

---

# 発達理論の学び舎

Back Number: Vol 278

Website: 「[発達理論の学び舎](#)」

---



---

## 目次

- 5541. 今朝方の夢
- 5542. 万華鏡的認識と自然深き場所へ
- 5543. 共感と全体眺望認識
- 5544. 今朝方の夢
- 5545. 無数の可能世界・無限の可能性
- 5546. 外界と触れ合うことの大切さ
- 5547. 強風吹き抜ける朝に
- 5548. 今朝方の夢
- 5549. 業
- 5550. 過去の記憶と今朝方の夢
- 5551. 太陽の恵み: 数学を活用した作曲に向けて
- 5552. 身体と外界の境界線: 黄金比と作曲
- 5553. 治癒をもたらした今朝方の夢
- 5554. 永遠に向かって
- 5555. 心の哲学と時間論: 今朝方の夢
- 5556. デイヴィッド・ボームの思想: 「元気」と脳
- 5557. ヒーリング・読書・身体性
- 5558. これからの研究と探究
- 5559. 今朝方の夢
- 5560. 呼吸法と脱力

---

## 5541. 今朝方の夢

幸いにも今日は雨は降らない。夕方近くになったら、街の中心部のオーガニックスーパーに行き、必要なものを購入したい。今日必要なものは、ココナッツオイル、麦味噌、八丁味噌、豆乳、ゴマペースト、4種類の麦のフレークだ。その他に必要なものはあったかと考えてみると、それ以外のものはなさそうだ。ああ、あとは椎茸が必要だ。店の構造から、椎茸、ココナッツオイル、麦味噌、玄米味噌、4種類の麦のフレーク、豆乳、ゴマペーストの順番でカゴに入れていけばいい。そのイメージが脳内にできたので、購入するものを携帯にメモする必要もないだろう。

今朝方も印象に残る夢を見ていたので、それを書き留めてから早朝の作曲実践を始めたい。夢の中で私は、日本のどこかの街のコンビニいた。辺りの雰囲気から察するに、実家がある街のようだった。コンビニで何かを購入する気はほとんどなかったのだが、コンビニに入って店内に置かれている商品を観察していた。すると、レジの方で聞き覚えのある声が聞こえて来た。見ると、そこには予備校時代の友人がいた。彼の顔を久しぶりに見た私は嬉しくなり、彼に声を掛けた。すると、彼の身長が随分と伸びていることに気づいたのである。

**私:**「あれっ、随分と大きくなったね。190cmぐらい？」

**友人:**「いや、3mほどになったよ笑」

さすがに3mはないだろうと思ったが、確かに2mぐらいには達しているように思われた。私が彼に声を掛ける前に、彼が店員に声を掛けて、商品について質問をしていたのだが、その時には声が随分と低い位置から発せられているように思えた。彼はきっと屈んでいたのか、地面に伏していたのではないかと思った。

そこから私たちはコンビニの外に出て、少しばかり話を続けた。すると彼が、私を実家まで車で送り届けてくれると言う。その申し出は大変有り難く、遠慮なくお願いすることにした。すると、私たちの目の前に、小中高時代の親友(SI)が現れ、彼も一緒に車に乗ることになった。いざ車が出発してみると、友人の運転は随分と荒いことに気づいた。狭い路地裏でも減速することがほとんどなく、ブレーキを使うことは稀なのではないかと思った。私は少しばかり冷や冷やししながら助手席に座っていた。するとすぐに実家の近くにやって来た。

---

---

彼は実家のマンションとは違うアパートの駐車場で車を停めた。それは彼の誤解だったのだが、そのアパートとマンションは目と鼻の先であったから、そこで降りてもらふことにした。運転をしてくれた彼にお礼を述べると、後部座席に座っている親友にも声を掛けて、バナナの皮はないかを確かめた。もしあれば、それを広告にくるめて自宅のゴミ箱に捨てようと思ったのである。すると親友は先ほど食べていたバナナの皮を私に手渡し、お礼を述べた。私はそれを広告に包んで車の扉を閉めた。

車を降りてマンションの扉まで歩いてき、そこで扉を開けて階段を上り始めた。すると、そこで日本人のある科学者の方と遭遇した。私はその先生を尊敬していたので嬉しくなり、挨拶をして、そこからは一緒に階段を上りながら色々と話を伺った。先生は随分とお年になられておられ、80歳ぐらいの風貌だった。

私が先生の最近の研究について尋ね、その後生活習慣について質問をすると、後ろから5~6歳ぐらいの小さな女の子たちが私たちを追い越して階段を駆け上がって行った。彼女たちは嬉しそうな笑顔を浮かべており、とても楽しそうだった。先生と私は一旦話をするのを止め、女の子たちが私たちのそばを通っていく姿を見届けた。

女の子たちが去った後、先ほどの会話を続けた。すると先生は、どうやら歯を悪くしているらしく、その影響が顔のシワや脳の機能に現れているようだった。そうしたこともあり、今日も夕方の4時から病院に行く予約をしているとのことであった。時刻はもうその時間に迫って来ていて、間に合うのだろうかと思った。先生のそうした症状を先生自身の自己治癒力を高めることで治すことができるのではないかと思い、気を送ろうとしたところで夢から覚めた。今日の夢も強く印象に残っていた。

夢を書き出しながらふと、科学者の先生と私を階段で追い越して行った女の子たちは、未来の人類かもしれないと思った。そして実は、階段そのものが先生と私であり、私たちは未来の人たちのために研究や実践を行い、それが階段として積み重なっていくのではないかと思ったのである。私たちの研究や実践が、未来の人たちの生活の礎になること。そうした礎の上を楽しそうに進んでいく未来の人たちの姿を見て、私は嬉しく思う。フローニンゲン:2020/2/14(金)05:16

時刻は間も無く午後9時を迎えようとしている。静かな闇。目の前には静かな闇が佇んでいて、今日という1日に対してそっと労いの言葉を掛けているかのようである。今日もまた人生のある1日が始まって、今このようにしてその1日が終わろうとしている。今日も昼にふと、あの知覚体験をした。そう、例の知覚体験である。自己が自分の人生からはみ出して、その人生をふっと天上から見つめるあの体験だ。このところ、こうした自己超出体験の頻度が多すぎやしないだろうか。そのようなことを思う。

そう言えば、今日の午後にも同様のことを考えていた。手元にその時のメモが残っている。

「万華鏡のように認識の枠組みを瞬刻瞬刻のうちに変化させ、そうした千変万化の認識の枠組みを通じて自己及び世界を捉えている自分がある時間が多くなっている。こうしたことが可能な意識状態及び意識の段階があることをふと思い出す。今の私はその段階に向かっていく過渡期にいるのかもしれない」

そのようなことをメモに書き留めていた。

今、波の音を聞いている。このところはピアノ曲を聴くことはせず、自然音を書斎の中に流している。波の音がもたらす癒し。今、その癒しの中に浸っている。

フィンランドやノルウェーの自然の中で、シベリウスやグリーグのように作曲したい。グリーグのように作曲小屋を作って、そこで作曲に励みたい。しかも自然を感じ、そして生きることの喜びを感じながら。そのようなことを夕方に考えていた。厳密には、街の中心部のオーガニックスーパーからの帰り道にそのようなことを思ったのである。

現在の私は、フローニンゲンという街にいる。ここにも自然はあり、この街の落ち着きは素晴らしい。だがそれでも、私はもっと自然の深い場所を求めているようなのだ。ここでの暮らしが長くなるにつれて、その思いは膨らんでいく。



---

午前中、意識状態の研究の大家であるチャールズ・タートの書籍を読んでいた。厳密には彼が編集を務めた書籍であり、その書籍には意識状態について優れた功績を残した研究者たちの論文が数多く収められている。その論文の一つに、作曲家のラフマニノフは精神衰弱に陥った際に催眠療法を受け、それによって心身の健康を取り戻し、創造性を発露させて再び作曲に打ち込み始めたということを知った。

自然の中で暮らすことは、ある種の意識変容をもたらすのではないだろうか。今よりもずっとゆったりとした呼吸で日々を生き、心身が共に自然のリズムに呼応していく。脳と意識の状態が自ずから自然のリズムに帰っていく。そこには深い治癒と変容があるだろう。自然の中で暮らしながら、無から有の形を生み出すことはどれほどの充実感が伴うのだろうか。それは想像を絶するほどだろう。きっと、「静かな」充実感がそこにあるだろう。

静謐な充実感を求めて、明日からもまたゆっくりと歩みを前に進めていく。ここに1人の人間のそうした人生が進行しているということ、そしていつかそうした人生があったということが、誰かの人生に影響を与えるのかもしれない。少なくとも私は、本当に自らの人生を生きた過去の人たちから多大な影響を受けて今ここにいる。フローニンゲン:2020/2/14(金)20:56

#### 5543. 共感と全体眺望認識

今朝はゆったりと午前5時半過ぎに起床した。起床してすぐに書斎に行き、書斎の窓を開けると、小鳥たちの鳴き声が闇の方から聞こえて来た。どうやら小鳥たちは早起きをしていたらしく、静かで落ち着いた鳴き声で自分を出迎えてくれた。窓辺に佇んで、少しばかり小鳥たちの鳴き声に耳を傾けていた。

毎日のことだが、昨日も雑多なことを考えていた。そして、少しずつ自分の認識世界が広がっている感覚を得ていた。

昨日はぼんやりと、共感というものについて考えていた。異なる内的世界を持つ人たちが共感するというその現象について、いくつかの観点から考えを巡らし、共感が持つ力について考えていた。そう言えば、フローニンゲン大学での1年目の研究における1つのテーマは「シンクロナイゼーション

---

(同調現象)」であり、それは共感と多分につながっている。2つの動的なシステムないしは生命体が共振する現象は大変興味深い。

昨日もまた自己及び社会を俯瞰的に眺めるような意識状態に参入する時間があった。そこから私は、全体を眺望しているようなこの感覚を意識的に生み出す訓練、ないしはそれを強化する訓練を試みようと思った。その訓練方法としてシンプルなものを作り、それをを用いる形で特殊な意識状態を作り、全体を眺望する感覚を維持・強化していく。この実践は、今日の読書や作曲実践においても活用していく。それによって、知識空間や音楽空間内で新しい全体構造(ゲシュタルト)がより構築されていくだろう。

昨夜は、自然の深い場所に居を構え、そこで作曲実践や研究活動に従事していくことについて言及していたように思う。空気の澄んだ自然の中での生活。そうした生活を近い将来に実現させたい。今はその候補地を探索し、吟味する時期だ。

無なのだが有でもある空(くう)なる存在空間から音を形にする楽しさと喜びを昨日も味わっていた。今日もそうした楽しさと喜びを感じたい。いや、感じようとしなくてもそれを感じられるだろう。創造こそが生きることなのだから。

曲を形にすることに際して芽生える自己生誕の喜び。1つの曲を作るたびにそれが湧き上がって来て、自分はまた新しく誕生したのだと知る。そこには誕生の喜びに加えて、確かに自分が今というその瞬間に生きていたのだという生存実感及び存在実感のようなものも芽生える。そうした感覚に今日も浸り切ろう。フローニンゲン:2020/2/15(土)06:42

#### 5544. 今朝方の夢

今朝方もいくつか印象に残る夢を見ていた。小鳥たちの美しいさえずりに耳を傾けながら、少しばかり時計の針を巻き戻し、夢の世界に戻ってみよう。

夢の中で私は、ホテルの一室にいた。そこはどうかやらの日本のホテルのようである。その部屋はとても広く、周りを見ると、大学時代のゼミのメンバーとゼミでお世話になっていた先生がいた。今からそ

---

の部屋で先生からレクチャーを受け、1人1人の研究の進捗状況を報告することになっていた。早速先生はレクチャーを開始し、メンバーの何人から質問が出て来た。

不遜な言い方であるが、先生のレクチャーを聞きながら、私はもうこの分野に関しては先生よりも精通しており、先生から学ぶことはほとんどないように思っていた。そうしたこともあり、私は少し退屈さを感じながらその場にいた。

すると夢の場面が変わり、私の目の前に小中学校時代の友人がいた。彼と話をしていたその場所の説明は難しい。そこは屋内と屋外の境目のない不思議な空間だった。ちょうど私たちが立っている場所は屋内に属するようであり、一応部屋の形をしている。その部屋の隣には大浴場がある。しかしその大浴場には湯船はなく、複数のシャワーしかない。

少しばかり友人と話をしていると、私たちの目の前に見知らぬ若い女性が2人ほど現れた。最初私は、彼女たちは人間だと思っていたのだが、どうやら人間の姿をした人工物のようだった。ただし、それはロボットのような機械というよりも、やはり生身の人間であるという印象を私に与えた。それぐらいに、その人工物は人間に近い存在だった。

するとどういわけか、彼と私は、目の前の人工物を除去する必要があると察した。しかし、2体の人工物は、どう見ても人間の若い女性であり、しかもこちらに危害を加える様子もなく、むしろ心が綺麗なように思えた。そう思わせる笑顔を振りまいていたのである。

2体の人工物と少し会話をしたところ、その印象は消えるどころかむしろ強くなっていった。だが、私たちはどうしてもその人工物をこの世界から葬らなければならないと確信していた。2体の人工物が壁際に向かって歩き出し、壁に掛かっているパネルを舐め始めた。見るとそこには食べ物のエキスが塗られているようであった。

友人と私は、2体の人工物を始末するために、それらが口を付けているパネルの箇所に殺虫剤を吹きかけることにした。なぜ直接それらの人工物に殺虫剤をかけなかったかという、そうすると逃げられてしまうと思ったからである。2体の人工物は直接的な攻撃を敏感に察知するように作られているようだったが、間接的な攻撃は気が付かないようだった。そうしたことから、次に口をつける箇所に殺虫剤を吹きかけることが懸命だと思われたのである。実際に殺虫剤を吹きかけ、その箇所を1体

---



---

の人工物が舐めると、その人工物の容態が変わった。やはりその人工物は、人間の手によって作られながらも、それは決してロボットではなく、生身の人間に近い生命体なのだったと思った。

その人工物は目眩を起こし、その場に倒れ込んだ。そこで友人の彼は、持っていた包丁でその人工物の腹を何度も刺し、ついにその人工物を始末した。最初に包丁で刺された時、その人工物は悲鳴を上げていた。若い女性の悲鳴は、どこか私に罪悪感を感じさせた。その人工物は始終抵抗してジタバタしていたが、友人が身体を押さえつけていたので身動きが取れないようであり、包丁で滅多刺しにされた後に静かになった。その光景はとても残酷のように思えた。

1体の人工物を始末した後、もう1体の方を見ると、もう1対はまだその場にいて壁のパネルに付着したエキスを舐めているようだった。ところが、私がそちらの方を向いた瞬間に、その人工物は消えた。包丁で滅多刺しにされた人工物からは大量の血が溢れ出しており、友人はその死骸を大きな布団に包み、その場を綺麗にし始めた。ちょうど隣が大浴場だったので、布団に包めた人工物の死骸を大浴場の方に持っていくことになった。

彼は、身体に飛び散った血をシャワーを使って洗い流し始めた。どうやら私にも血が飛び散っていたようなので、私もシャワーを浴びることにした。すると、その大浴場にまたしても別の2人の若い女性が談笑しながらやって来た。2人を見ると、またしても彼女たちは人工物のようだった。その人工物たちは、私たちに飛び散った大量の血に対して驚いているようであり、悲鳴を上げた。しかし、その人工物たちは確かに飛び散った血に対して驚いているようでありながらも、私たちがいる背後の壁を指差して悲鳴を上げているようだった。

震える指が示す壁の方を振り返って見てみると、なんとそこには先ほど刺し殺された人工物の血で書かれた絵とメッセージがあった。そこに描かれている絵は、友人と私とその人工物を殺したことを示唆するものだった。「これはまずいことになったな」と私は思い、そこで夢の場面が変わった。

次の夢の場面は、どこか1つ前の連続している感覚があった。というのも、夢の場面が変わった後も、若い女性の姿をした人工物を殺した感覚が自分の内側にあったからである。そうした感覚を引きずりながら、私はある建物の中にいた。その建物の外はもう違う国のようにあり、建物の中でパスポートコントロールが行われていた。私はパスポートコントロールの場所に向かい、中国人風の係員

---

にパスポートを提示した。すると、パスポートだけではなく、大学の教授からの推薦状も見せて欲しいと言われたので、それをクリアファイルから取り出して手渡した。そこでは何の問題もなく、すぐに私は建物の外に出ることができた。

外に一步足を踏み出してみると、外は真っ暗であり、空を見ると、どす黒い雲が空を覆っていた。そう言えば、小中高時代の2人の親友(NK&SI)もパスポートコントロールを済ませて後からやって来ることを知っていたので、その場で待つことにした。だが、用を足したくなかったので、建物の外にあるトイレに行くことにした。その建物はそもそも複合施設のようにしており、中にはお洒落なレストランやカフェがあった。建物の外にもレストランがあり、その横にあるトイレに向かったのである。

トイレの前に辿り着くと、そこには4つのトイレがあった。男性用、女性用、男性用かつ女性用、女性用かつ男性用の4つである。最後の2つに関しては、男性が先に表示されるのか、女性が表示されるのかの違いがあった。ただし、中がどのように違っているのかわからなかったため、私は男性用のトイレに入った。すると案の定、そこはとても綺麗なトイレだった。だが、用を足す便器に向かっていくと、そこが不思議な空間であることに気づいたのである。

隣の空間は女性用のトイレのはずだったのだが、なぜかそこが女湯になっており、今いる場所は男湯のようだった。そこには確かに便器があったが、浴場の中で用を足すことに気が引けてしまい、私は用を足さないままに外に出ようとした。

すると、水着を着用した女性たちが男湯の方にやって来て、湯船に浸かり始めた。すでに湯船に浸かっていた男性は何も驚いた表情を見せず、それを当たり前のように受け止めているようだった。「何なんだ、この空間は？」と思いながら、私はその場を後にした。トイレのドアを開けて外に出てみると、相変わらず辺りは真っ暗だった。

まだ親友たちはやって来てないようだったので、私は屋外のレストランのテーブル席に腰掛けて、彼らを待つことにした。携帯のバッテリー残量が心配だったため、電源コンセントがないかを探して足元を確認すると、ちょうどいい場所にコンセントがあった。すぐにそこに充電器を差し込んで充電を始めた。すると、私の耳元でブンブンとハチが鳴っていた。ハチに刺されるのは嫌だったので、手で少しばかり追い払おうとしたところ、それが逆効果だったのか、ハチが私に吸い寄せられるように

---

こちらに向かって来た。それは決してこちらを攻撃して来るような感じではなく、文字通り、私に懐いて来たのである。私はその場で静かにしていようと思い、身動きせずにその場に佇むことにした。

すると、ハチは私の耳元に向かい、ブンブンと音を鳴らした後に自分の首元に移動した。すると、なぜかハチの口元が脳内でクローズアップされ、ハチが自分の首元でホコリを取ってくれていることに気づいたのである。ハチが自分の体を綺麗にしてくれていることに気づき、少しばかり安堵し、私は引き続きその場に佇んでいることにした。フローニンゲン:2020/2/15(土)07:24

#### 5545. 無数の可能世界・無限の可能性

時刻は午後7時半を迎えた。つい先ほどから雨が降り始めた。少々風があるようであり、小雨の粒が書斎の窓ガラスに少しずつ付着していく。

少しずつの前進。確かに今日もまたそのような1日だった。明日もそうなるだろう。そして、明後日も、明々後日も。絶えず小さく少しずつ進んでいくこと。それを絶えず続けていく。

窓ガラスに少しずつ付着する雨滴のように生きること。そうしよう。

今日は、ソール・クリプキの主著“Naming and Necessity”を読んだ。この名著から得られるものは多かった。人は単に固有な存在であるだけでなく、その存在容態が無限な広がりを持っていることに気づかされた。これを書いている自分と、これを書かなかった自分がいる。ここでもすでに2人の自分がいることになる。このようにして、自己はいかようにも派生していく。であれば、未来の自己とはこのようにして無限の可能性を持っていることがわかる。そして、今この瞬間に未来の自己の1つを選び取り、形作ることも可能だ。いかようにも自己を形作ることが可能なのだ。

過去・現在・未来のどのような時間軸における自己も無限に存在している。この自らの気づきに励まされる。

窓ガラスに付着した無数の雨滴。それが今、街灯と室内の明かりで輝いている。そうか、自己はそうであったか。

---

自分が作曲を始めたあの瞬間にも、未来からの投げ掛けがあり、それをその瞬間の自分が受け取ったのだと思う。無数の未来につながる分岐点が目の前に開示されている。それらの何を選ぶかはこの瞬間の自分次第だ。その選択が未来の自己につながり、未来の自己が現在にやって来る。もう選択をしてしまったのだから、それがやって来るのは当然だ。

クリプキの書籍の流れで、先日届いたデイヴィッド・ルイスの“On the Plurality of Worlds”を読み始めた。彼が提唱した「様相実在論」は大変面白い。ルイスの書籍を読んだ後は、引き続き哲学書を読むか、意識状態に関する書籍を読む。前者であれば、オックスフォード大学出版から出版された“The Oxford Handbook of Philosophy of Mind”か“The Oxford Handbook of Philosophy of Time”を読み、後者であればチャールズ・タートが執筆した“States” of Consciousness”を読む。その後を読むことを予定しているのは、白魔術に関する書籍である。文字通り、白魔術に関する書籍だ。それは、アリス・ベイリーの“A Treatise of White Magic”という650ページに渡る書籍である。現代科学と現代哲学を探究し、尚且つ意識の探究をしている者にとってみれば、白魔術というのは何ら驚くべき対象ではないだろう。

科学と非科学の線引きに関しては諸々の自分なりの基準がある。昨日も改めて振り返っていたが、私が取得した最初の修士号は幾分文系と括られる類のものであり、その後さらに取得した2つの修士号は理系に括られるものだ。それら3つの修士号を取得する際に獲得された知識が、科学と非科学の線引きを明瞭なものにしている。その観点でベイリーの書籍を読めば、そこで展開されている白魔術と呼ばれるものがいかなるものかが自ずとわかって来るだろう。ベイリーがなぜ「黒魔術」ではなく「白魔術」を主題に選んだのか。その理由が自分なりに推察される。それについてはここに書かない。そう言えば、その理由に関連したことを、ひと月前まで行われていたオンラインゼミナールの中で述べていたように思う。小雨の降る景色、そして小雨が窓にやって来る音が大変心地良い。  
フローニンゲン:2020/2/15(土) 20:02

#### 5546. 外界と触れ合うことの大切さ

振り返ってみると、今日もまた穏やかな1日だった。今日もまた絶えず自己と世界に向き合うような1日だった。自己と向き合うことは世界と向き合うことであり、世界と向き合うことは自己と向き合うことである。

---

今日も夕方に、近所のスーパーに買い物がてらジョギングをした。毎日このようにして軽い運動をしていることが、どれほど自分の心身の状態を整えてくれることだろうか。

自分のライフワークの性質上、室内にいたことがどうしても多いのだが、一日中書斎の中に籠っていることがどれほど不健康なことかは嫌というほど知っている。

オランダにやって来た初年度は、大学院に行く必要がない日は一日中家にいることもあったが、それは端的には心身の流れを滞らせていた。家でヨガマットを敷いてヨガをしたとしても、実際に外界に出ていき、そこで外の空気を吸い、絶えず呼吸を続ける外の世界に触れること以上の気分転換はないことを教えてもらった。

かのモーツァルトもベートーヴェンも、カントもアインシュタインも皆、毎日必ず散歩をしていた。探究や創造活動に従事する者の中で外に出なくていいのは、彼らを凌ぐ大天才だけだ。そしておそらく、そのような人間はいないだろう。

一時帰国して実家にいる時は、実家の目の前に広がる瀬戸内海を散歩することが最大の楽しみである。その散歩がどれだけ大きな気分転換をもたらしてくれるか。脳がデフォルト・モード・ネットワークの状態となり、脳波も意識の状態も、さらなる探究と創造活動に最適の状態になる。外の世界を散歩をすることにはそうした力がある。

明日は一日中雨とのことだから悩ましい。何とか雨が降っていない時間帯があればと思う。

昨夜も書き留めていたように、今後の理想は、家の目の前が自然であることだ。シベリウスのように、自宅の周りが森に囲まれているのも憧れる。グリーグのように、岬の近くに居を構えるのもいいだろう。贅沢を言えば、海川山森の全てが家の近くにあれば最高だ。

人生は茫洋とした物語だが、それでいて光に満ちてもいる。この人生は、本当に1つの物語なのだろう。しかもしれは、可能世界論が示唆するように、無限の分岐点を持つ。その分岐点を作るのは、関係性なのだろう。自己と他者、そして世界との関係性が無限の分岐点を生み出していく。様々な人たちと織りなす物語として自分の人生がある。そのようなことを改めて思う。



---

午後にふと、機械言語と異なり、自然言語に曖昧性が多分に含まれているのは、無限の可能世界を担保するためなのではないか、そして担保のみならず、そうした無限の可能世界を生み出すためではないかと思った。

自らにおいては、無限の可能世界の存在に気づき、自分が望む世界を選択していくこと。他者の成長支援においては、そうした選択ができるように支援していくことを行っていく。今後いかなる分野の探究を行うにしても、哲学はその根幹となる。また、創造活動においても哲学は基盤をなし、創造活動の大きな養分になる。フローニンゲン:2020/2/15(土)20:23

#### 5547. 強風吹き抜ける朝に

時刻は午前5時半を迎えた。今日もまた、こうして新たな1日が始まる。

昨日の夕方に近所をジョギングしていると、1日1日の大切さを改めて思った。そして瞬間瞬間の時間の大切さについても。

自分の人生という物語は、反閉半開であるかにして、自分の肉体が朽ちる時、それはある側面においては閉じる。だが、それは半開でもあるから、それはある側面においては決して閉じることなく進行を続けていく。

自分の肉体が朽ちたのに自分の人生の物語が進行していくというのは不思議に響くかもしれない。だが、自分の人生を眺める他者の力を借りることによって、自分の人生は永遠に閉じることなく育まれ続けていく。可能世界というのはそうした性質も持ち合わせているようだ。

今日もまた風が強い。今、強風と共に小雨が降っている。

午前中の途中から雨が強くなり、午後から夜にかけては激しい雨が降るようだ。本来であれば毎日外に出かけて、散歩とジョギングを楽しみにたいところだが、今日は外に出られないかもしれない。その場合には、夕方あたりにでも書斎の中でヨガをしようかと思う。以前数学者の知人が、ヨガをした後と前では全く脳と心の状態が変わっていて、数学上の良いアイデアが浮かぶと述べていたことを思い出す。身体の調整及び涵養を優先させること。それは今日も同じだ。

---

竜のような強風が通り過ぎていく。うねるようにして吹き抜けていくその様はとても力強い。風にも生命があり、その鼓動を感じるかのようだ。

今日は今この時間帯が一番気温が高く、ここから気温が下がっていく。現在の外気は13度と大変暖かいのだが、室内は意外と冷えており、暖房を付けている。今年は大して寒さもない冬だが、雨が多い。明日からの1週間も雨マークが付されており、日中必ずどこかの時間帯に雨が降るとのことである。

昨日を思い出してみると、幸福感の湯船に浸かっているような感覚があった。それは今この瞬間においてもある。絶えず自分が幸福感の湯船に浸かり、そこで寛いでいる感覚を持てていることは大変喜ばしい。毎晩湯船に浸かる時は、こうした幸福感をより意識的に感じるようにし、その感覚を強化していこう。浴槽に浸かる効能は、こうした幸福感の身体感覚を強めてくれることにもあるようだ。

少し前に入浴の効能について調べてみると、やはりそれはシャワーだけでは得られないものが多々あることを知った。実はそれは調べるまでもなく、体験として重々承知であったが、色々と科学的な調査報告を読むと、一つ一つの効能には納得がいく。夏でもシャワーで済ませることなく入浴をする私にとって、毎晩の入浴は心身の状態を整える上で極めて重要なものであり、入浴には色々と助けられていると言えるかもしれない。今日の夜の入浴もまた楽しみである。今夜もまた湯船にゆったりと浸かりながら、瞑想と自他ヒーリングを行おう。フローニンゲン:2020/2/16(日)05:57

#### 5548. 今朝方の夢

強風が外の世界を駆け抜け、天からは小雨が降り落ちる。そうした世界を書斎の窓越しに眺めている。

今朝方もいくつか印象に残る夢を見た。それらを書き留めたら早朝の作曲実践を行いたい。昨夜も改めて、その瞬間の自分の生命の流れを描写する形で短い曲を作っていこうと思った。万葉集に収められた一つ一つの短い歌のように。

夢の中で私は、小中学校時代の女性友達(AU)の家に行った。彼女の家は想像以上に豪邸であり、驚いた。玄関から部屋に案内してもらったときに廊下を通ったのだが、軒先に見える庭は丁寧に手入れ

---

れされていて、池と木々の美しさは見事であった。彼女は私を大きな部屋に通してくれた。その部屋は廊下とつながっていて、先ほどの庭が見える。どうやらこの家には2階はないのではないかと直感的に思ったが、それは定かではない。いずれにせよ、私は案内された部屋のテーブルに着席し、ぼんやりと庭の方を眺めていた。

すると、一旦隣の部屋に行って何かを取って来た彼女がこちらの部屋に戻って来た。見ると、彼女の手には模擬試験か何かの解答用紙があった。「それは？」と尋ねると、先日受けた模擬試験の結果が帰って来たとのことだった。

そう言えば私は、彼女にある塾を紹介していた。私はそこに通っていないのだが、そこに通うことを検討していた塾である。すると彼女は突然、目に涙を浮かべながら、国語の成績がなかなか上がらずに困っていると私に述べた。そうしたら、隣の部屋から彼女の母親がこちらの部屋にやって来た。見ると、彼女の母親は、最初のキャリアでお世話になっていたアドミニの方だった。その方と友人の関係が母と子の関係であることに一瞬違和感があったが、その違和感もすぐに消えた。

今は彼女の話に意識を集中させることが優先だと思ったからかもしれない。彼女と母親の話を聞くと、塾に通い出してから3ヶ月経っても一向に成績が伸びないとのことだった。塾を紹介した私としてはそれは申し訳なく思われ、また2人は直接的には述べていなかったが、私とその塾を紹介したことを責めているような気もした。

私の方で協力できることは何かないかを考えるために、とりあえず返却された解答用紙を見せてもらうことにした。すると、以前に比べてみれば随分と国語力が付いているように思われたし、そもそも最初から彼女の国語の成績は悪くなかったということに気づいた。そのようなことを思いながら、解答用紙をめくっていくと、確かに誤字脱字のような小さなミスがあることに気づいた。前半の解答用紙は楷書体で書かれており、後半は草書体で書かれていた。彼女の草書体が達筆であったから、私には後半部分の解答用紙は読めなかった。

しばらく解答用紙を眺めていると、隣の部屋から今度は彼女の父親らしき人がやって来た。彼女の父親曰く、その塾は催眠誘導を行っているとのことだった。私はまさかと思ったが、色々と話を聞く中で、その信憑性が高いと思われた。そもそも国語のテキストの文中に、“mesmerism(メスマリズム

---

ム)”という英単語が記載されていることを発見し、その塾が催眠を活用して生徒を誘導しているというのうなづけた。それが学力向上に使われているのであればまだ良いかもしれないが、どうやらその使い方は別の目的のためにように思われた。そこで私は、今度その塾に乗り込み、催眠を活用している教師を撃退し、塾もろとも巧みに潰すことを3人に約束した。催眠に対しては催眠を、ということを考えていたときに、自分もまた催眠術師なのかもしれないとふと思った。そこで夢の場面が変わった。

次の夢の場面では、私は小学校時代の通学路を歩いていた。長い国道沿いを歩いていると、チェーン店のレストランの前にやって来て、そう言えば今夜はそこで友人(HY)と食事をする事になっていると思い出した。すると私の横に、突然親友(SI)が現れた。彼は自転車に乗っていて、自転車に乗ったまま私に声をかけて来た。今夜夕食でもどうか？と尋ねられ、快諾しようと思ったが、別の友人との約束があったので、泣く泣く親友の誘いを断ることにした。

その時に私の頭の中では、3人で夕食を共にすればいいかと思ったが、別の友人は何か1対1で話をしたいこともあるかと思い、今回は親友からの誘いを断ることにした。一応、彼がどのような店で夕食を食べることを考えているのかを尋ねてみると、高校生が行くようなレストランだった。今夜友人と行く店もそれぐらいの店であり、もう大人になった私たちがそのような店に行くのもどうかと思ったが、逆に当時を思い出すことができるのであれば、それはそれでいいかと思った。

その次の夢の場面では、私は学校の教室にいた。教室の最前列に座っていた私に対して、後ろから声をかける人がいた。振り向くと、そこには中南米系の小柄な外国人がいた。彼はどうやら日本語が話せるらしく、私に野球のバッティングについて教えてくれた。彼の手元には、緑色の一升瓶の空き瓶があり、空き瓶のどこにボールを当てれば飛距離が出るのかを教えてくれた。端的には当てどころが大切とのことであつた。また彼は、0.1秒が1秒に感じる時間感覚の持ち主で、球がスローに見えるとのことであつた。その点については真似はできないが、何らかのトレーニングをすれば、それもまた可能なのかもしれないと思った。

すると私の知覚世界は、教室と野球場の2つが混じり合っており、片方の世界からもう片方の世界に交互に移動していると、ある時から2つの世界が溶け込んで1つの世界になった。そこは単純に、教室兼野球場だった。

---

最後の夢の場面では、私はあるレストランに向かっていた。前職時代のインド人の同僚が店を予約してくれたらしく、そこで食事を共にすることになっていた。

店に到着して店内に入ると、そこが和風の店であることに気づいた。店内の雰囲気はなかなか良く、良い店を予約してくれたと思った。

店の奥の隅っこにインド人の同僚がいて、彼の前にはお世話になっていた上司がいた。さらには見たことのないロシア人の男性がいた。彼は新しく入って来たメンバーとのことだった。実はテーブルに向かう前に、店の入り口に年上の同期がいて、彼が店に入っていこうとする姿を発見した。私は彼の後を追うように店に入り、後ろから肩を叩いて声をかけた。すると、反応がいまいちだった。いや、ほぼ無反応のように思われたのである。そこで私は彼と話をすることを止め、視線を店の奥に写した時に、同僚のインド人が携帯をいじっている姿を見つけたのである。今朝方はそのような夢を見ていた。フローニンゲン:2020/2/16(日)06:32

#### 5549. 業

時刻は午後7時半を迎えた。今、小雨が降っている。振り返ってみると、今日は午前中からずっと雨が降っていたように思う。確かにわずかばかりの時間雨が途切れるような瞬間はあったかもしれないが、それは本当にごくわずかな時間だった。雨が冷たそうであり、夕方に小鳥たちが鳴き声を上げているときには、彼らのことが心配になってしまった。

冷たい雨に打たれながらも清々しい鳴き声を上げていた小鳥たちも今はもうどこかに行ってしまった。彼らもまた家に帰り、明日に備えてゆっくりしているのだろう。そうであればと願う。

業。その言葉には様々な意味がある。一つにはそれは「わざ」とも読み、学問や技芸のことを指す。今自分が日々行っている探究や実践は、その意味にふさわしい。一方で、この言葉にはその他にも、その人が担っている宿命という意味もある。自分もどこかそうした意味での業を担って日々探究と実践を続けているのではないかと思わされる。

業に衝き動かされ、自らの思いを超えて自分の取り組みに打ち込み続けること。明日もそうした1日にしたい。



---

今日は気がつけば2冊の書籍を読み終え、3冊目の書籍に取り掛かり始めていた。1冊目は昨日の続きとして、哲学者デイヴィッド・ルイスの書籍だった。その書籍を読んだ後に、アーノルド・ミンデルの書籍を読み終えた。そして夕方から読み始めたのは、アリス・ベイリーの書籍だった。

ベイリーが白魔術について執筆した書籍は、随分と真つ当なことを述べていると感じた。人間の心や意識に関して、現代の科学や哲学の知見と照らし合わせてみても、それほどおかしなことは述べていない。むしろ、そうした知見からこぼれ落ちてしまっているものをうまく汲み取っているようにさえ思える。今夜もさらに少しばかり読み進め、明日に初読を終えることができればと思う。ここ最近購入した書籍は、リストを作成した後にさらに選定を重ねたため、本当に良書揃いだ。これらの書籍は一読をした後に再読をし、そこからさらに何度も繰り返し読み返したい。

様々な領域の書籍をランダムに繰り返し読むことによって、巨大な知識ゲシュタルトを構築していこう。それが実践の大きな支えとなり、実践を大きく育む巨大なエネルギーになるだろう。そのようにして育まれた実践を通じて、社会に積極的に関与していく。

今、雨の音に耳を傾けている。聞こえてくる音だけではなく、聞こえない音も聞き取りたいという思い。この世界には目に見えないものだけではなく、耳に聞こえないものも溢れている。目に見えないものや耳に聞こえないものを知覚しようと努めたい。そうした点を明日からも一段と意識していく。それらは意識の力を持ってすれば、きっと認識できるはずだ。フローニンゲン:2020/2/16(日)19:51

#### 5550. 過去の記憶と今朝方の夢

時刻は午前5時半を迎えた。今日もまた新たな1日が始まった。このところは風の強い日が多く、今日も例外ではない。幸いにも雨は降っていないが、強風が闇の世界を駆け抜けている。

天気予報を確認すると、今日は午前中と午後しばらくまでは晴れのようなようだ。そして、夕方から雨が降り始めるらしい。そうしたこともあり、午前中の協働プロジェクトのミーティングを終えたら、正午あたりに近所のスーパーまで買い物がてらジョギングに出かけようと思う。

昨日に引き続き、今朝もまた印象に残る夢を少しばかり見ていた。夢から覚めた後、その夢にはどこか懐かしさの感情を引き起こすものがあった。

---

過去の記憶は、そこに私たちが縛り付ける力を持っていながらも、それが良い思い出であれば、活力のようなものを与えてくれることもある。過去の記憶との向き合い方が難しいのはその両義性によるのではないかと思う。縛られたくない過去の記憶があるのと同時に、そこに浸っていたい過去の記憶があるということ。そうした相反する2つの性質に加えて、中立的な性質を持つ記憶もあるだろう。

理論的かつ技術的には、過去の記憶などいかにように改変・変容させることができるのだが、記憶というのも1つの生命体のようなダイナミックシステムだとみなすと、ある1つの記憶の改変・変容が他の記憶にもたらす影響は事前に予測できない。そうした難しさがある。

夢の中で私は、見慣れない駅の構内にいた。どうやらこれから列車に乗ってどこかに向かうようだった。その駅はとても広く、迷ってしまうほどだった。駅構内を歩いていると、偶然にも、小中高時代の女性友達(NI)に出会った。彼女もまた同じ列車に乗る予定のようであり、私たちは一緒にその列車が止まるプラットフォームを探すことにした。久しぶりの再会であったから、少しばかりお互いの近況を話しながら歩いた。目星のプラットフォームに近づいてきたときに、彼女は突然いなくなった。

瞬間移動したわけではなく、プラットフォームに向かう通路とは違う通路にスッと入っていき、私に手を振ってどこかに行ってしまったのである。そこから私はプラットフォームに上がり、ちょうど止まっていた列車に乗った。私が乗った車両は全て指定席であり、車両の壁にはハチの可愛いキャラクターが描かれていた。その車両の椅子の配置はとても変わっていて、波のようにうねりのある形で椅子が配置されていた。

最初私は窓際の席に座ろうと思ったが、全ての席が指定席であることを思い出し、チケットを確認すると、私の席は波のようなうねりのちょうど中間の席のようだった。席に腰かけると、小中高時代の親友(SI)がやってきて、彼も同じ車両に乗るようだった。しかし、彼はどうやら座席指定をしていなかったようなので、誰かがやってくるまで私の左隣に座ってはどうかと提案した。彼はうなづき、こちらに向かってきたところで夢の場面が変わった。

次の夢はその前の夢と連続しているようだった。夢の中の私は目的の駅に到着していた。どうやらこれから、テーマパークかつホテルのような場所に向かうことになっていた。駅を降りて目的地まで

---

の距離と時間を確認したところ、歩いて行ける距離のようだった。というよりも、私は先週ここにやって来て、そのテーマパークの下見をしていたのだから、歩いて行けることは最初からわかっていた。

駅の周りにはテーマパーク行きのバスが止まっていて、バス停の近くに小中学校時代の友人(TK)がいた。彼に声をかけると、彼はバスに乗ってそのテーマパークに行こうとしているようだった。私が、「あそこまでは歩いて15分以内だよ」と教えてあげると、彼も歩いてそこに向かう気になった。一緒に駅からテーマパークまで歩き、予想通りに、すぐさまテーマパーク兼ホテルに到着した。

私はまず最初に、ホテルに荷物を置きたいと思った。そこからテーマパークに遊びに行こうと思ったのである。ホテルに到着し、受付を済ませて自分の部屋に向かう途中、3階のラウンジで前職時代の女性の上司の姿を見た。上司の横にはその他にも2人ほど女性がいた。そして彼女たちの前には年配の女性と男性が座っていて、3対3で何か話をしていて、そこには仕事とプライベートの雰囲気両方が混じる形で漂っていた。

4階の部屋に荷物を置き、私服に着替えた私は、もう一度下の階に向かった。エレベーターに乗り、3階で止まってドアが開いたとき、ちょうど上司たちがラウンジから引き上げるところであり、彼らと鉢合わせになった。私は上司を含め、その場にいた人たちに挨拶をした。上司が話をしていて相手は、どうやら学校の先生のようなようだった。3人のうち2人はどこか見覚えがあり、2人に再度挨拶をすると、2人は驚いた表情を見せてから挨拶を返してきた。彼らの反応を見ると、彼らもまた私を知っているようだった。彼らはスーツ姿の私しか知らないようであり、その場に私服で現れた私の姿を見て驚いてもいるようだった。

自室で着替えをしたとき、インナーとして着ていたTシャツが首元から見えるのが少しみっともないと思った私は、マフラーを巻いてそれを隠すことにした。エレベーターの中にいた私は、ジャケットを羽織らずにマフラーを巻いているようないでたちであった。フローニンゲン:2020/2/17(月)06:03

### 5551. 太陽の恵み: 数学を活用した作曲に向けて

心の平穏。今日はそれを強く実感するような1日だった。それと、太陽の光の恵みを授かった1日でもあった。今日のオランダは晴れたのである。太陽の光がとても優しくかった。私はその優しい光を沐浴していた。

---

夕方に近所の運河沿いを軽くジョギングをしていたとき、その恩恵に授かっていた。久しぶりに暖かい太陽の光が照っていたから、私は腕まくりをして、腕に太陽の光を当てていた。腕の細胞が、いや全身の細胞が太陽の光を喜んでいて、小刻みなダンスを踊っているかのようなようだった。太陽はどうかやら生命を活性化させる働きがあるらしい。この地上の多くの生き物たちが太陽の恩恵を授かっている。

今日も色々なことに思いを馳せているような1日だった。曲はその瞬間の自分の心の有り様を映し出す。それもまざまざとである。そのようなことを改めて思った。

今夜はこれからスクリヤービンの曲を参考に原型モデルを作ろうと思う。スクリヤービンの曲にはどこか推進力を感じられるものが多い。そうした目には見えない力の特性と生成方法を探究していきたい。そのようなことを思わせてくれるのがスクリヤービンの曲の特徴だ。

ピカソのように一筆で絵を自由に描くかのように曲を作れたらどれだけ楽しいだろうか。そのようなことを思った。その瞬間に生き物のように姿を現す自分の内的感覚を、そのようにして形にしていきたい。そのための探究と鍛錬をこれからも続けていく。

今日は午前中に、イギリスから書籍が届けられた。それは、作曲家のヤニス・クセナキスの理論と作曲方法について解説した“The Instrumental Music of Iannis Xenakis: Theory, Practice, Self-Borrowing”というものである。アリス・ベイリーが白魔術について解説した650ページほどの書籍“A Treatise of White Magic”を読み終えた後に、クセナキスの書籍に取り掛かった。白魔術の後に現代音楽についての書籍を読むというのも、なんとも興味深い組み合わせである。私にとってみれば、それらは密接な繋がりがあり、一本の幹、さらには一本の道でつながっている。その先にあるのは大海、ないしは大宇宙であり、終着地点も共通だ。そして、その終着地点は果てしなく遠く、無限の広がりを持っている。

クセナキスの書籍を読みながら、全てを数学に委ねて作曲してしまうと、作り手の個性がかき消されてしまうのではないかと考えた。仮に数学的なアイデアを活用するにしても、感覚的なところを残すようにする。フローニンゲン大学で応用数学を使って発達研究をしていたときに随分と応用数学の學術書を購入しており、それらの書籍が改めて作曲に対して役に立つ日が来るとは思ってもみな

---

かった。今後は幾何学(特にトポロジー)にも探究領域を広げたい。幾何学は、自分が一番活用してみたい数学分野である。今のところ数学をどのように活用するのかは未知だが、手持ちの数学書を濫読する中で自ずとアイデアが浮かんでくるだろう。また、クセナキスやバルトークのように、数学的な発想を活用していた作曲家の楽譜を観察する。

そういえば、エッシャーも黄金比などを用いて絵画を描いており、今から数年前にデン・ハーグのエッシャー美術館で購入したエッシャーの絵画に関する文献も参考にしたい。エッシャーがどのようにシンメトリーを生み出していたかを探究し、曲にシンメトリー構造を組み込みたいと思う。明日もまた、探究と創造活動がとても楽しみだ。心の夜空に満点の星々が見える。フローニンゲン:2020/2/17(月)20:12

#### 5552. 身体と外界の境界線:黄金比と作曲

時刻は午前3時を迎えた。今朝は少しばかり早く、午前2時半前に起床した。正確には、2:19の起床だった。起床した直後、自分が寝汗をかいていたことに気づき、すぐに服を着替えた。そして、夢について振り返りながら、また大きな発見をしたことに気づいた。その発見のおかげで、自己の深い部分のある箇所が大きな治癒を得たという実感があつた。

夢が教えてくれることの大きさは計り知れない。夢と向き合う観点を増やし、夢日記を付けて夢と向き合ってきた成果の一つの形が今朝の一件にあつたように思う。こうした治癒が行ったことは、自分の心身に健康をもたらす。言うまでもないかもしれないが、“heal(治癒)”と“health(健康)”には密接な関係があり、それは言葉上にも現れている。夢の中の身体と覚醒時の身体のつながりが見えてきたところで、早朝の習慣であるヨガを行った。その際に目を閉じてみると、ふと改めて、自分の身体の境界線が随分と曖昧であることに気づいた。それは昨夜も、電気を消した書斎から寝室まで目を閉じて向かっている最中にもなんとなく気づいていたことだった。

実は私たちはひとたび目を閉じてしまえば、自分の身体と外界を分ける境界線に気づくことができないのではないかと思う。仮に身体の隅々まで自分の意識を巡らせることを普段から行っていれば、この境界線はより明確になるかもしれない。ここではなにも身体と外界を二分するようなことを推奨しているわけではなく、そもそもそうした分化を果たす前に、私たちの大半は外界とまだ未分化な



---

のではないかということだ。身体的な自己と外界の区別を脱却し、身体と外界が統合されていく段階に至るには、まずは分化のプロセスを経なければならない。そうしたことから、私はまず、身体の隅々にまで意識を張り巡らせることを普段からより意識していこうと思った。身体感覚をより鋭敏なものにして、身体の輪郭を作っていく。その輪郭は意識で構成されている。ひよっとすると、それが出来て初めてサトルボディの完成、ないしは明瞭な顕在化と言えるのかもしれない。

そう考えてみると、多くの人たちはサトルボディなど涵養できずにいるのではないかと思われる。毎日の食実践と適度な運動により、グロスボディの土台が出来てきた。ここからようやくサトルボディの開発・鍛錬に移行していく。

今日は午前中に1件ほど、協働プロジェクトに関するオンラインミーティングがある。それ以外の時間は全て、読書と創造活動に充てたい。

今朝は午前2時半前に起床したこともあり、就寝準備を始める午後9時半まで十分な時間がある。本日は行う読書と作曲実践は今から大いに楽しみだ。どのような発見があるだろうかと胸が躍り始める。

昨夜は、エッシャーの絵画に関する文献、芸術と数学に関する文献、そしてダイナミックシステム理論と幾何学に関する文献を眺めていた。そこでふと、Phi(ファイ:黄金比)を用いた作曲について小さなアイデアが芽生え、それを作曲ノートに書き留めておいた。それは文字として書き留めていたのではなく、黄金比の数列と黄金比を用いた黄金長方形の図示をしておいた。

円周率と同様に無限に続いていく黄金比。そして、永遠に相似形が生み出されていく黄金長方形。黄金比で長さを分ける黄金分割を用いて曲を作ることも一案として書き留めておこう。近々その実験を試みたい。フローニンゲン:2020/2/18(火)03:29

### 5553. 治癒をもたらした今朝方の夢

時刻は午前3時半を迎えた。辺りは闇に包まれており、とても静かだ。

自分の深層意識に新たな治癒をもたらしてくれた今朝方の夢について振り返っておきたい。夢の解釈は自分の心の中ですで行ったので、それについてはいつものように書き留めず、材料として

---

の夢だけ記録しておく。夢の中で私は、高校1年生の時に引っ越したアパートの部屋の中にいた。どうやら明日は学校の運動会があるらしく、運動会に着ていくためのユニホームの制作に取り掛かっていた。

1人でユニホームを作っていたのではなく、3人の親友(KF&NK&YU)と親友の母親と一緒にそれを行っていた。ユニホーム作りは楽しかったが、途中から、明日の運動会に間に合いそうもないことが見えてきた。すると親友の1人(KF)が突然、部屋の中にいた数匹の蚊を殺虫剤で殺し始めた。彼が四方八方に殺虫剤を撒くものだから、私たちの頭にもそれが降りかかり、殺虫剤を呼吸で吸い込むことは有害のように思えた。そのため私は、彼に四方八方に無闇に殺虫剤を撒くことをやめるように述べ、避難するかのように部屋から出た。殺虫剤が地面に落ちる頃を見計って、再度部屋に戻り、そこでまた彼に先ほどの件について少しばかり文句を言った。

殺虫剤など使わなくても、その場に転がっていた小さなゴムボールを投げつければ、蚊を殺すことができることを教えたのである。実際に、以前に住んでいたアパートの私の部屋の天井には、天井に止まった蚊をボールを投げつけて殺し、それが化石のように天井に張り付いている話を親友にした。

その後、より一層ユニホーム制作が滞り始めた。すると、親友の母親が、自分の部屋の畳替えをしようと提案してきた。特に椅子の下の畳が歪んでいるらしく、それを交換することを提案してきたのである。気分転換にそれも良いかもしれないと思った私は、親友の母と一緒に畳を持ち上げ、新しい畳に交換した。すると、別の親友(NK)が隣の部屋に移動して、電気回路をいじりたいと述べた。親友の母も私もその申し出を快諾した。というのも、新たな電気回路の制作がユニホームの制作につながっていると直感的に感じ、また彼は電気回路をいじることが得意だったからだ。

彼が部屋に移動した後に、キッチンの方から父が私を呼び、そちらに向かってみると、父がリンゴをむいてくれているようだった。厳密には、普段私はリンゴを洗って皮ごと食べるため、父もそれを知っており、私に特別なリンゴを手渡してくれたのである。

そういえば、先ほど親友が部屋から出ていくときに、「夕食を食べずに電気回路をいじるよ」と述べていたことを思い出し、父からもらったリンゴは私が食べるのではなく、その親友にあげることにした。親友のいる部屋に行き、彼にそのリンゴを手渡した。彼は喜んでいるようであり、早速一口か

---

じった。すると、辺りにザクロのような良い香りが漂い、自分でも食べてみたかったが、一口も食べることなく全てを彼にあげた。

その後、再び部屋に戻ってユニホームの制作に取りかかり始めた。このままだともう間に合いそうになく、手持ちのユニホームで良いのではと親友の母に提案してみた。それで良いなら楽だと親友の母は述べ、私も自分の時間をユニホームの制作に充てるのが馬鹿馬鹿しく思えたため、その案を他の親友たちに伝えた。すると、1人の親友(YU)はそれは嫌だと述べ、やはりオリジナルのユニホームを作りたがっていた。

すると、なぜだか父が私の部屋にいて、ユニホームの制作に手助けをしてくれることになった。父は手先が器用であるからそれはとても有り難かったのだが、些細なことで口論となり、最後には父に暴行を加えることになった。ベッドのある壁に父の頭を叩きつけ、その後、地面にあった学生カバンで父の頭を殴った。カバンには重たい教科書が何冊も入っており、カバンは重厚なハンマーのような凶器になっていた。

暴行を加えられて静かになった父に私はふと、「お父さんに追いつくために今までやってきた…」と呟いた。すると突然、ベランダのドアが全て無くなり、父もその場から消えた。すると、真っ暗な外の地上から、父が私の名前を呼ぶ声がした。どうやら父は、私の部屋から見て目の前にある別の棟の屋上から天体観測をするつもりらしかった。

大きな望遠鏡がすでに屋上に設置されており、夜空を見上げると、満天の星空が広がっていた。父は私の名前を呼んで、おそらく一緒に天体観測をしないかと持ちかけてくれようとしたのか、あるいは天体観測のために家に帰るのが遅くなると母に伝えてくれと述べようとしていたのかもしれない。いずれにせよ、私は父からの呼びかけを無視した。すると父が怒鳴って私の名前を呼び、今度は自分も怒鳴り返した。そこで夢から覚めた。

夢から覚めた瞬間、夢の中で父に怒鳴られた時に、一瞬自意識と感情が切り離される現象があったことに気づいた。そして、それはある種の防衛反応だったと気づいたのである。さらに、怒鳴った父に関しても、怒鳴るという行為もまた父にとっての何かしらの防衛反応であることがわかり、怒鳴った父とそれに対して攻撃性を剥き出しにした自分への赦しの念が生まれた。

---

早朝のヨガの実践と合わせて行う数分間の短い瞑想の中で、その赦しの念が心身を柔らかくほぐしていった。そこに新たな治癒が発露したのだと実感した。フローニンゲン:2020/2/18(火)04:01

#### 5554. 永遠に向かって

時刻は午後7時半を迎えた。今朝は午前2時半過ぎに起床し、午後の仮眠を挟んでここまでとても充実した時間が流れていた。このような時の流れと共に永遠に生きていたい。そのようなことを思った。

この人生が永遠でないことはわかっているが、それを希求する気持ちがあることを隠すことはできない。それほどまでに毎日この世界で生きていることは幸せだ。

そう思えるような毎日が与えられているということ。それにどれほど感謝をしたらいいだろうか。その感謝の念を形として表していこう。自分の人生が永遠でなかったとしても、その形はきっと永遠のものとなる。

肉体を超えた朽ち果てない世界の中に永遠を形作っていくこと。自分にできる恩返しはそれぐらいしかできない。一方で、それだけならこの人生を掛けて取り組むことができるような気がしている。

闇。街灯。赤レンガの家々。書斎の窓辺に近寄って空を仰ぎ見てみたが、夜空に星は見えなかった。明日は見えるだろうか。見えるかもしれない。

今年の秋に一時帰国した際には、国語辞典を購入してオランダに持ち帰ろうかと思う。言葉の世界をより豊かにし、世界をより豊かに認識したい。

言葉の世界の深さ。そして、その色彩豊かな世界に浸っていこう。今よりも一層深く。

日本語をまだまだ勉強したい。それは勉強するようなものではないのかもしれないが、自分がこのようにして日本語を用いていることを改めて不思議に思う。

---

なぜ自分は日本語を母国語として持つに至ったのか。それは不毛な問いかもしれないが、自分の人生を支え、そして大きく育ててくれているのは間違いなく日本語である。探究で用いる言語は英語に偏っているけれども、日本語をとにかく大切にしたい。

誰かが編んでくれた辞書を購入しよう。どんなに重たくてもオランダに持ち帰ってこよう。今回の一時帰国でそれが無理だったとしても、いつか必ず。

これからの大きな探究テーマとして、意識と脳の使い方、そしてそこに音楽を関連付けていく。そのようなことを今日もまた漠然と考えていた。意識、脳、音楽。これらのキーワードを核に据えて、本気になって研究できる結晶化されたテーマを見つけたい。それはもしかしたら、見つけるものではなく、作るものなのかもしれない。そうしたテーマをまさに結晶化させていく試みをこれからも継続していく。

毎日様々な領域の読書を小さく積み重ねていき、小さく作曲実践を積み重ねていく。没頭と弛緩の往復運動の中でそれを行っていく。明日もまた良い1日になるような気がする。良き1日の積み重ねが良き人生になっていく。そうではないだろうか。フローニンゲン:2020/2/18(火)20:00

#### 5555. 心の哲学と時間論:今朝方の夢

時刻は午前6時を迎えた。今日もまた新たな1日が静かに始まった。今日もまた読書と創造活動に旺盛に取り組んでいこうと思う。昨日からは、“The Oxford Handbook of Philosophy of Mind”を読み進めている。本書は800ページほどの大著であり、現代の心の哲学の研究動向を掴む上でも大変有益な書籍だ。オックスフォード大学出版から出版されている同シリーズの“The Oxford Handbook of Philosophy of Time”も昨日パラパラと中身を眺めていたが、心の哲学にせよ時間論にせよ、ここまで言葉によって両研究対象が記述されていることに驚く。さすがは言葉ありきの伝統を持った文明で行われている研究だと思わされた。

もちろん、心にせよ時間にせよ、東洋においてもその研究は豊かであり、仏教などはまさにその際たる例だろう。仏教にも諸派があり、心や時間を論じる着眼点や深さなども異なっているかと思われるため、今後は仏教の様々な諸派が展開している心の哲学や時間論についても探究の幅を広げていこう。今日は上記の書籍をまず読み進め、早い段階で一読が終われば、超心理学の分野で多



---

大な貢献を果たしているラッセル・ターグの書籍を読み進める。それは昨日アメリカから届けられたものだ。

昨日もいつもながら雑多なことを考えていた。知識や技術の蓄積過程は緩やかだが、それらが次の次元に移行するのは瞬間的な現象である。それが発達連続性と非連続性であり、後者はとりわけ発達的な跳躍とも呼ばれる。

今現在の私は、知識と技術を緩やかに蓄積している過程だろうか。もちろん、知識・実践領域ごとにその発達プロセスは異なるが、全体としてそのような過程に今の自分がいるような感覚がする。

感覚。今日もまた身体感覚を意識していこう。呼吸及び動作について意識をしていく。とりわけ、無意識的に行っている日々の動作を観察・検証していこう。そこに自分の無意識の特性が表れているだろうし、そこに諸々の介入の余地がある。

それでは、今朝方の夢について振り返りをしたら、早朝の作曲実践に取り掛かりたい。

夢の中で私は、実際に通っていた中学校に似た教室にいた。私の席は窓際の列の一番前であった。教壇には、高校時代の年配の数学教師がいて、先生は黒板に問題を書き写している最中だった。その問題は円を活用したものだった。黒板に表が書かれていて、表内の数値を活用して円を描くことによってその問題が解けることを自分は知っていた。右隣を見ると、小中学校時代の双子の友人がいて、彼は弟の方だった。私は早々とその問題を解き、続きの問題が黒板に書かれるのを待っていた。そこで右隣の友人を見ると、全く手が動いていないようだった。私は彼に話しかけ、どこでつまづいているのかを聞いた。

私は手助けをしようと思い、いくつかヒントを教えた。黒板を指差して、「あの表内の数値を活用して円を描くといいよ」と述べた時、黒板から表が消えていた。どうやら、別の友人(SN)が間違っってそれを消してしまったようだった。それがないと問題が解けないので、再度その表を書いてもらうことを彼にお願いするも、なぜだか彼はそれを嫌がった。消した者の責任として、もう一度その表を復元する必要があるだろうと思いながら、彼になんとかお願いをした。そこで夢の場面が変わった。

---

次の夢の場面では、私は学校の体育館にいた。どうやら、今から卒業式が行われるようだ。実は体育館に入る前に、学校の周りをうろつく殺人者を撃退するために、私は学校の近辺を散策していた。すると、警官隊と鉢合わせになり、私は一般市民だったが、一応両手を挙げて危害を加える意思はないことを示した。

警官隊はライフル銃を持っており、私の方に銃口を向けていた。私が両手を挙げた時、手に持っていた水の入ったペットボトルが地面に落ちた。警官隊の1人がそれに銃口を向け、スカウターのようにその中身をスキャンし、デジタル情報でその安全性を調べていた。中身が水であることを知った警官隊は銃口をペットボトルに向けることをやめ、他の警官隊も私に向けていた銃口を下ろした。そんなやり取りがあった後に体育館に入ったのである。

体育館に入ると、卒業式のための飾り付けが華やかにしてあった。時刻はちょうど昼時であり、卒業式は午後からだったので、体育館と連結している食堂に私は向かった。とは言え、私はお腹が空いておらず、昼食を食べる気はなかった。ただ友人たちと話をしようと思っていた。

幸いにも様々な友人たちと話をすることができ、気がつけば卒業式の時間が迫っていた。私はどういわけか、現在オランダで使っている黄色の発光色のスポーツウェアを着ていた。その場にふさわしい格好ではなかったが、みんな自由な格好をしていて、他にも全く同じウェアを着ている男女の友人が何名かいた。

いざ式が始まり、式が佳境を迎えると、ある友人(SS)の名前が呼ばれ、卒業証書が彼に授与された。次に名前を呼ばれた友人(TM)はその場におらず、代わりに彼の父と弟が卒業証書を受け取った。その際に、彼の父が簡単なスピーチをした。次に名前を呼ばれたのは私だった。普通であれば壇上で卒業証書を受ける取るのだろうが、その日の式はどういわけか体育館の壁際にある扉のところで受け取ることになっていた。

黄色のウェアはあまりにも目立ちすぎると思ったので、私はウェアの上を脱ぎ、黒の長袖の格好になった。それもまた普段家の中で着ているラフなものだった。卒業証書の受け取り場所である扉の方に向かっていく最中、なぜか松任谷由実さんの『ひこうき雲』が流れ出した。自分がその曲を歌え

---

ということなのかと思い、近くにあったマイクを持って冒頭から歌い出したところで夢から覚めた。フローニンゲン:2020/2/19(水)06:50

### 5556. デイヴィッド・ボームの思想:「元気」と脳

時刻は午後8時を過ぎた。今日は早朝に少しばかり小雨が降っただけであり、日中は雨が降らず、時折太陽の光も見えていた。

午後に近所のコピー屋に行き、そこで所用を済ませてからスーパーで買い物をした。本日の外出はそれぐらいだったが、新しい道を歩いていたこともあり、とても新鮮な気持ちでフローニンゲンの街を眺めていた。自分の気持ちと行動次第で新たな発見がもたらされ、日常に彩りがもたらされることを改めて教えてもらったような気がした。

今日は午前中に、オックスフォード大学出版から出版された心の哲学に関する論文選集の一読を終えた。その後、超心理学研究で著名なラッセル・ターグの書籍を読み始めた。そこから私は、ここ最近購入した一連の書籍を読み終えたら、書斎の本棚にあるデイヴィッド・ボームの2冊の書籍を読もうと思った。ボームは元々物理学者なのだが、人間の意識に関する深い洞察を持っており、彼の思想は大変参考になる。

手持ちの2冊の書籍を読んだ後に、クリシュナムルティとの対談本を含め、追加で2冊ほどボームの書籍を購入しようと思った。それらの書籍を通じて、人間の意識に関するボームの思想を理解するのみならず、彼の思考プロセスを追いかけ、類似する思考プロセスを展開させる中で人間の意識に関する自分なりの思想を深めていこうと思う。

午前中にふと、元気であるためには「元になる気」が必要であるということに気づいた。そもそも多くの現代人は、そうした元になる気が不足している。そうしたことを実感することが多い。

元になる気の摂取と涵養。その実現に向けた学習と実践。そして、そうした学習と実践の成果の共有。それを明日からも行う。

---

今日もまた、デフォルト・モード・ネットワークをうまく活用する形で、脳を適度にアイドリングさせながら自分の取り組みに邁進していた。ふとした時には意図的にぼんやりする状態に参入したり、書斎の中でふと目を閉じてバランスボールの上で背中をほぐすことなどを行っていた。そうしたことを求める脳がいて、それを行うと脳が明らかに喜ぶ。脳味噌が笑顔になると、脳内のシワという名の神経回路がさらに複雑になり、新たな閃きが生まれることや、一つ次元の高い視点で物事を捉えることにつながったりする。

明日もまた、脳に適度な負荷と休息を与えながら、二人三脚で自らの取り組みに励んでいく。こうした日々を淡々と過ごしていく。今日もとても素晴らしい1日だった。脳もまたそのように述べている。  
フローニンゲン:2020/2/19(水)20:30

### 5557. ヒーリング・読書・身体性

今日もまた新たな1日が始まった。今朝は午前4時前に起床し、現在の時刻は午前4時半を迎えた。今朝ぐらいの起床時間であれば、早くも遅くもないといったところだろうか。ちょうど良い時間の目覚めだったと思う。

ここ最近では自他ヒーリングを入浴中や就寝前、さらには午後の仮眠中にも行っているためか、心身の調子がすこぶる良い。臼井レイキの考案者である臼井甕男がかつて京都の鞍馬山にこもり、そこで集中的な断食修行をした時のエピソードが思い出される。

断食を始めて3週間ほど経ったある日の覚醒体験。そこで臼井はエネルギー経路の浄化と開花を成就し、途轍もないヒーリング力を獲得した。このエピソードを思い出しながら、自分自身がヴェネチアで死の可能性を感じた体験をし、ヴェネチアから戻ってきてから2週間ほど断食を行い、そこからヒーリングの実践を本格化させたことが重なってくる。

ヴェネチアで洪水被害に巻き込まれた体験は、自分の内側の原初的な何かを呼び覚ました。そしてその後の断食は、心身の大きな浄化を促した。原初的な感覚と浄化された心身を得たことを経てヒーリングに向かったというのは、何か必然的な流れだったのかもしれない。

---

今朝は少し小雨が降っている。とても微量な雨である。書斎の窓ガラスにゆっくりと雨滴が付着していく。

今日もまた読書と創造活動に打ち込んでいこう。読書の進展は順調であり、ここ最近購入した40冊ほどの書籍も後少しで全ての書籍の初読が終わる。そこから再読を始め、それに並行してまた来月の頭には30~40冊ほどの書籍を購入しようと思う。今回もイギリスとドイツの書店に主にお世話になるが、アメリカの書店から送ってもらう書籍もあるかもしれない。英語空間の中で大いに探究を進めていくこと。英語空間でしか獲得できない知識が無数に存在しており、そこでしか鍛錬できない知性領域がある。引き続き、英語空間での知的鍛錬と探究を続けていく。

今回購入する予定の書籍の対象領域も多岐に渡っており、まだ購入していないが、それらを読むことが今から楽しみだ。来月購入するそれらの書籍の初読が終わる頃、ないしはちょうど中間あたりに、ギリシャを訪れる日がやってくるだろう。ギリシャ旅行の日まで、まずは徹底的に書籍を読み進めていく。

関心領域の知識を獲得しながら実践を深めていくことに並行して、作曲実践においてもまた、大量の音楽情報に触れていこう。具体的には、大量の楽譜を眺めていき、そこに顕現している構造的パターンの認識を行っていく。それと合わせて、作曲家がどのような身体感覚でそのパターンを生み出したのか、そしてその音楽世界に流れている身体感覚を体感するようにする。それは自分なりの体感で問題なく、重要なことは身体性を伴った実践を心掛けていくということである。いかなる領域の学習も実践も、思考運動として身体性が必ず伴っているのだ。学習や実践が深まっていくというのは、その領域における身体性が育まれ、思考運動が高度化していくことを指す。

楽譜を画集のように眺めながら構造的パターンを把握していくことに加えて、そうしたパターンを特定の観点から解析している音楽理論書も継続して読んでいこう。そうしたことを続けていけば、自らの作曲語法の確立が実現されるだろう。

出発点はとにかく自己、とりわけ自己の身体感覚に置く。他人がどうこうではなく、自分で納得の行く曲を毎回作っていく。今日もそうした意識で作曲実践に取り組む。フローニンゲン:2020/2/20  
(木)04:55



引き続き小雨が静かに降り注いでいる。窓に付着した雨滴が街灯によって輝いている。

時刻は午前5時を迎えた。このところは意識的に、理論や概念から演繹的に様々な実践を作り、それを自らに試している。そして、その実践結果を帰納し、法則性や原理を自分なりに発見している。

遠隔ヒーリングについては随分と研究が進んでおり、研究成果と既存の理論からさらに自分なりの実践技法を考案し、それを適用している。家族を含め、身近な人に遠隔ヒーリングを毎日行っている。また、昨日からは集合意識の最小単位である、特定の他者と共有する意識場に焦点を当て、物理学者のデイヴィッド・ボームが提唱した「量子的相互依存性」という概念を参考に、ある特定の他者の夢の世界の中に現れ、そこで対話や支援を行うことを試みている。これについてはまだ実験段階だが、他者の夢の世界の中に現れるというのはオカルトでも何でもなく、おそらく全く普通のことなのだと思えるようになり、その現象の背後にあるメカニズムは随分と明確になっている。あとは方法論の確立と方法の鍛錬のみである。今夜もまた、ある他者の夢の世界に参入する実践を行おうと思う。

オランダ永住権と欧州永住権を合わせて得ることができるのは再来年ぐらいになるだろうか。それらの永住権を取得する頃を見計らって、意識と脳に焦点を当て、音楽とヒーリングを具体的な対象とした研究をしたいという思いが強くなっている。目星の大学院はアメリカ西海岸に2校ほどある。その博士課程に進学し、博士論文として探究成果をこのあたりできちんとまとめるか、博士論文を通じて新たな理論の確立を行いたいと思う。

意識状態や超心理学の分野における大家のチャールズ・タート教授もラッセル・ターグ教授も、すでに80歳を超えており、仮に彼らに博士論文の指導教官になってもらうとしたら、あまり時間が残されていないかもしれない。

現在、ターグ教授が提唱した仮説的理論の一つに関心を持っており、それを実証データを通じて拡張させ、新たな理論として提唱することに関心がある。意識、脳、音楽、ヒーリングを関連付けた研究において、具体的にどのような実験をしようかと、実験デザインを考えている最中だ。

---

タート教授の名著“States of Conscisouness”を先日読み、本書は近いうちにすぐに再読を始めた  
と思う。ターグ教授にせよタート教授にせよ、スターゲイト・プロジェクトを含め、米国の極秘な研究  
に携わっていたこともあり、そのあたりの話も直接会って話を伺いたいところだ。また、同じく超心理  
学及び人間の意識について多大な功績を残しているディーン・ラディン教授の書籍も何冊か読んで  
みようと思う。興味深い書籍を4冊ほど見つけたので、それらも合わせて購入する。

書籍を探している最中に、ターグ教授やラディン教授、さらにはスタニスラフ・グロフなどを含め、数  
多くの研究者たちが論文を寄せた700ページほどの論文選集を見つけたのでそれも購入しよう。そ  
の書籍に掲載されている数学モデルは、自分の研究に応用することができるかもしれない。ここか  
ら本腰を入れて自分の関心領域の探究を進めていく。フローニンゲン:2020/2/20(木)05:42

### 5559. 今朝方の夢

早朝から色々と考え事をしたり調べ物をしていると、気がつけば午前5時半を迎えていた。ここから  
早朝の作曲実践に入りたいと思う。リズムとしてはいつも早朝にすぐさま4曲ほど準備運動がてら短  
い曲を作り、その後読書をしばらくして、そこでまた休憩がてら1~2曲作る。そしてそこから読書をし  
て、再度作曲実践をすると昼時になる。

午後からも同じようなサイクルが回っている。そのサイクにはとても良いリズムがある。そのリズムに  
乗って今日もまた有意義な時間を過ごしたい。

今朝方も起床直前に夢を見ていた。夢の中で私は、おそらく日本だと思われる街にいた。それは東  
京かどこかだろうか。いずれにせよ、都会風の街であったことは確かだ。

私はビジネス街のあるカフェにいた。カフェの屋内ではなく、屋外の席に腰掛け、友人たちと談笑を  
していた。すると突然、自分の使命の1つとして、この地球に襲来する巨大な敵と対決する必要があ  
ると気づいた。しかもその対決は今からであることを知ったのである。

すぐさま私は戦いの準備を始めた。どうやら私は超人ハルクのような姿に変化できるらしかった。そ  
の方法としては、ハルクのような超人の絵を紙に描くけばいいというとてもシンプルなものだった。私

---

が絵に描いたものは全て具現化するらしい。そうした特殊能力を自分は持っているようであり、ハルクのような超人に化けることができるのもそのためだった。

おそらく宇宙人だと思われる敵を迎え撃つまでに時間があまりないと思われたので、私はすぐに絵の制作に取り掛かった。とはいえ、それほど凝った絵を描く必要など全くなく、手持ちの鉛筆でざっとスケッチすれば十分だった。しかし、私は妙に凝った絵を描きたくなり、集中して絵が描きたかった。すると予想通りに、宇宙人らしき敵が見慣れない飛行物体に乗って地球に現れた。カフェ上空に姿を現したその物体は、レーザー光線のようなものを発射し始めた。ところがその光線はとても貧弱なものであり、大した心配はいらないように思えた。私からすれば、水鉄砲ぐらいに思えたのである。

とはいえ、一刻も早くその飛行物体を撃退しようと思った私は、一旦テーブルの下に潜り込み、そこで一気に絵を描こうと思った。すると、私の席に小中学校時代の友人(SH)が腰掛けた。彼の足元で絵の最終仕上げに入った私は、高い集中力を持って絵を描き終えた。そして、テーブル席の下から出て、戦いに向けて準備運動を始めた。背伸びをしたり、腰回しを軽くしたところで、そろそろ行くかと思った。

するとカフェのすぐ外の屋外席に、大学時代の女性友達がアフリカ系アメリカ人の男性と話をしている姿が目に入った。今は彼女に話しかけている時間がないと思われ、戦いに向けてカフェを離れ、近くの横断歩道を渡ろうとしたところ、横断歩道を渡りきったところにある綺麗な市民体育館でこれからバスケの試合があることを思い出した。というよりも、私の頭の中はすでに宇宙人との対決のことなどなく、バスケのことしかなかった。横断歩道を渡ろうとすると、中学時代のバスケ部のメンバーが続々と私の後ろについてきて、私はスタメンのメンバーの1人1人の肩を叩き、励ましながら横断歩道を渡った。

カフェにいた人たちも私たちのことを応援してくれているようだった。また、カフェを含め、その場が一大観客席になり、これから行われる試合に向けて気持ちが昂ってきた。コートに到着後、試合直前の円陣で私は冗談を言い、場を和ませることを行った。自分も含め、メンバーの緊張が解け、試合に勝てる予感があった。フローニンゲン:2020/2/20(木)05:59

夕方からの雨が今もまだ止まらずに降り続けている。外はもう真っ暗で、どことなく冷たそうな雨だ。天気予報を見ると、明日の朝未明まで雨が降り続けるようだ。

午後にふと、奉仕について考えていた。協働においても、私生活においても、今後誰かと対話や話をするときには、その場で相互の治癒と変容が起こるような媒介役を担っていく。そうした意思を改めて確認した。それが自分なりの奉仕の形のようなようだ。言葉を媒介させる場合においても、そうでない場合においても、治癒と変容の媒介役を務めることができる。

今日はいつも以上に深い呼吸を意識するような1日だった。読書をしている時も作曲をしている時も深い呼吸を行っていた。とりわけヨガの実践を積む中で習得したウジャイ・ブレスを四六時中行いながら1日を過ごしていた。この呼吸法は呼吸音を出すことに特徴があり、その音自体が心地良いサウンドになっており、心を穏やかにする働きがある。それはヨガをしている最中においても実感してきたことであるし、今日はヨガをしていないときにその呼吸法を行っていても実感した。

自分の呼吸音が脳内の髄液を振動させ、それが髄液として背骨から仙骨に向かって流れていき、再び脳内に循環していくかのようなようであった。呼吸音の持つ独特な振動がそれを可能たらしめた。

髄液の好循環が生まれたことによって、脳波が変化し、それが意識状態の変化を導いた。今日もあと1時間ほど就寝準備まで時間がある。その間においてもこの呼吸法を実践し、徹底的にリラックスした状態で活動に取り組む。呼吸法に加えて、身体を意識的に緩めていくことも意識しよう。筋肉がまるでグニャリとしたこんにゃくのように柔らかくなっていくイメージを持って脱力をしていく。筋肉だけでなく、骨まで柔軟になっていくイメージを持とう。

筋肉の硬直の背後にエネルギーの滞りあり。そうした滞りを生むのは肉体の次元を超えて、精神的なものになるだろう。肉体次元で凝りをほぐしていきながら、それに合わせて根元となる精神的な要因を探っていくことも必要だ。今夜就寝に向かう際には、呼吸法と脱力の双方をいつも以上に意識してみよう。明日からもそれらに対する意識を強く持っていく。フローニンゲン:2020/2/20(木)

20:05