響だろう。だが、この夢は重要なことを示唆しているように思う。それは何かというと、現在私が行っている作曲実践と照らし合わせてみたときに、仮に過去の芸術家の作品を参考にして創作活動を営んだとしても、形として出来上がったものの中には、少なからず自分の個性のようなものが滲み出すということだ。

まさに夢の中のピカソはそれを指摘してくれていた。このことは、少なくとも10,000曲作るまでは、過去の偉大な作曲家に範を求め続けようと思っている今の自分に対する大きな励ましとなった。この励ましを受けて、今日からも地道な実践と学習を継続させていく。

次の夢の中では、私はサンフランシスコ時代に住んでいた家にいた。当時は、私よりも15歳ほど年上のスコットという日本語の話せない日系三世のアメリカ人とルームシェアをしていたのだが、なぜか夢の中の家では、ロサンゼルス時代のルームメイトがいた。その方は日本人であり、私よりも20歳近く年上の女性である。私が家に帰宅すると、まだルームメイトは帰ってきておらず、その代わりに家のオーナーの女性がいた。

私はてっきり、ルームメイトがこの家のオーナーだと思っており、二人オーナーがいることをその時に初めて知った。私とオーナーは初対面であったから、お互いに自己紹介し、リビングのソファに腰掛けながらしばらく話をしていた。話を聞きながらわかったのは、どうやらこちらのオーナーは、私のルームメイトとあまり仲が良くないということだった。共同でこの家を管理しているはずなのに、あるいはそうだから、はたまた他の要因からか、二人が不仲であることを不思議に思った。

しばらく話をしていると、ガレージに車が入ってくる音が聞こえ、ルームメイトが帰宅したのだとわかった。すると私たちは立ち上がり、キッチンの方に向かって、テーブルの上に置かれていた和菓子の箱を開け始めた。それはオーナーが持ってきてくれたものであり、オーナーは私にあんこ餅が入ったお菓子を一つ手渡してくれた。私がお菓子の包みを開けようとした時、部屋につながるガレージの扉が開き、ルームメイトが部屋に入ってきた。

すると、先ほどまで明るい表情だったオーナーの顔が曇った。そんなオーナーに対して、ルームメイトはオーナーに話しかけ、開口一番、「私、日本に帰ることになったの」と述べた。どうやらこの物件の所有権を手放すとのことであり、今使っている車も売却するとのことだった。突然のルームメイトからの話に、オーナーも驚いていたが、ルームメイトが日本に帰ることを知って内心喜んでいるようだった。

私はルームメイトに、「日本のどちらに帰るんですか？」と尋ねた。すると、最初私は聞き間違えてしまったが、どうやら千葉に帰るらしい。しかしよくよく話を聞いてみると、ルームメイトは日本で生活することに伴う精神的息苦しさを前々から強調していたこともあって、物件の所有権を手放すとは言いながらも、結局またロサンゼルスに戻ってくるとのことだった。それを聞いて、オーナーの顔が再び曇ったのを見たところで夢の場面が変わった。フローニンゲン:2019/4/15(月)06:46

4160. オランダ語への関心の再燃

時刻は午前七時を迎えた。今朝は空に雲がかかっているが、雲の切れ間から朝日の輝きがうっすらと見える。

小鳥の鳴き声と、昨日から聴き始めたフリードリヒ・グルダが演奏するバッハの平均律クラヴィーア曲集を聴きながら、今日の活動にゆっくりと従事したいと思う。

昨日の午後にオーガニック食品専門店で訪れた時、会計をしている最中に、二、三オランダ語で店員とやり取りをして最後にレシートの有無を聞かれ、それに対してもオランダ語で返答したのだが、最後の最後に全く聞き取れないセンテンスがあり、店員の女性は優しい笑みを浮かべながら、英語で説明してくれた。どうやら、スタンプを集めてオーガニックの卵がもらえるキャンペーンを行っているらしく、そのキャンペーンに参加するかどうかの話だった。私は、「卵はできるだけ食べないようにしているんです」と英語で述べると、「それではこのキャンペーンはあなたに必要ではありませんね」と笑顔で英語で答えてくれた。

店から出た後に自宅に戻っている最中、店でのこのやり取りがどうも忘れられず、やはりオランダ語を真剣に学びたいという気持ちになってきた。私はフローニンゲンにやってきた最初の年に、フローニンゲン大学が提供する初級のオランダ語コースを修了し、その初級レベルのオランダ語しか持ち

合わせないままこの三年間オランダで過ごしてきた。もちろん、この国は英語が話せれば基本的に不自由はしないのだが、それは「不自由がない」というだけであって、決して「自由である」という意味ではない。オランダという国の真の良さを味わい、この国の問題を冷静に見極めるためには、オランダ語の習得は不可欠であると改めて思う。

今の私はオランダ語を習得しているとは言えないのだが、なぜか帰り道、今後仮に他の欧州諸国で生活することになれば、そこの国の言葉を習得しようという気持ちが芽生えた。例えば、フィンランド語やノルウェー語、仮にスイスで生活するのであれば、ドイツ語とフランス語などである。

これまでの人生で私は色々な場所を転々としてきたが、やはり一番話することができるのは日本語の標準語、次に英語、今となつてはその次に山口弁、その次にオランダ語、最後に関西弁だと思われる。社会人時代に二年間ほど大阪で生活をしたのだが、関西弁に関してはオランダ語よりも身につかなかつたと思われる。

ここからは、少しずつオランダ語を学んでいきたいのだが、その手段をどうするかを少し考えている。話すことを主眼にしたいと思う一方で、オランダ語の読解力も高めたいという思いがある。

最初に私がアメリカで生活をした時に失敗したなと思ったのは、当時大学院に留学していたこともあってか、読解力を高めることばかりに集中していたことである。その際に、テレビでニュースを見るだとか、アメリカのテレビドラマを見るようなことは一切なく、最初の一年間は、英語のスピーキングとリスニングの伸びが遅かったように思う。そうしたことも踏まえて、オランダ語のニュースやテレビドラマを見るというのは良い手段かもしれない。だが、番組として面白いものがあるかどうかというのが問題であり、自分の関心を引かないものをいくら視聴していても、オランダ語の力は高まらないように思う。何よりも、コンテンツが面白くなければ、学習が続かない。

案外、オランダ語で放送されている子供向けのアニメなどが面白いかもしれない。それに付随して、オランダ語の読解力を高めていくためには、まずは絵本から入ってみるのも手だし、ゆっくりとオランダ語を味わうという意味では、短い詩集を購入してみるのもいいだろう。

意外と幼児向けの絵本というのは、大人が読んでも面白く、大人の想像力を開いてくれるものになりうるのではないかと思う。また、オランダ語の絵本を読むことは、オランダ文化の背景にあるもの、

ないしは絵本の背後にあるオランダ固有の神話構造やナラティブ特性のようなものを理解することに有益かもしれないと思う。

絵本に関しては、街の中心部の書店に行って良いものがないかをちょっと見てみよう。また、オランダ語の短い詩集に関しては、行きつけの古書店のオーナーのテオさんに相談してみよう。フローニンゲン:2019/4/15(月)07:19