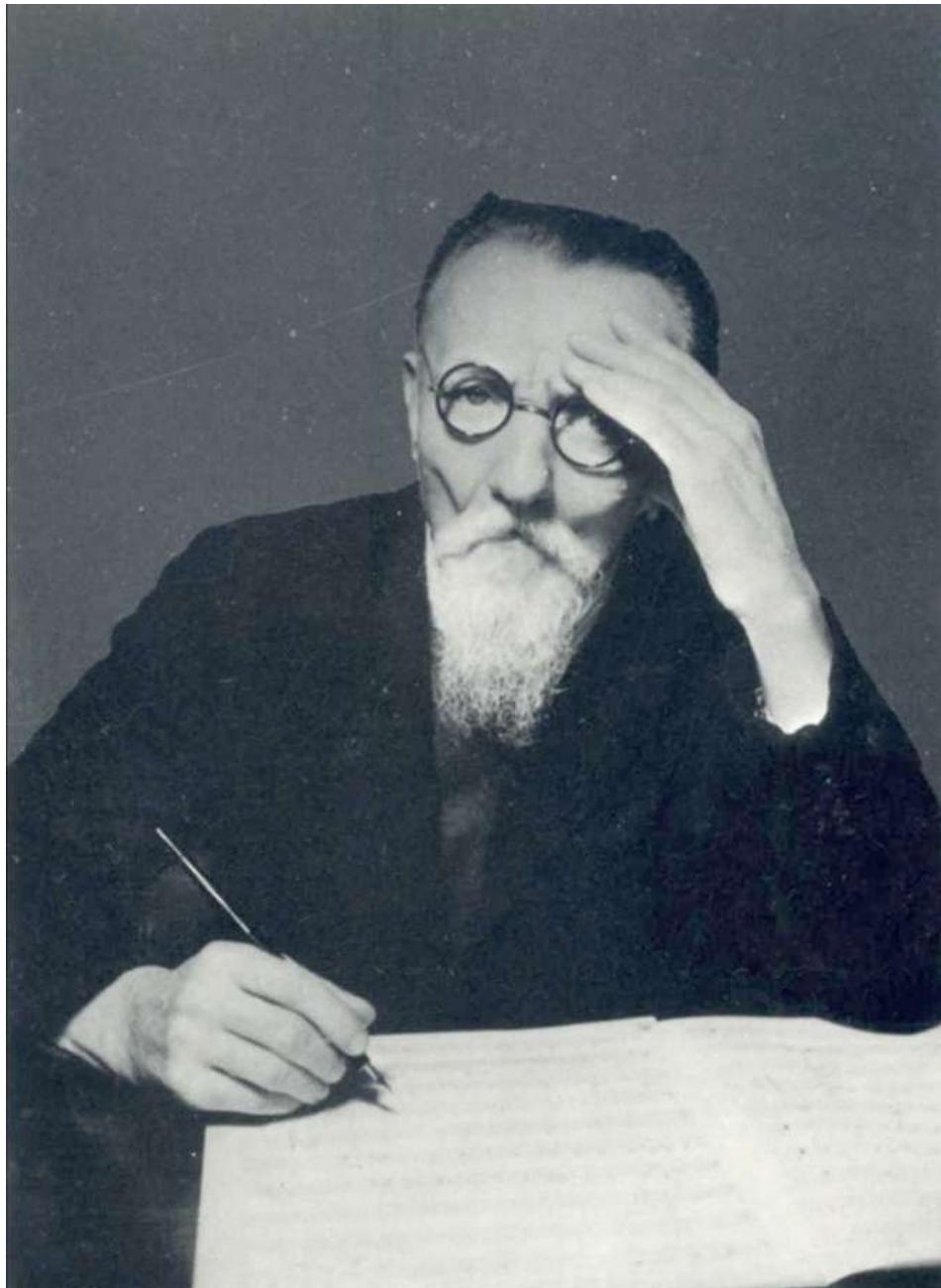

発達理論の学び舎

Back Number: Vol 270

Website: 「[発達理論の学び舎](#)」



目次

- 5381. 真実の自己として:2020年からの取り組み
- 5382. 治癒と変容をもたらす曲の創出に向けて
- 5383. 原型モデルの作成:イマージュと意識の深まり
- 5384. 死を遂げようとする2つのものに関する夢
- 5385. 一音に込めるエネルギー
- 5386. 雷鳴のような気づきを受けて:シュタイナーの思想探究を受託して
- 5387. 閉まっていたコピー屋:仮眠中の知覚体験
- 5388. 睡眠の質と睡眠時間の変化
- 5389. 音声教材の作成に向けた創造エネルギーの高まり
- 5390. 創造と休息・休養の円環の中で:鳥人間が登場する不思議な夢
- 5391. エジプトに行ってみる~今朝方の夢による導き
- 5392. 死と復活の神・生産の神オシリスとの出会い
- 5393. 古代エジプト文明の神オシリスとトートについて
- 5394. 別世界への扉
- 5395. 今朝方の夢
- 5396. 充実感のスパイラルの中で:シュタイナーの思想書について
- 5397. 近づくマルタとミラノへの旅
- 5398. 今朝方の夢
- 5399. 音声ファイルの作成に打ち込む日々
- 5400. 今朝方の夢と昨日の夢について

5381. 真実の自己として:2020年からの取り組み

ふと顔を見上げると、辺りはまだ闇に包まれていた。時刻は午前8時を迎えようとしており、依然として闇の世界が目の前に広がっている。

ちょうど4曲ほど作ったので、ここで一息入れようと、コーヒー豆を挽き、今ドリップしたコーヒーの完成を静かに待っている。窓の外を眺めると、自転車で通勤・通学する人の姿を見ることができる。

今は少しばかり小雨が降っている。何者かであろうことを求めない国。何者かであることを求めようとする国。今私は前者の国の中で日々の生活を送っている。その結果として、自然な形でゆっくりと何者かである自己が育まれている。

何者かであることを過度に期待する国で生きることの息苦しさと辛さ。それはもう過去に経験していることである。この国においては、私は全くもって何者でもない。ゆえに、真実の自己として生きることが可能になり、真実の在り方を育むことにつながっている。

今日はこれからまた作曲実践に取り掛かる。今はあまり無理をせず、1日に10曲ほど短い曲を作ることにとどめている。これは自分の中では、ゆっくりとしたペースでジョギングをするようなものであり、これに慣れてきたら、どこかでギアを入れ替えていき、負荷量を増加させていくのが良さそうだ。振り返ってみると、今作っているような短い曲を1曲作るのにも一苦労していたのが2年半前に作曲を始めた時の状態だった。今は、10曲ほど実験的に曲を作ることは当たり前になってきており、今後はこの当たり前の感覚をまた変えていこう。いやそれは、変えていこうとせずとも変わっていくものなのだと思う。

2020年は、2019年以上に作曲理論の学習と実践に打ち込んでいく。同時に、仏教に関する文献の読解も並行して行っていく。それらに全てを捧げてもいいぐらいだが、今はまだ完全に全てを捧げる準備はできていない。もう少し他のことをしなければならない社会的な理由がある。2020年を一つのきっかけの年として、創造活動と思想的探究へ専心することに緩やかにシフトしていく。また今後は、社会貢献としての投資活動に力を入れ、地に足のついた実践として農業経営などをていこうかと考えている。前者についてはすでに何年間か継続しているが、今後は投資対象領域を拡

大していくつもりだ。後者の農業経営はまだ何も着手しておらず、具体的なアクションをし始めるのはもう少し先になるだろうか。

ドリップしたコーヒーが出来上がったようなので、ここからまた午前中の作曲実践に入っていく。それに並行して、今日からは井筒俊彦先生の全集の中で、自分の関心を引く箇所を中心に先生の書籍を読み進めていこうと思う。フローニングン:2019/12/23(月)08:02

5382. 治癒と変容をもたらす曲の創出に向けて

時刻は午後2時半を迎えた。ちょうど今、雲間から太陽の光が地上に差し込み、数日振りに太陽の姿を見たような気がする。後ほど気分転換がてら、毎日の習慣として行っている軽いジョギング兼ウォーキングに出かけていく。その帰り道に、近所のスーパーに立ち寄ろうかと思う。今日はサツマイモだけ購入すれば十分のようだ。

午前中に曲を作っている最中に、ここからはハウアーの作曲技術を自分なりにアレンジする形で習得するために、2つか3つほど曲の原型となるモデルを作つて、それらを繰り返し活用して曲を作つていくことにした。端的に言えば、モデルの中で使われるリズムはすでに決まったものを当面は使う。その代わり、音の配列を試行錯誤することによって、メロディーとハーモニーに工夫を凝らしていく、ハウアーの考案した手法を活用したメロディーとハーモニーの感覚を養なっていく。当然ながら、今後は少しずつモデルを増やしたり、モデルを修正していく。その際にはリズムにアレンジを加えていこう。「禅の作曲家」と呼ばれる佐藤慶次郎氏がかつて大変興味深いリズムを考案していたので、それらを参考にして、自分の感性に響くようなリズムを借りる形でモデルにアレンジを加えていく。

午前中は、こうしたモデルをまずは2つ作成した。今後は徐々にモデルをアレンジしたり増やしていくと考えているが、まずは少ないモデルに特化して、そこで集中的に鍛錬を積んでいく。今からは、2つ目のモデルを活用して曲を作る。その他にもう一つ大切なアイデアが芽生えた。午前中に井筒俊彦先生の全集第5巻を読んでいるときに、スーアーのズイクルに関する記述があった。それを読みながら、音楽の聴き手の意識が身体のある特定の部位に向かうような音を生み出していこうという考えが芽生えたのである。

無意識的に意識が動いてしまうような音の流れと言えばいいだろうか。意識せずとも、その音の流れを聞いていると、その流れに応じて身体の様々な部位に自然と意識が向かっていく、あるいは意識せずとも身体のその部位が活性化させられるような音を生み出していきたいという考えが芽生えた。これはまさにズイクルや密教修行の原理を応用したものである。こうしたことが実現されれば、治癒や変容を促す曲を生み出すことも可能なのではないかと思われてきた。意識と無意識の双方に働きかけ、ある特定の身体反応を生じさせ、身体と脳を変化させるような音の流れを生み出していく。

それともう一つ、発想を完全に転換して、音を置くことによって曲を作るというよりも、音を置いたことによって生まれた余白部分が曲の形になるというようなことも考えていた。確かにまるで彫刻家のように、音を選び取り、一つの曲を形作っていくのだが、音を配置したことによって生まれた音のならない余白の空間までもが曲になっていくような曲を作りたい。

音と余白で生まれた一曲全体が私たちに治癒と変容をもたらすような曲。こうした曲の創造に向けて、ヒーリング音楽、宗教音楽、そして人間の根源的な何かに訴えかけてくるような民族音楽を探求してみようかと思う。どのようにしたらヒーリング効果のある曲が生み出されるのか、どのようにしたら宗教体験のようなものを喚起する曲が生み出せるのか、どのようにしたら人間の根源的なものに訴えかける曲を作ることができるのか、そのあたりのメカニズムが記述された専門書や学術論文がないかを調べてみよう。フローニング:2019/12/23(月)14:49

5383. 原型モデルの作成:イマージュと意識の深まり

つい今し方夕食を摂り終えた。夕食中、近くで爆竹が鳴り、その音にはビックリさせられてしまった。爆竹の音は本当に心臓に良くない。ここから年末にかけて、爆竹が鳴る機会が増えてくるだろうから、心の準備をしておく必要がある。

今日もまた創造活動に十分に打ち込む1日であった。とりわけ作曲実践においては、今日から曲の原型となるモデルを準備して、そのモデルを毎回活用することを通じて新しい曲を作っていくこうと思った。どうしてこれまでそのようなアイデアが思いつかなかったのか自分でも理解できないぐらいだ。

とりあえず今日は3つほどモデルを作った。今、モデルについてはエクセルで管理をしている。モデルの作成にあたって参考した曲を記載し、何をテーマにしたモデルなのかを明記しておいた。明日からも少しずつモデルを構築していき、とりあえず10個のモデルを構築できれば、それをしばらくの間毎日活用しようと思う。同じモデルを用いて繰り返し実践することで、色々と見えてくることがあるだろう。しばらく実践を継続させたら、モデルをどんどんと派生させていき、モデルそのものを発展させる中で数を増やしていく。そして、それぞれのモデルにはモデルそのものとして何かしらの意味を持たせたい。つまり、1つのモデルに何かしらの主題を対応させたいということである。そのような形で、明日からもモデルの生成とそれを用いた実践をしていく。今日はまだ時間があるので、作りかけのモデルを完成させたい。

今日の午後に仮眠をしている最中に、1つのビジョンを見た。小中高時代の友人(SS)が彼の父が経営する塾の部屋のホワイトボードを使って、数学の証明問題を解いていた。その問題は累乗や絶対値をうまく使わないといけないのだが、彼は見事にそれらをうまく活用し、証明問題を解き切った。部屋にいたその他の友人たちは、彼の証明についていけていないようであった。実は私も最初の数行までは理解できたが、途中からかなり高度な数式が絡み出し、そこからは理解が難しくなってしまった。唯一、彼の父がその証明を理解できていたようであり、友人の父は納得した表情をしていた。そのようなビジョンを見ていた。このところは夢と同様に、仮眠中のビジョンも鮮明になる一方である。

興味深いことに、午前中に井筒俊彦先生の全集を読んでいると、観想状態が深くなり、意識がある深みまで到達すると、必ずそれに伴って自ずからある種のイメージが湧き上がってくるとのことであった。確かに、この数年間において、私の意識は深まりを見せる一方であり、それに伴って仮眠や就寝中にやたらとイメージを知覚しているのは、意識の深まりに要因があるのかもしれないと思った。

意識の深まりに関しても際限がないであろうから、これから自分の意識が深まれば深まるだけ、夢や仮眠中のビジョンがより鮮明になってくるだろう。そして、あるところまで意識が深まれば、イメージを生成する根源にまで辿り着き、無形の存在に触れることになるかもしれない。

今窓の外を眺めると、シトシトとした雨が降り始めた。雨を眺めながら、ふと昔のことを思い出す。

中学校一年生のときに、社会の資料集に掲載されていたスーアーの最重要的修行方法の一つであるズイクルの写真に釘付けだった自分の姿がふと思い出されたのである。午前中に読んでいた井筒先生の書籍にもズイクルについての記述があった。

現在の私が、いやある時を境にして突如として人間の意識の発達や状態に关心を持ち始めたきっかけは、随分と昔にその根源があるのだと気づく。おそらくは、中学生になる前からそうしたものへの关心が自分の中にあったのだろう。それを育んでくれたものは一体何だったのだろうか。フローニンゲン:2019/12/23(月)19:29

[5384. 死を遂げようとする2つのものに関する夢](#)

時刻は午前4時を迎えようとしている。明日はクリスマスであり、それを祝うためなのか、起床してからこの時間までにすでに2回ほど爆竹の音が外から聞こえた。

今朝の起床は午前3時過ぎ(3:14)であり、昨日の起床時間より1分ほど早い起床となった。このあたり、何時何分に起きたのかも記録しておくと、自分の生活リズムがわかって面白いかも知れないと思う。

早速ではあるが、今朝方に見た印象的な夢について振り返っておきたい。夢の中で私は、公民館のような場所にいた。そこは小さな集会場になっていて、建物の高さは1階しかない。1階に比較的広々とした部屋があったのだが、その1室しかないようだった。大学のサークルでお世話になっていた2人の先輩が若くしてお亡くなりになられ、2人の葬儀に参加するために私はその場にいた。

2人がどれだけ多くの人に愛されていたかを物語るように、その場には大勢の関係者がいた。しかしながらその場には、2人とは接点がないであろう小中学校時代の友人たちがかなりいた。それは男女問わず、10人ほどだったように思う。

部屋に大勢の人数が集まつてしまふと、これから葬儀を始めるに際して、司会者のような人物が参加者1人1人にある依頼をした。それは何かというと、今日この場にいる目的について簡単にシェアをしてほしいというものだった。「この場にいる目的」を問うことは、少々野暮なのではないかと思ったが、それを断れるような雰囲気ではなく、私も少しばかり今日この場にいる目的について考え

た。すると、最初のシェアが始まった。見るとそこには、小中学校時代に野球部に所属していた友人がいた。

彼は開口一番、自分の過去の歩みについて簡単に触れ始めた。サッカーを長くやってきて救われた体験があり、大学では仏教を学び、今は住職をしているとのことであった。それを聞きながら、「彼は野球部に所属していたはずなのだが」と思ったが、彼のシェアはすぐに終わり、何事もなかつたかのように次の人のシェアに移った。

そこからも順調にシェアは進んでいき、私の後ろにいた小中学校時代の女性友達(MF)がシェアを終え、私の番となった。私は自分のシェアの内容を少し考えていたが、順番が回ってきてからその場で話をしようと思った。そして私の口から出てきたのは、「私は今回、端的に述べると、自分の実存的・超個的な課題に取り組むためにここにきました。2人は私にとって掛け替えのない存在であり、2人は自分自身であったと思えるぐらいです。そんな2人が先に旅立たれ、彼らの死を私は受け止め、受け入れ、また彼らの魂が本来あるべきところに還してあげること、それが今日ここにいる自分の目的です。以上です」というものだった。私がシェアを終えると、その場は少し静まり返っていた。全員が何かを静かに感じているようだった。そこで夢から目覚めた。

改めてこの夢を振り返ると、夢の中で若くしてお亡くなりになられた——現実世界では生きていらっしゃる——2人の先輩は、何を象徴しているのかと気になる。自分で、やはり何かが死を遂げようとしているのは間違いないだろう。1つは、「我」が生まれ変わりに向けて死を迎えるようとしていることが思いつく。しかしある1つは何だろうか。一体何が自分から死という形で離れていくとしているのだろうか。それが何かはまだ見えてこない。フローニングン:2019/12/24(火)04:16

5385. 一音に込めるエネルギー

静けさの中で進行していく時間、及び自らの成長のプロセス。人生はこのようにして日々少しづつ深まっていくのだろうか。そのようなことを思わせてくれる静かで優しい闇が目の前に広がっている。クリスマス前日を迎えた今日の外の世界は、いつもと同じように新しい何かを自分の目の前に開示してくれている。

昨日も色々なことについて考えていた。とりわけ、作曲について随分と多くのことを考え、すぐにいくつかの実践をしてみたことがあった。1つとしては、曲を作るための原型モデルを作成することであり、昨日は3つほどモデルを作った。モデルの1つ1つをエクセル上で管理し、その日のその瞬間にモデルを直感的に選んでそれを活用したり、ある明確な目的意識を持ってモデルを選択していく。そして今後は、モデルの数を徐々に増やしていくことと、既存のモデルを修正したり、発展させていくことを行っていこうと思う。

默想的・観想的な意識状態で、1つ1つの音に自分のエネルギーを込めながら音を配置していく。今日からは特にその点を意識する。モデルに沿って曲を作っていく分、音の配置に意識を集中できることは嬉しい限りである。ここからは、心と魂を込めて音を置く鍛錬をしていく。音を置いていく1つ1つの手は、まだまだ杜撰であり、ときに惰性で音を置いてしまうのだが、今後は本当にできる限り意識を集中させ、それぞれの音に命を宿すかのようにエネルギーを込めていきたい。

数学者が神の数式を求めるように、仮に神の音なるものが存在するのであれば、いやそうしたものが存在しなかったとしても、それを探求したいというささやかな願いがある。それが叶わぬ願いだったとしても、そこに向かっていこうとする自分が今静かにここにいる。

昨日はその他にも、目には見えない重力や月の引力のような形で働く文化的な力について考えていた。我が国で見られがちな同調圧力や個を蝕む力について考えを巡らせる自分がいた。生命力を弱体化させるような目には見えない力が母国に蔓延っているような感覚。それは年を追うごとに増していく。

確かに私は長らく母国之外で生活をしているが、そうした力が年々強力なものになってきていることを感じることや、それが國の外にいる自分にも何かしらの影響を与えていることは見逃せない。そうした文化的な力は抗いようが無いのだろうか。重力や月の引力を変容させていくことは可能なのだろうか。文化的な力を変容させることは、それと同じぐらいに難しいように思えてきてしまう。それに向けて何か打ち手を見出すわけでもなく、我が國を覆う目には見えない重たい力についてぼんやりと考えている自分が昨日いた。フローニングン:2019/12/24(火)04:42

5386. 雷鳴のような気づきを受けて: シュタイナーの思想探究を受託して

数日前に、委託と受託についての話を書き留めていたように思う。先ほど夕食を作っているときに、その二つの関係性についてまた一つ進展があった。自分がなぜスイスのドルナッハに行ってシュタイナーの思想を探究しようと思ったのか、そして今現在そのように思っているのかについての意味がまた開けてきたのである。

今から後2、3年後に欧洲永住権取得をしたら、そこからしばらくはオランダで生活することになるだろう。そこから先は、今のところフィンランドに居を構えようと思っている。だがその前か後か、あるいはフィンランドに家を残したまま、スイスのドルナッハにある精神自由科学大学のプログラムに出願しようと思う。

これまで発達科学と教育科学を中心に探究をしてきた。こうした学術探究を再度アカデミックの世界で行う気は全く無いことについては以前述べた通りである。その代わりに、人間発達や教育に関する思想的な探究は今後一生涯にわたって続けていきたいと思っている。中でも、私を引き付けてやまないのはシュタイナーであり、彼の人間発達観及び教育思想である。

精神自由科学大学には、シュタイナーの思想を深く学べるドイツ語と英語のプログラムが提供されている。以前より、その英語のプログラムに関心があった。期間に関しては、1年間のプログラムと2年間のものがある。私はできたら腰を据えて、2年間のプログラムに応募しようと考えている。

シュタイナー教育では、子供のみならず、教師にとっても「自由」という考え方方が大切にされている。どのようにカリキュラムを組むか、年間のスケジュールはどうするのか、1人1人の子供たちにどのように向き合っていくのか、等々を含めて、それらは全て1人1人の教師の自由裁量に委ねられている。しかしその分、教師たちが準備する事柄は多く、シュタイナースクールの教師は非常に多忙であるという話を聞く。

興味深いことに、教師の全てがシュタイナーの思想に精通しているわけではなく、むしろシュタイナーの思想についてほとんど知らないという教師もいるぐらいだそうだ。この点に関して、私が果たす役割のようなものがあるような気が突然したのである。

実は以前、フローニンゲン大学での研究生活を終えた後、シュタイナー教育の教師になろうかと考えていたことがあった。しかし、私には教師としての資質がなく、ましてや子供たちに教育を施す責任感のようなものが極度に希薄であることに気づき、教師の道を歩むことはやめた。だがそれでもなぜか私の頭の中には絶えずシュタイナー教育があつて、実際にシュタイナー教育やシュタイナーの思想を書物を通じて探究している自分がいたのである。

先ほど夕食を摂りながら雷鳴の如く気づいたのは、私はシュタイナー教育の教師には決してなれないが、シュタイナースクールの教師の支援ならできるのではないかと思ったのである。そして、それを行いたいと思う自分がいたのである。

先日の日記で書き留めたように、私は誰かの代わりに絶えず何かを探究しており、それを誰かのために還元していく道を現在歩みつつある。これまで発達科学と教育科学を探究し、今度はシュタイナーの思想に探究の方向性が向かっている。それはきっと、シュタイナーの思想を深く学びたくても時間の取れないシュタイナー教育の教師たちを支援するためのように思えてくる。もちろん、それはシュタイナー教育の教師たちだけではなく、教育に携わる全ての教師に行いたいことでもある。これは完全に慈善活動として行う。

欧洲永住権を取得し、時期が来たらドルナッハへ行こう。シュタイナーの思想を体系的に深く探究できる本場の精神自由科学大学で、シュタイナーの思想について理解を深め、そこで得られた知恵を教師たちに共有し、彼らの支援を行っていく。これは例えばオンラインミーティングなどを通じて行えば、私がスイスにいても行えることであり、フィンランドやオランダに戻ってからもできることである。シュタイナーの思想を探究することは、どうやらこの世界から受託されたことのようだ。作曲や日記の執筆などの活動に加えて、一つまた生きる道を見出したように思える。フローニンゲン：

2019/12/24(火) 19:38

5387. 閉まっていたコピー屋：仮眠中の知覚体験

今日は朝から雨模様だったが、午後に雨が止んだので、ハウナーの2本の論文を印刷しに、近所のコピー屋に行った。事前にウェブサイトを通じて休暇スケジュールを確認し、今日は店が開いて

いるはずだったのだが、なぜかもう休暇に入っていた。店主のデニーは関心するほど店を休みにする。これは皮肉でもなんでもなく、私はそれぐらいゆったり働くのがいいと思っている。

デニーの店は土日は休みであり、平日も昼の12時から夕方の5時までしか開いていない。働く時間はそれくらいで十分であり、むしろそれでも働き過ぎのように思える。私は今はまだ金銭的報酬を得るような仕事に週に数時間(おそらく1週間に平均で5時間ぐらいだろうか)は従事しているが、今後はこうした仕事をゼロにしていこうと思っている。そうしたことから、デニーは感心するぐらいに働いていると言える。とはいえ、今日店が閉まっていたことは肩透かしを食らった。ハウナーの論文を今夜から読むことを楽しみしていたので残念である。

デニーの店のドアには張り紙が貼ってあり、大抵多くの店は明日のクリスマスと元旦だけ店を閉じるのだが、デニーはなんと今日から1月6日まで店を閉めるようだ。そうしたこともあり、論文はまた別のコピー屋で印刷しようと思う。今週はオンラインゼミナールの準備や協働プロジェクトに関して音声教材を作る必要があるため、印刷した論文はマルタ共和国やミラノに持っていくことになるかもしれない。

午後にふと、ハウナーの博物館があるかを調べてみたところ、ウィーン郊外にそれがあることがわかった。ウィーンにはいつか一度足を運ぼうと思っていたので、その際に是非ともハウナーの博物館に足を運ぼうと思う。それは来年か再来年あたりになるだろうか。少し前までは毎月1回の旅行は頻度が多いように思えていたが、今はそれがちょうど良い頻度のように感じている。ヴェネチアに訪れたのが前回の旅であり、そこから考えてみると、随分と時間が経っているように感じる。

今後の人生の進展に応じて、旅の頻度もまた変わってくるだろう。今はどうやら、旅を通じて何かを汲み取ろうとする自己がいるようなのだ。こうした内側からの内的要求に応じる形で、つまり内的に身を委ねる形で、来年以降もしばらくは毎月1回のペースで世界のどこかに旅に出かけようと思う。

上述のように金銭的報酬を得る仕事に従事する時間を限りなくゼロにしようとしているのは、こうした事情によるのだろう。もちろん、旅先でも仕事に従事することは全くもって可能なのだが、自分がこの世界でなすべきことがもはや明確なものになってきており、それは絶えず人生の進行に応じて更

新されていき、更新が進むにつれて、明らかになった活動に従事するためには自分の落ち着いた時間というものが必要になってくることがわかる。活動に向けた内的要求と、自分の時間に対する内的要求の双方がある。

時刻は午後の8時を迎えようとしている。今日は午後の仮眠中に、とても印象に残るビジョンを知覚した。それは、密教的な鮮やかな曼荼羅模様だった。極彩色の曼荼羅が突如脳内、あるいは意識内に現れ、それが緩やかに動いていた。そして私の頭の中にはゆったりとした音楽が流れしており、ある時から私は、その平穏な音楽の中に漂っていた。平穏な音楽の中に漂いながら色鮮やかな曼荼羅を知覚するという不思議な体験をした。目が覚めてからも、しばらくは特殊な意識状態にあつた。依然としてその音楽が流れしており、体は浮遊感に包まれていた。

意識の深まり、自己の深まり、人生の深まり、実践の深まり、ビジョンや夢の深まり。諸々のことが深まりの歩みを緩やかに進めている。フローニングン:2019/12/24(火)19:59

5388. 睡眠の質と睡眠時間の変化

時刻はゆっくりと午前3時半に向かおうとしている。今朝の起床は午前2:37であった。一度午前2:20に目を覚まし、そこからもう少し眠ろうかと思ったが、もう十分に眠れている感覚があったので、目覚めてから15分後に起床することにした。

前回の14日間の断食の効果がまだ持続しているというか、あるいは断食によって細胞の生まれ変わりがようやく完成を迎えたというか、とにかく身体の調子が良い。入眠に関しても、ベッドの上に横たわり、わずか数分以内で夢を見ない深い眠りの意識に落ちていく自分がいる。

このあたり、様々な意識の状態を行き来する鍛錬を知らず知らずのうちにこれまで行ってきたことも影響しているだろうが、とりわけ断食によって身体が大きくデトックスされたことにより、意識までもがクリアになり、それが入眠を速やかなものにしていると思う。しかも深い眠りに至るまでの速度が早くなつただけではなく、睡眠の質が見違えるほどに上がっていることを実感する。それこそ数年前まで、例えばアメリカで4年間生活していた時や、その後日本で1年間ほど生活していた時などは、夜10時に寝るもの、起床時間は6時や7時であつたりと、随分と長い睡眠時間を取っていた。その頃とは食生活を変え、断食を定期的に行うことによって、身体のデトックスが進み、身体が浄化された

ことに伴って意識までもが浄化されて行ったように思う。その結果として付隨的にもたらされたのが、高い質かつ短い時間の睡眠であった。当時8時間や9時間ぐらい睡眠を取っていたのだが、今はその半分ぐらいの睡眠時間である。しかし、8時間や9時間ぐらい睡眠を取ったのと同じくらいかそれ以上に寝た感覚があるのが不思議である。

身体というのは本当に生まれ変わり、思わぬ力を發揮し始めるのだと実感する。それは意識に関しても同じだ。つくづく人間の可能性は未知なものだと体験的に思わされる次第である。

今年もクリスマスを迎えた。オランダは数日前からもうクリスマスマードになっており、今日は大半の店が休みとなる。早朝のこの時間帯は雨が降っているが、今日は晴れとのことである。そうしたこともあり、午後か夕方には気分転換に、近くの運河沿いのサイクリングロードにジョギングをしに出かけようと思う。嬉しいことに今日からはそれほど雨が降らず、晴天の日が増えてくる。マルタ共和国に向けて出発する大晦日も幸いなことに晴れた。

マルタ共和国の天気を見ると、フローニンゲンよりも最高気温・最低気温共に10度ほど高く、そして晴天が続きそうなので、滞在中は快適に過ごせそうだ。マルタ共和国に滞在した後に訪れるミラノの天気を見ると、どうやらフローニンゲンよりも寒いらしいことがわかった。今年のフローニンゲンは今のところ、例年以上に暖かい。だがおそらく、こうした年こそ本格的な冬がやってきたときに大雪に見舞われるような気がしている。いずれにせよ、マルタ共和国では快適な年越しができそうであり、ミラノ滞在中も天気が良さうなので、大いに観光を楽しむことができそうだ。フローニンゲン：

2019/12/25(水) 03:34

5389. 音声教材の作成に向けた創造エネルギーの高まり

時刻は午前3時半を迎えた。今、起床直後より降り始めた雨が止み、静かな世界が再びやってきた。今日はこれから午前9時過ぎまでをめどに、楽しみながら作曲実践に没頭しようと思う。その後、現在進行している協働プロジェクトの一つの仕事に取り掛かる。具体的には、起業家や40代以降の能力の成長に関する音声教材を作っていく。拙書『能力の成長』の内容に沿いながら、書籍に書かれていることをさらによりわかりやすく、そして書籍に書かれていないことを音声教材にしていく。

この書籍が出版されてから早いものでもう2年以上経つ。ここで改めて本書を再読し、書籍の内容に対して音声教材を作成していくというのはどこか感慨深い。

協働者の方々との打ち合わせを通じて、50個から60個ぐらいの音声ファイル数を目安にしようとと思っていたが、いざ音声を撮り始めていくと、その数を遥かに超えていくような感覚がある。監訳書『インテグラル理論』を取り上げた前回のオンラインゼミナールや、現在進行中の今回の実践編のゼミナールでも音声ファイルを補助教材として作成しており、そこでかなりの数の音声教材を作ったこともあり、今回の協働プロジェクトにおける音声教材も随分と多くの音声教材を作ることになるような予感がしている。それはとても自然な衝動であり、内側からの働きかけのようだ。

今週末の金曜日と日曜日にはオンラインゼミナールのクラスがあり、平日にはまた別件で1つオンラインミーティングがある。また、来週の今日はもうすでにマルタ共和国にいることもあり、ここから集中して音声教材を作成していきたい。音声教材の完成は1月の第3週まで良いのだが、自分の心は年内に完成させておくことを求めているようだ。また、過去の書籍の執筆やレビューの際と同様に、何かが降ってきている感覚があるため、ここから毎日まとまった量の音声教材を作ることになるだろう。そうしたことが予感される。

ここから朝の9時か9時半まで作曲実践をして、そこから昼まで音声教材を作っていく。もし9時に音声教材を作成し始めるのであれば、昼食前に再び息抜きとして作曲実践をしてもいいだろう。

いつものようにバイオダイナミック農法で作られた4種類の麦のフレークを豆乳に浸したものを昼食に食べてしばらく他の作業をしたら仮眠を取り、仮眠後もまた音声教材を作成していきたい。それを夕方まで行うのか、夕食後も行うのかはその時になって判断しようと思う。いずれにせよ、音声教材の作成に向けて創造エネルギーが高まっていることを実感できていることは有り難く、湧き上がるような、あるいは降ってきたようなそうしたエネルギーの恩恵を受けながら、教材の作成を楽しみながら没頭していこうと思う。

昨日はふとしたきっかけで、「インテグラルアート」という言葉が自分の内側から芽生えた。それは、芸術的に生きること、芸術的に学ぶこと、芸術的に他者や社会に関与することを意味する言葉である。日々を生きることと人生の全てが芸術的なものとなり、そこにインテグラル理論の考え方と実践

が含まれているようなイメージが自分の中にあった。今日の音声教材の作成も、こうしたインテグラルアートの一環であるように思えてくる。フローニンゲン:2019/12/25(水)03:57

5390. 創造と休息・休養の円環の中で:鳥人間が登場する不思議な夢

静けさに満ち溢れた書斎の中で、まだぼんやりと振り返りを行っている。「静けさが満ちる」というのは、まさにここ最近自分が考えている諸々のことにつながってくる。それこそ、有音から無音へ、無音から有音へという発想を持った作曲実践の話と深く関係している。絶対的な静寂さが持つ無音が有音となり、音に満ち溢れた世界が無音に帰っていく。有りや無しやの自己の実現に向けての歩みのみならず、有りや無しやの作曲実践を行っていこう。

言葉というのはやはり面白いものであり、これまで何気なく使っていた言葉から様々な発見が得られることが多い。昨日もふと、「レクリエーション」という単語が頭の中に浮かび、それは一般的には、気晴らしや休息・休養を意味する。ところが、その英単語の構成を改めて眺めると、“re-creation”であり、休息・休養は自己を再創造することにつながるだけではなく、絶え間ない創造活動が自己に休息・休養をもたらすのではないかと思ったのである。今の私は、日々創造活動に十全に打ち込んでおり、それはどこか自己を深く休息・休養させていることをもたらしているように思える。活動が休息・休養をもたらしているというのは不思議に思うかもしれないが、実際にそうなのだ。

今朝のように午前2時半から夜の9時半過ぎまで活動に従事していても、一向に疲れる気配はなく、むしろ気力や創造エネルギーが有り余っているように感じられる。こうした状態を生み出しているのはまさに、自分が心から望む活動、いや望むことすらも超越した活動に絶えず従事できているからだと思われる。創造と休息・休養が一体となった形で生み出される巨大な円環運動の中で日々が過ぎていく。今日もこうした1日になるだろう。

それでは早朝の作曲実践に入る前に、今朝方の夢について振り返っておきたい。夢の中で私は、実際に通っていた中学校の体育館の中にいた。今から部活が始まるようであり、バスケットコートにはすでにメンバーたちが揃っていた。

練習が始まってみると、早速試合形式の練習となつた。ただしフルコートではなく、ハーフコートでそれは行われた。私はいつものようにガードのポジションを務めており、メンバーにパスを配給しな

がらも、時に積極的にゴールに向かって行った。ところが私だけではなく、他のメンバーもシュートは打つものの、全くゴールに入らない状態が続いていた。それは相手チームに関しても同じであった。そんな状況にやきもきしていると、突然私の身体能力が尋常ではないほどに高まり、垂直跳びが通常の2倍ほどの120cmほどの高さになった。すると、ダンクシュートが容易に行えるようになり、私はメンバーの友人が放つて外れたシュートをそのままゴールに向かってダンクした。それが最初の得点となり、シュートを決めた後に私は、みんなを鼓舞し、もっと集中して練習しようと持ちかけた。そこで夢の場面が変わった。

次の夢の場面では、私の目の前にいきなり不思議な生物がいた。それは、古代エジプトの絵画で描かれているような鳥人間だった。その鳥人間は人間の言葉を流暢に話すことができる。どういうわけか日本語も話すことができ、私たちは日本語で話をしていた。そのやり取りは興味深いものだった。

鳥人間:「これさ」

私:「えっ、これは？」

鳥人間:「これはある植物だよ」

私:「これは食べれるの？」

鳥人間:「ああ、食べられる。だけど、それをそのまま食べてはダメだ」

私:「どういうこと？」

鳥人間:「これは確かに栄養満点な食べ物だが、ポイントがある」

私:「ポイント？」

鳥人間:「うう。日本人はこれを物質として全て食べようとするが、それをしゃあダメだ。中国の仙人でかすみを食べる人がいたことを知ってるかい？」

私:「ああ、知ってる。中国の仙人の中には、かすみを食べるだけで栄養を摂っていた人がいるという言い伝えを聞いたことがある」

鳥人間:「それと同じさ。この 物質も固形物として食べてはダメなんだ」

そのようなことを述べて鳥人間は、物質の外側に覆われている目には見えないエネルギーを食べ始めた。どうやら日本人は、それを物体ごと全て食べてしまうがゆえに、心身がおかしくなっているとのことだった。鳥人間は口をモグモグさせながら、私にその 物質を手渡してくれ、外側の目には見えないエネルギーだけを食べることを促した。それを食べてみたところ、自分の身体に溢れんばかりのエネルギーが宿った。

そこで夢から覚めた。目覚めると午前2時半前であり、そこには静かな活力に溢れる自分がいた。フローニンゲン:2019/12/25(水)04:29

5391. エジプトに行ってみる～今朝方の夢による導き

今朝方の夢について振り返りを行ったら作曲実践に取り掛かろうと思っていたのだが、夢の中で現れた鳥人間と、鳥人間がくれた物質及びそのエネルギーを摂取した光景が忘れらず、自然とあれこれ考えている自分がいた。そこで咄嗟の思いつきなのだが、エジプトに行ってみようかと思った。

夢の中で登場した鳥人間は、古代エジプトの絵画でよく描かれているものだった。その鳥人間が私に差し出した物質については、その姿形は全く覚えていない。だが、その物質の周りを覆っているエネルギーを摂取した私の内側に、これまでにはないエネルギーが湧き上がってきたことは確かである。

夢というのは本当に不思議だ。それは夢の中の出来事なのだが、起床した後に自分の内側にまた新しく巨大なエネルギーが生み出されていることに気づき、実際に今このようにして文章を綴っている今もまだそのエネルギーを感じている。自分の内側のエネルギーすらも生まれ変わるものなのだろうか。エネルギーにも質的差異があり、それは発達していくのだろうか。発達理論の考え方を用いれば、それは決しておかしなことではないように思えてくるし、よくよく考えてみれば、身体エネルギーの質的差異に関する段階モデルなどいくらでもあることに気づく。

夢の中の鳥人間が差し出してくれた物質が一体何だったのか気になる。確か鳥人間は、それは植物だと述べていた。それはエジプトでしか取れない植物なのだろうか。エジプトと植物から即座に連想されたのは、パピルスだった。私が摂取したのは、パピルスの原料にあたる植物のエネルギーだったのだろうか。

パピルス、それは古代エジプトにおいて、パピルス草から作られた文字の記録媒体である。ひょっとすると、私はそれなのか。私自身がパピルス紙なのだろうか。

この世界あるいはこの世界を超えた何かを自己は媒介しており、自己を通じてそれを何らかの手段によって記録するような役割。もしかすると、自分が言葉や音を通じて日々創造活動に従事しているのはこのためなのだろうか？創造活動に向かわせるものの背後には、今朝方の夢が関係しているのかもしれないといつながらりが見えてきた。そうなってみると、ますますエジプトに行ってみなければならない。

欧洲にやってきてからしばらくして、エジプトに関心を持った。だがその時には、単に関心を持っただけであり、実際に足を運んでみるには至らなかった。来年のどこかのタイミングでエジプトに行ってみよう。エジプトは季節によって随分と表情を変えるようであり、先日のヴェネチアでの体験を繰り返さないように、現地の自然状況は事前に調べておこう。できるだけ自分にとって望ましいシーズンにエジプトに行こう。

夢の中でエジプトの植物がシンボルとして現れたことをもってしてエジプトに行くというのも不思議なものだが、行くと決めたので行ってみよう。厳密には、そう思う前に自分はもうエジプトに向かっていたのだと思う。それはまさに、先日の日記で書き留めたように、言葉が生まれる前に言葉はすでにどこかに存在しているという状況と似ている。夢の中で現れた植物の姿形は全く覚えていないので、エジプトに行ったとしても、それと出会うことはまずないだろうと思われる。夢の中で姿形を見ていないのだから、出会ったとしても気づきようがない。

今少しばかりエジプトの植物について調べてみると、エジプトの植物の神の名は「オシリス」ということがわかった。今から数年前に、ライデンの古代博物館を訪れた時に、妙にエジプト文明の芸術作品、とりわけミイラと棺に関心を持った自分がいた。また、彼らの死生観に共鳴するようなものがあつ

たのを思い出す。そして何より、そういえば博物館の一角に、オシリスを崇めた作品があつたのを思い出した！その作品の解説を読みながら、オシリスについて理解しようとしている自分がいたのである。これもまた偶然なのだろうか。そして何かの導きなのだろうか。

エジプトに行ってその植物に出会えなくても、オシリスにまつわる何かとは出会えそうな気がする。そしてその出会いを通じて、私は新たな自分に出会うような気がしている。フローニンゲン:2019/12/25(水)04:54

【追記】

今、はたと気付かされたが、上記のオシリスに関する一連の気づき、及びオシリスとの出会いは、聖なる日であるクリスマスにもたらされたものだったのだ。フローニンゲン:2019/12/27(金)19:16

[5392. 死と復活の神・生産の神オシリスとの出会い](#)

時刻は午後の7時を迎えた。つい先ほど夕食を摂り終えた。今日はクリスマスということもあって、先ほど少しばかり花火が打ち上げられた。とても小さな花火が数回ほど打ち上げられたところを見ると、おそらく個人がそれを行ったのだろうと思われる。

今日は夕方に、とても美しいエメラルド色の空を見た。幸いにも本日は天気に恵まれ、太陽の光を存分に浴びることができた。この季節の太陽の光は優しく、それはほのかな光として感じられる。

午後5時半頃になっても真っ暗でない様子を見た時、随分と日が伸びたのだと感じた。日照時間が伸びたことは、これからますます寒さが厳しくなっていく状況において有り難い。天気予報を確認すると、明後日にはマイナスの気温になるそうだ。そこからは予想通り、気温が低くなっていく。

この時間帯になって、今朝方の夢について思い出す。夢の中で出てきたシンボルをもとに、古代エジプトの復活再生の神「オシリス」に行き着いた。オシリスはその他にも、「死と復活の神」あるいは「生産の神」とも呼ばれている。とりわけ今の私にとって、オシリスのそうした別名は心に響くものがある。今、私はおそらく我の放伐に向けて、我の死を通して新たな自己を確立するプロセスを歩んでいる。そこには死があり、復活がある。

今朝方の夢から辿り着いたオシリスは、今の私の変容プロセスを見守ってくれている存在のように思えてくる。それともう一つ、今日もそうであったが、ここ最近は創造活動に十分に打ち込むことが実現されており、オシリスは生産の神、つまり創造を司る神でもあることが興味深い。ひょっとするとこの点においても、オシリスは私の創造活動を見守り、後ろから支えてくれているのかもしれないと思う。

オシリスについて調べてみればみるほどに、今の自分の活動や在り方に関連することが多々あり、驚きを伴った喜びがあった。ひょっとすると、死と復活の神さらには創造の神としてのオシリスが、自分の中に宿ったのではないかと思える。ここからは、自分に死と復活の神・創造の神が宿ったと思って我を超えていく道を歩み、日々の創造活動に取り組んでいこう。

もう一つ興味深いのは、オシリスはナイル川の増水の神とも見なされていた点である。先日訪れたヴェネチアでの水害は、オシリスの計らいだったのだろうか。それを通じてオシリスに出会いをさせようとしたのだろうか。ぜひ近いうちにエジプトに足を運び、オシリスに関する何かと出会いに行こう。

オシリスやエジプト文明に対する関心が高まり、数年前にライデンの古代博物館の近くにあった古書店で購入した“The Egyptian Book of the Dead: The Book of Going Forth by Day (2015)”という大型の書籍を再読しようと思う。その書籍にはオシリスの写真が掲載されている。それを眺めることを通じて、また何か発見があるかもしれない。フローニングン:2019/12/25(水)19:21

[5393. 古代エジプト文明の神オシリスとトートについて](#)

時刻は午前2時半を過ぎた。今朝はここ数日よりも少し早く、午前2:02に起床した。

昨夜の入眠を振り返ってみると、ベッドに横たわり、眠りに向かう姿勢になってすぐに眠りの世界に入っていた。断食により完全に身体が生まれ変わり、それによって入眠に向かう速さに変化が見られ、睡眠の質が嘘のように向上した。

昨日は、1日を通じて随分と音声教材を作成していた。その一つとして、起業家及び40歳以降の企業人を対象にした音声ファイルの作成をしており、そちらは現在の協働プロジェクトの一環として行っていたものである。数としては20個ほど、時間として合計3時間弱ほどの音声教材を作成してい

た。それに加えて、現在開催中のオンラインゼミナールについても、受講者の方々からいただいた質問に回答する形で音声ファイルをいくつか作成していた。そちらに関しては、就寝前まで行っており、眠る直前まで話をしていると、大抵は脳が覚醒してしまい、寝付きが悪くなるのだが、昨日はそのようなことが一切なかった。実践の切り替えがうまく行えるようになっているのか、音声ファイルを作成し、歯磨きなどをして寝室に行き、ベッドの上に横たわると、すぐに入眠できたのである。

今日もまた協働プロジェクトに付随した音声ファイルを積極的に作成していこうと思っている。マルタ共和国に出発するまでに、それらの教材を全て作り終えてしまうことが理想だ。オンラインゼミナールの音声教材に関しては、昨日までにいただいている質問については全て回答した。ちょうど明日と日曜日にクラスがあり、今日以降の質問については、日曜日のクラスが終わってから回答するようにしたい。より厳密には、マルタ共和国にいる間にそれらの質問に回答していきたいと考えている。

昨日は、エジプト文明の神オシリスを連想させる夢を見ており、随分とオシリスについて調べていた。今朝方の夢は昨日とは異なり、ほとんど印象に残っていない。

夢の中の私は、ある知人の方、あるいはオンラインゼミナールに参加してくださっている受講者の方と話をしていた。その話題は、変容を促す実践に関するものだった。その方は、私の実践方法を参考にして、私が普段行っている実践を真似るような形でご自身の実践をデザインしているようだった。最初私はそのことについて肯定的な意見を述べており、そのデザインを褒めていたのだが、しばらくすると何か違和感を感じ始めた。そのような夢だったよう思う。昨日の夢に関して覚えていることはそれぐらいしかない。ただ感覚としては、もう少し肯定的な印象を持つ夢も見ていたような気がする。

昨日、オシリスについてあれこれと調べていると、また別の神に行き着いた。古代エジプト文明には様々な神があり、その中にトート(あるいはトト)と呼ばれる知恵を司る神がいる。この神は創世神の一人であり、言葉によって世界を形作ったとされている。また、ヒエログリフ(神聖文字)を開発し、この世のありとあらゆる知識を収録する膨大な書物を書き残した点にも興味を持った。言葉によって世界を生み出し、それを記録した神。どこか自分が毎日このようにして言葉を生み出し、それを形にしていくことと関係している神のように思われた。

このトート神についても関心が高まり、オシリスと合わせて、古代エジプト文明に関する手持ちの書籍を再読しようと思う。どうやらエジプトに行く必要がやはりあるようだ。エジプトに向かわせる何かが今ここにあり、自分の心はエジプトに向かっている。最後に、このトート神は、第三の眼のみならず、第三の耳を開発する上で、数字の「3」を聖なる数字とみなしていたことを知った。日々行っている作曲実践において、数秘的な要素を取り入れていこうと考えていたところだったので、その偶然に驚く。数字の3を取り入れた形で作曲実践を行ってみよう。フローニングン:2019/12/26(木)03:04

5394. 別世界への扉

時刻は午前6時半を迎えようとしている。クリスマスが終わり、これからいよいよ大晦日に向かっていく。

集中と落ち着き。それらを大切に日々の取り組みに従事していく。こうした意識を先ほど改めて持った。

今朝は午前2時に起床し、そこから今にかけてすでに6曲ほど曲を作った。実践の最中において、意識はくつろいでおり、それでいて、あるいはそれだからこそ集中していた。この感覚を忘れずに絶えず持つ。

今日は午前9時にオンラインミーティングが一件ある。それまではまだ時間があるため、引き続き作曲実践を行っていこう。1時間ほどのオンラインミーティングを終えたら、昨日と同様に、音声教材を作成していく。こちらはオンラインゼミナールのためのものではなく、別件で行っている協働プロジェクトに関するものだ。

昨日はこちらの案件に関する音声教材を3時間弱録音していた。今日もまたそれくらいかそれ以上に録音音声を作成していくつもりである。幸いにも昨夜の段階で、ゼミナールの受講者の方々からの全ての質問に対して音声ファイルを作成したこともあり、今日は協働プロジェクトに関する音声教材の作成に集中できそうだ。マルタ共和国に行くまでにこちらの教材については作成を完了させておきたいと思う。

深海への扉あるいは無数の宇宙への扉がいつも目の前に広がっている。扉を開けると別世界が広がっている。先ほどそのようなことを思った。私たちの目の前には、いつもそうした扉が広がっているように思えてならない。私たちの認識の枠組みは大抵の場合凝り固まっており、そうした扉の存在に気づけなくなっているのだ。そこでひとたび認識の枠組みを見直したり、それを取り外してみたり、あるいは新たなものにしてみると、突如目の前に別世界への扉があることに気づく。ここ最近はそうした扉をよく見かける。もちろんそれは、物理的な次元の扉ではなく、精神的な次元の扉である。新たな実践や新たな挑戦をすると、時にそうした扉に気付けることがあることも興味深い。

それではこれから再び作曲実践を行おう。その際には、新たな原型モデルを作成しよう。その後、先日作成したモデルを通じて新たに曲を作つてみよう。モデルを作成することの意義は、モデル内の事前に決まったリズムを活用することによって、音の選択と配置に集中できることだ。目の前にはすでに石膏が用意されていて、あとはそこに埋まっている自分の音楽世界を掘り出していければいい。彫刻家のように、一つの曲全体を作り出していくというのはまさにそういうことだ。

当面は複数のモデルを活用し、音を選ぶことと配置することの鍛錬をしていく。それは音の選択と配置に関する自分なりの感覚を養うことにつながり、自らの作曲語法の確立につながっていく。自己固有のリズムを生成することはその後に行っていこう。

作曲に関してその他に得た気づきとしては、近々、文房具屋に行き、五線譜の入ったノートを購入しようと思ったことだ。現在様々な作曲技法を実験的に活用しており、その際に五線譜の入ったノートがあった方が便利なケースがある。そうしたこともあり、年明けにミラノから戻ってきたら街の中心部の文房具屋に行ってそれを購入しようと思う。あるいは、ミラノの文房具屋で記念としてそれを購入してもいい。フローニンゲン:2019/12/26(木)06:40

5395. 今朝方の夢

時刻は午前3時半を過ぎた。今朝の起床は2:55だった。

本日から気温が随分と低くなり、今夜から明日の昼にかけて気温はマイナスとなる。いよいよ本格的に寒さが厳しくなり始めてきたことを実感する。幸いにも、マルタ共和国に向けて出発する当日

は、若干ながらではあるが気温が上がる。マルタ共和国の年末年始の天気は良好のようであるから、当地の温暖な気候を十分に満喫できるだろう。

それでは今朝は早速、今朝方の夢について振り返りたい。夢の中で私は、サッカーオリンピック代表の選手たちと一緒にグラウンドで汗を流していた。ただし、オリンピック代表チームは現在のそれではなく、シドニー五輪の時のチームだった。中学生だった頃、私はそのチームを熱心に応援していた。今日の前で一緒に練習をしているメンバーたちは、当時の私が憧れの眼を持って応援していた選手たちであり、練習を共にできることは感慨もひとしおであった。

しばらく練習をした後に、なんと公式戦が行われることになり、相手は韓国代表チームだった。試合会場はアジアのどこかの国であり、その場所は日本ではなかった。スタジアムは両国のサポーターで埋め尽くされており、この試合の注目度を窺い知ることができた。私はベンチから応援しようと思っていたのだが、どういうわけか、監督は私をスタメンの一人に起用した。

この五輪チームは、過去の歴史の中で一番強かったのではないかと思わせるほどにタレント揃いであり、なつかつチームとしてのまとまりもあった。試合が開始されると、個と組織が見事に融合したチームで試合をすることの大きな喜びを感じた。試合の中では、やはり私はプロではないので、他のメンバーや相手チームの選手たちとは技術の差があり、チームの足を引っ張らないようにプレーをしていこうと心掛けた。一度、現在でもプロとして活躍している天才的な司令塔の選手から絶妙なパスが来て、ゴールキーパーと1対1になったのだが、そのシュートはキーパーの足に当たって防がれてしまった。その後、私はサイドのポジションでプレーを続け、あるところで夢の場面が変わった。

次の夢の場面では、私は小さな公民館のような建物の中にいた。そこには、小中学校時代の男女の友人たちが数名いた。私たちは和気藹々と会話を楽しんでいたのだが、ある時突然扉が閉まる音が聞こえ、私たちは建物の中に閉じ込められてしまった。何をどうやってもその扉は開くことがなく、私たちは諦めてしまい、しばらくその建物の中で過ごすことになった。そこからさらに、ガスや水道も止まってしまい、私たちはにっちもさっちも行かなくなってしまった。

季節は冬であり、部屋の中がみるみるうちに寒くなってきた。そこで私たちは地面に座り、お互いに体を寄せ合いながらブランケットにくるまる形で寒さをしのごうとした。電気だけはまだ通っているよう

であったから、テレビで上映されている映画を全員で見ることにした。私は柱に寄り掛かり、隣には女性友達の友人(NI)がいて、彼女とお互いのブランケットを共有しあい、二つのブランケットを重ねる形でそれにくるまりながら映画を見始めた。そこで夢の場面が変わった。

最後の夢の場面では、大学時代のゼミの友人(TA)と大学入試について話をしていた。話を聞くと、彼は第一志望の大学に合格したが、滑り止めとして受験した私大に不合格であったことを教えてくれた。偶然にもその大学は、私がセンター利用で合格した大学であり、彼がその大学に不合格であったことを知って驚いた。彼の学力を持ってすれば、その大学に落ちることはないと思っていたからである。話を聞くと、どうやら3点ほど足りなかつたようだ。一方で、第一志望の大学に関しては、数学の入試問題で8割の得点率を叩き出したとのことであり、それはさすがだと思った。私は6割5分ぐらいの出来だったようだ。彼の数学力の高さを改めて実感した次第であった。フローニンゲン:2019/12/27(金)04:05

[5396. 充実感のスパイラルの中で:シュタイナーの思想書について](#)

「今日も充実した1日になる」そんな予感がした。毎晩就寝前には、今日1日がそれ以上ないほどに充実していたと実感し、起床するといつも、昨日よりも今日という日が充実したものになるという予感がする。毎晩その日がそれ以上ないほどに充実していたと感じられる姿を見ると、起床時の予感は正しいことがわかり、こうした充実感の増大スパイラルの中を自分は生きていることが窺える。

昨日も作曲実践を十分に行い、それに並行させる形で、いやそれ以上に、音声教材の作成に力を入れていた。これはある協働プロジェクトに関するものであり、起業家や経営者向けに、能力の成長について解説したものである。気がつけば、昨日も随分と長い間音声教材を作成していた。そのおかげもあって、当初の計画よりも教材作成を前に進めることができて、マルタ共和国に行くまでに教材の作成を完了させることができそうだ。

今日は正午から1時間半ほどオンラインゼミナールがあるが、午前中や午後からは再びそちらの音声教材の作成に力を入れたい。作曲実践に関しては、まずは現在の時刻である午前4時半から9時ぐらいまで集中して行いたい。9時から9時半頃から音声教材の作成に取り掛かる。ゼミナールを終えたら、そこで一度短く仮眠を取り、目覚めたら近所のコピー屋に向かう。知り合いのデニーの店は

すでに休暇に入ってしまっているので、別のコピー屋に行って、ハウナーの作曲思想と作曲技術に関する2つの論文を印刷する。それらは明日から読み始めるか、あるいはマルタ共和国かミラノに滞在している時に読もうかと思う。

昨日、協働プロジェクト関係のオンラインミーティングの中で、経済や社会の持続可能性(サステナビリティ)について話題となった。私はとりわけ、教育や農業に関するサステナビリティに関心があることにはたと気づかされ、ミーティング後にそれについて考えていた。以前より関心を寄せ続けていたシュタイナーは、非常に多岐にわたる分野に精通しており、そして実際にそれらの分野において実践を行う実務家の側面もあった。まさにシュタイナーは教育や農業、さらには医療や経済・金融の分野においても活動を行っていた。

以前の日記の中でも言及したが、年明けにシュタイナーの思想に関する書籍をここでまた新たに何冊か購入しようと思う。現在購入を予定しているものについて改めて下記に列挙しておきたい。

音楽に関するシュタイナーの思想書

·Man, Music and Cosmos: v. 1: Goethean Study of Music

バイオダイナミック農法に関するシュタイナーの思想書

1. Agriculture Course: The Birth of the Biodynamic Method

2. Nutrition: Food, Health and Spiritual Development

3. What is Biodynamics?: A Way to Heal and Revitalize the Earth

経済・社会に関するシュタイナーの思想書

1. Rethinking Economics: Lectures and Seminars on World Economics (Collected Works of Rudolf Steiner): 14 lectures in Dornach, July 14–August 6, 1922 (CW 340) 6 seminars in Dornach, July 31–August 5, 1922 (CW 341)

2. Social Threelfolding: Rebalancing Culture, Politics & Economics – An Introductory Reader

3. The Fundamental Social Law: Rudolf Steiner on the Work of the Individual and the Spirit of Community

4. The Social Question: A Series of Six Lectures by Rudolf Steiner given at Zurich, 3 February through 8 March 1919 (Bn/GA Number 328 in the Bibliographical Survey, 1961)

確かにケン・ウィルバーのインテグラル理論も持続可能な社会の実現に大きく寄与してくれるものだと思うが、実は様々な点において—これらについてまたどこかの機会で言及する必要があるかもしれない—、実践家でもあったシュタイナーの思想の枠組みの方が、こうした社会の実現に大きな貢献を果たしてくれるだろうと考えている。シュタイナーの思想及び人智学を学びにスイスのドルナッハに行く日が近づいてきているように感じる。フローニンゲン:2019/12/27(金)04:39

5397. 近づくマルタとミラノへの旅

時刻は午前3時半を迎えようとしている。今朝の起床は3時前(2:47)だった。

今、外の世界の気温はマイナス1度とのことである。この気温のまま昼を迎えるらしい。今日は最高気温が2度までしか上がらない。気温は確かに低いが、今は室内にいるためか、それほど寒さを感じない。幸いにも天気には恵まれるようなので、今日は午後に街の中心部のオーガニックスーパーに足を運ぼう。いよいよマルタ共和国に行く日が迫ってきており、旅行に向けた最後の買い物をしようと思う。

火曜日の朝の何時に出発するかはまだ決めていないが、マルタに行く当日も、アムステルダムの空港のラウンジでゆっくりしようと思っているため、比較的早めに出発することになるだろう。こうしたことでも考えて、火曜日の朝から逆算する形で、必要な食糧を本日購入する。スーパーに買い物に出かける前に、朝に食べるリンゴ、夜に食べるサツマイモと玉ねぎの量を計算しておこう。

ここ二日間は、意図的に日記を書く量を抑えていた。というよりも、その他に集中して取り組みたいことがあったというのが事実だろうか。何に取り組んでいたかというと、現在協働プロジェクトの一環として作っているプログラムの音声教材を作成していた。一昨日と同様に、昨日もかなり集中的にそれを作成しており、昨日は昼にオンラインゼミナールがあったにもかかわらず、1日に作成しようと思っていた目安量を超えて、随分と多くの音声ファイルを作成していた。そのおかげで、今日と明日にある程度音声ファイルを作成していけば、マルタ共和国に行く前に無事に完成する。

念のため、協働者の方には納期を1月の第3週目までにしてもらっていたが、納期よりも3週間早い完成となる。今回音声ファイルを作っている時の感覚は、過去に自著を執筆した時とほぼ同じものであり、降りてきたものをそのまま形にするという類のものである。音声ファイルを作ることに関して困

難は一切なく、文字通り、自分の内側で言葉の形になろうとするものを喋るだけでいいという状態が続いている。今日もそのような形で音声ファイルを作成できるだろうし、明日もそうなるだろう。この感覚のまま完成まで進んでいく。

昨日、ようやくヨーゼフ・マティアス・ハウナーに関する論文を印刷できた。近所のコピー屋に行き、メールで添付していた2つの論文を印刷してもらい、それを無事に受け取った。昨夜は少し時間があつたので、早速1つの論文を読み始め、ざっと最初から最後まで読み通した。今回は初読であつたから、細かな点については理解できなかつたが、これから何度も繰り返し読むつもりなので全く気にする必要はない。そもそも、何度も繰り返し読むために印刷したのである。

もう1つの論文については、全体をざっと把握するために今夜にでも一読をしておこう。マルタに行くまでには今日を含めると、あと3日ほどあるため、3日間の間にそれぞれの論文を2回は読めそうだ。そうなつてみると、これらの論文をマルタに持つていく必要はなく、その代わりとして数日前に一読を終えた“Serial Composition and Tonality: An Introduction to the Music of Hauer and Steinbauer (2011)”をマルタ及びミラノへの旅行に持参しよう。フローニンゲン:2019/12/28(土) 03:43

[5398.今朝方の夢](#)

時刻は午前4時に向かっている。大晦日に近づいてきた最近は、外の世界も随分と落ち着きを持っているように思える。こうした落ち着きを年末のこの時期に持つだけではなく、常に落ち着きを持つてもらいたいとこの世界に対して願う。

それでは今朝方の夢について振り返り、いつものように作曲実践をして、午前9時頃をめどに成人発達理論に関する音声ファイルの作成に取り掛かっていこう。

夢の中で私は、実家の瀬戸内海に似た海岸線を歩いていた。その日は寒くも暑くもないような気温であり、空は快晴であった。しばらく海岸線を歩いていると、監視塔のような建物に辿り着いた。自然と私の体は監視塔の扉に向かっていて、扉を開けて上の階に進んでいった。2階に上がってみると、そこでは海全体を一望することができた。2階には監視塔のオフィスのような空間があり、そこに2

人の日本人の男性職員がいた。彼らの存在に気づいた時、下の階からまた別の日本人男性が2階にやって来る姿が見えた。その人物の見かけ上、2人にとっての上官に当たるような人物だった。

上官のような男性が2階に辿り着いた時、ちょうど2人はオフィスでふざけたダンスを踊っていた。上官は彼らのそんな姿を見て、呆れ顔を浮かべていた。だが実際には、2人のダンスのような動きは決してふざけていたものではなく、海の問題を沈めるためのものだった。より厳密には、天気が変わり、海の荒れを鎮めるための踊りだったのである。2人はそれを上官に示すために、自分たちの踊りの効力を示そうとした。

すると、ダンスの種類によって雨雲を消し去ったり、逆に雨を降らせることも可能であることがわかり、それを目撃した上官も私もひどく驚いた。その瞬間、私の体は再度砂浜の上にあった。たった今目撃していた監視塔での出来事を忘れてしまったかのように、私は何事もなかったかのように砂浜を歩き始めた。すると、砂浜に小中高時代の友人(KS)がいて、その場で彼と話をしてみると、彼もまた雨を降らせたり、雨を止ませる能力を持っているようだった。実際にそれを見せてもらうお願いをしたところ、彼は両手を天に突き上げ、それによって不気味な雨雲を大量に呼び込み始めた。

すると、雨雲からポツリポツリと雨が降り始め、瞬く間に激しい雨となった。するともうその場に彼はおらず、雨だけが空から降り続けるという状況になった。私は雨宿りをしようと思って急いで雨宿りできそうな場所に避難した。その場所は、山の一部を削り取ったような場所だった。雨宿りを始めてまもなく、そこに大学時代のゼミの幹事の友人(AY)が現れた。彼女も突然の雨に驚き、急いで雨宿りができそうな場所に向かったとのことだった。私は少々体が濡れてしまっていたが、彼女を見ると、全く濡れていないようであった。私たちはしばらくその場で話をし、話に盛りがっていると、いつの間にか雨が止んでいた。そこから私たちは海岸を離れ、近くの駅に向かった。

駅の構内に到着すると、そこにはゼミの別の友人(YN)がいた。彼は私にとって、大学時代にできた数少ない親友の1人であり、お互いに目的地が同じ場所のようだったので、プラットフォームに一緒に向かった。プラットフォームに上がるためのエスカレーターに乗っていると、彼が最近の携帯電話について教えてくれた。何やら5Gという携帯があるらしく、それは既存の携帯よりも諸々の速度が3倍以上も早いとのことだった。私はそのような携帯があることを知らず、興味深く話を聞いていた。

プラットフォームに到着すると、そこには小中高時代から付き合いのある女性友達(MH)がいて、彼女は私の姿を発見するや否や声をかけた。どうやら彼女とは目的地が違うようであり、同じ電車には取れないとのことだったので、その場で少し話をした。

彼女が乗車する電車の方が早くやってきて、彼女は電車に乗る前に、私にある物を手渡してくれた。見るとそれは果物のゼリーだった。ミカンの上にマスカットが3粒ほど乗っており、その上に粉末状のトッピングをかけて食べるものだった。それは彼女が運動後に食べる予定のものだったようと思えたため、それをもらうのは気が引けたが、彼女が是非食べてみてと述べてくれたので、素直にそれを受け取ることにした。そこで夢の場面が変わり、私は今から自動車の運転免許を更新することになっていた。

なぜか免許の更新に路上試験が組み込まれており、私はそれが幾分不安だった。というのも、免許を取得してから一度も外で運転をしたことがなく、かれこれ14年ぐらいハンドルを握ったことがなかったからである。特に駐車をする方法などを完全に忘れており、そもそもブレーキをちゃんと踏めるのかという点なども気がかりであった。そのような夢を今朝方見ていた。

今夢について書き出してみたところ、やはり雨雲を呼ぶシーンは印象に残っている。だがそれ以上に、最後に何気なく言及した免許の更新の話の方が、今この瞬間の自分に大きな気づきを与えたように思う。私は止まること、どこかの場所に落ち着くことを恐れているのだろうか。一度走り出した車にブレーキを利かせることや、車を駐車するというシンボルが、自分の人生にとってどのような意味を持っているのかなんとなくわかるような気がしている。フローニンゲン:2019/12/28(土)04:18

5399. 音声ファイルの作成に打ち込む日々

時刻は午前3時を迎えた。今朝は、午前2時半前(2:25)に起床した。ここ最近はこれくらいの時間帯に起きることが増えてきて、それが習慣になりつつある。毎晩の就寝は10時前ぐらいであり、依然として、横になってすぐに深い眠りにいざなわれる自分がいる。そして質の高い睡眠がもたらされていることをは喜ばしい限りである。短くそれでいて心身を全快させてくれる睡眠のおかげで、毎日がより充実したものとして知覚されている。心身を全快させ、それによって心身を全開させる形でその日を生きることが、こうした充実感、さらには絶対的な幸福感をもたらしてくれているのだろう。

ここ数日間は、協働プロジェクト関連の音声教材を集中的に作成している。昨日もそうであった。気がつけば、もう85個ほど音声教材を作成している。当初予定していた数よりもすでに多いが、まだ話をしておきたい項目が残っており、今日と明日にかけて音声教材を作成していきたい。昨日あたりまでは、おそらく今日で録音が終わるかと思っていたが、明日もまた音声教材を作成していくことになるかもしれない。

『能力の成長』が出版されてから早いもので2年半ほどの時間が経ち、今回はせっかくの機会であるから、本書で書くことのできなかったことや、本書に書かれていないことを含め、能力開発に有益なことを話せるだけ話しておきたいと思う。そうした思いもあり、ひょっとすると今日だけでは時間が足りず、明日もまた時間を確保した方がいいかもしれないという考えが芽生えている。

仮に明日も時間を確保すれば、今日と明日で十分に音声教材を作成することができるだろう。マルタ共和国に向けて出発するのが明後日であるから、明日の夕方までには音声教材の作成を終えることができたらと思う。こうして音声教材を集中的に作成していると、やはり自分の言葉を大量に外に出すことになるため、それに伴って日記の執筆量が減った。確かに、それは単純に時間を確保することが難しかったという要因もあるのだが、それよりも見過ごせないのは、やはり音声教材を作成することが自分の内側のものを言葉として外側に表現することに他ならず、音声教材を作成することに集中して取り組んでいると、言葉を形にすることに関する言葉、日記の執筆に置き換わるような実践となっているようだ。

もちろん、話し言葉と書き言葉では、表現できる範囲や内容、その他諸々の事柄が異なる実感があるが、言葉を生み出すエネルギーに関して言えば、両者はとても似ている。一方で、音声教材を作成していく中で、作曲実践に関してはそれほど減退することではなく、普段と同じぐらいの実践ができる。当然ながら今は音声教材の作成に時間を充てているため、作曲実践をする時間が少なくなっているのは確かであるが、そうした限られた時間の中で十分に作曲実践が行えていることは喜ばしい。

それでは今日も、作成できるだけ多くの音声ファイルを作っていく、それと同時に作曲実践に打ち込んでいこう。また、今日は楽しみなオンラインゼミナールの2回目のクラスが正午からある。マルタ

共和国に行く直前まで本当に充実した日々を過ごせそうだ。2019年の締めくくりとして本当に素晴らしい最後の1週間を過ごせることに感謝したい。フローニンゲン:2019/12/29(日)03:33

5400. 今朝方の夢と昨日の夢について

いよいよ気温がマイナスの世界に入り始めたフローニンゲン。午前4時を迎えた今の気温はマイナス1度であり、午前10時までこのままの気温のようだ。今日は最高気温も3度までしか上がらない。いよいよ本格的な冬がやってき始めたことを知る。マルタ共和国に向けて出発する日は、幸いにも天気に恵まれ、当日の朝の気温も今日ほどは寒くない。いつも旅に出かけるときには天候に恵まれ、その点については天に本当に感謝しなければなるまい。

それでは今朝方の夢について簡単に振り返りをしておきたい。そのように思ったのだが、今朝は珍しく、ほとんど夢の内容を覚えていない。なんとか夢の内容を思い出してみたところ、現在協働中のクライアント先でインターンとして働いている学生と対話をしていた場面があったのを思い出す。彼は非常に優秀な学生で、セミナールームのような部屋の一番後ろの席で、2人で人間の知性の発達について肩肘張らない程度に話をしていた。残念ながらそれ以上のことはもう覚えていない。だが不思議と、昨日の夢のことがまたしてもふと思い出された。

昨日の夢の中では、運転免許の更新に関する場面があった。そこでは、車を運転することに関して不安を覚えている自分がいた。とりわけ、車のブレーキがきちんと利くのか、駐車がうまくできるのかを不安視している自分がいた。それは車を止めることを恐れていたというよりもむしろ、車に乗ってどこかに行こうとすることを恐れている自分がいたのかもしれないと思った。

今このようにして動いている人生を止めるることは到底できず、自分にできることは人生の緩やかな進行を味わうことなのだと思う。車で移動するように高速に人生を進んでいくのではなく、自分の足でゆっくりと進んでいきたいと願う自分。自分のペースで歩き続け、外側に要因によってその歩みを急かされたり、止められたりすることを避けようとする自分。そんな自分の姿を窺わせる夢だったように思う。

それではこれから午前9時頃までをめどに、早朝の作曲実践に取り組みたい。落ち着いた心で、そして集中して作曲に没頭していく。午前9時頃を迎したら、そこから正午のゼミナールまでは音声

教材の作成に取り掛かりたい。こちらはゼミナールの音声教材ではなく、協働プロジェクトに関するものである。一昨日以降にゼミナールの受講者の方々からいただいた質問については、マルタ共和国やミラノにいるときに回答したいと思う。とにかく今日と明日は、協働プロジェクト関係の音声教材の作成に集中する。

昨日、いつもと同じように、オランダに住む友人のブログを拝見したところ、バグか何か、あるいはデザインの変更によるものなのか、画面が左右に分割されてしまい、日記が読みづらくなってしまっていた。マックのキーボードのパッドを使って日記の部分だけ拡大させ、それをなんとか画面の中央に持つて来る形で友人の日記を読み進めていた。今日もまた友人の日記を読みたいと思っており、画面が以前のように読みやすい形に戻っていることを願う。フローニンゲン:2019/12/29(日)04:52