

---

# 発達理論の学び舎

Back Number: Vol 264

Website: 「[発達理論の学び舎](#)」

---



---

## 目次

- 5261. リンゴを噛み締めて:14日振りの固形物の摂取より
- 5262. 断食を終えた夜に
- 5263. 今朝方の夢
- 5264. 今朝方の夢の補足
- 5265. 灰色の空と通り雨を眺めながら
- 5266. 没入体験と発達
- 5267. コリン・ウィルソンの“Poetry and Mysticism (1986)”を購入して:詩と俳句からの学び
- 5268. 新たな知覚世界の中で:ベルリン、ミュンヘンへの旅
- 5269. 不気味な夢に起こされて
- 5270. 旅へと導くもの:地上で生きる真の喜びを求めて
- 5271. 創造活動とこの世で生きることの喜びの一致へ向かって
- 5272. 今日からの回復食
- 5273. 仮眠を通じた体験:ドイツの列車の旅に思いを馳せて
- 5274. 師走を迎えた朝に思うこと
- 5275. ライフサイクルに応じた今後の生活拠点:今朝方の夢
- 5276. 優しい大いなるものに触れて:メチエの習得に向けて
- 5277. 思想と存在を通じて書くということ
- 5278. 仮眠中のビジョン:コーヒーの恋しくなる季節に
- 5279. 昨日購入した書籍
- 5280. 没入と生きることの喜び

時刻は午前9時半に近づきつつある。つい今し方、14日振りに固形物を摂取した。それは1個のリンゴだった。そのあまりの水々しさに感動し、生命をいただく感動がそこにあった。リンゴをいただく喜びのその前に、リンゴを噛み締めるという行為の喜びがあった。

噛み締めるということそのものが喜びの対象であり、喜びを喚起することを知っていたらどうか。そこには喜びがあり、そこから喜びが発露する。そうなってくると、「喜びを噛み締める」ということはどういふことなのだろうか。もうそれを考えるだけで、喜びの中に自己が溶解していきそうである。

オーガニックのリンゴが持つ生命力。その優しさと力強さ。自分の身体は本当に潤された。リンゴを1つ食べたあと、自分の内側に爆発的な水脈が流れ始めたような感覚があった。それは断食の終了を告げる流れであり、同時にここから始まる新たな流れであった。猿が人間に進化した瞬間のような、躍り狂う喜びがあった。私は書斎の中で、一人原始的なダンスを踊っていた。もちろんそれは満面の笑みで、かつ変な人間がそこにいると思いつつ。

今朝は3時半に起床したおかげもあってか、この時間帯までにすでに7曲ほど短い曲を作った。もしここから少し休憩が必要だと思うのであれば、適宜休憩を取り、中規模な休憩が必要であれば、10分ぐらいの仮眠を取ってもいいだろう。脳を休める際には、活字情報などからは徹底的に離れ、目をつぶって休むのが一番いい。

短い曲を作ることにに関して、ふと思ったのは、トーマス・マンの長編小説『ブッデンブローク家の人々』でマンが活用した手法を採用してみようということである。具体的には、マンのあの長編小説の一つ一つの章が実は全て小さな独立した作品としても成り立ちうる点に着目し、それと同様に、今は一つ一つの小さな独立した作品を作ることに注力し、いつかそれを統一的な力で大きくまとめ上げて行くプロセスを歩もうということである。より厳密には、一つ一つの章のような曲を作るのも今の私にはハードルが高いため、一つの独立した場面を描くようにする。しかもそれを無限大の数描いていく修練を積む。独立した場面、ないしは瞬間を無数に描くことを通じて、自分の技術が高まってきたら、それらの瞬間をある感動を起点としてつなぎ合わせ、一つの物語にしていく。ここでも大きな物語は全く必要なく、それこそそこで初めて一場面ができるぐらいでいいだろう。今度は、そ

---

うした一場面を無限大作成していく鍛錬を積み、ようやく一つの章を構成していくという段階に入る。このような形で作曲と向き合おうと改めて思った次第である。

断食明けの今日からは、新たな創造エネルギーが満ち満ちてくるだろう。それは存在の内側から滲み出し、存在の外に放射されていくだろう。そのようにして生み出された創造エネルギーは、また循環して自分の内側に還って行くであろう。フローニンゲン:2019/11/28(木)09:34

### 5262. 断食を終えた夜に

時刻は午後6時半を迎えようとしている。今日から14日間に及んだ断食を終え、回復期に入った。

午前、昼、そしてつい先ほど食べた回復食としての果物類は、本当に感動するほどの美味さであった。先ほどはオレンジを2つほど食べ、その水々しさに思わず舌鼓を打った。明日もまた今日と同じように果物だけを三食食べる。明後日から夜にサツマイモの茹でたものを食べられそうか確認してみたり、オートミール風の4種の麦類を温かい豆乳でふやかしたものを食べられるかを確認してみようと思う。

今日の午後に仮眠を取った時、昨日以上に美しい幾何学模様を知覚した。それは不思議な模様を持っており、相当に鮮明なものであった。そうした幾何学模様を知覚した後、夢のような物語を見ていた。それはビジョンが緩やかに進行して行くものであり、どうやら夢というのは、仮眠中に私がよく見るビジョンがより形式化したものなのだと思わされた。

今日も旺盛に創造活動に従事し、その傍に読書を行った。その際には辻邦生先生の旅行記を読んでいた。すると偶然ながら、辻先生も今から46年前にミラノを訪れ、ミラノ中央駅近くのホテルに宿泊したようだった。ちょうど先日、私もミラノ中央駅のほぼ真ん前にあるホテルを予約したところであり、その偶然には驚いた。旅というのは不思議なもので、このようにして様々な人生が交差し合うものなのだろう。一人の旅は、きっとどこかで別の人の旅とつながっている。そのようなことを思わずにはいられない。

---

もうすぐ12月を迎える。来月の1ヶ月間もまた充実したものになるだろう。第3週目からはオンラインゼミナールの続編が始まり、受講者の皆さんとのやり取りがまた楽しみだ。新たな月は、マルタ共和国とミラノに行くことを楽しみにして、年末までの時間を日々充実した形で過ごしたいと思う。

午前中に作曲をしていると、雑多な考えの一つとして、動物のイメージで言うと、猫はシャープ系であり、犬はフラット系か？ということも思った。そこから色々な知人の顔を思い浮かべ、彼らを猫と犬に分類し、どのような音楽が彼らの背後に鳴っているかを想像してみたときに、やはり猫はシャープ系の響きであり、犬はフラット系の響きのように感じられた。もちろん、シャープ系にもフラット系にも様々な調があり、それぞれカラーが違うので、今後はより詳細にその分類を進めてみようかと思う。それでは今から過去の日記を読み返し、過去の曲を聞き返した上で、ウェブサイトにアップロードし、その後に必要なメールに返信をしたいと思う。フローニンゲン:2019/11/28(木) 18:30

### 5263. 今朝方の夢

断食を終えて1日経った朝がやってきた。今朝の起床は午前4時半だった。一度午前2時前に目が覚めたが、まだ少し早いかと思っただけで再度眠りの世界に戻ると、そのような時間帯に目覚める形となった。

回復食を昨日から食べ始めてみたが、まだそれによる明確な変化を感じる事ができない。ただし、回復食を食べることによって、食欲が少しずつではあるが戻り始め、胃腸が消化運動に向けて再び動き始めているのを感じる。昨日は三食果物を食べた。それ以外のものを摂る気は全く起きず、むしろそれだけで十分であった。今日もまた同様の回復食をいただくことにする。

幸いにも今日は天気が良いようだから、正午のオンラインミーティングを終えたら、街の中心部に軽くジョギングをしながらオーガニックスーパーに行こうと思う。明日以降の回復食として食べる4種類の麦のフレークとシイタケを購入しようかと考えている。豆腐も明日以降に食べたいと考えており、それも合わせて購入しよう。

それでは、いつものように今朝方の夢について振り返り、そこから早朝の作曲実践に入っていく。夢の中で私は、成田空港にいた。ちょうどオランダから成田に到着したようなのだが、どういうわけか、成田空港が山口県の実家に近い場所にあった。おそらく電車で1時間ぐらいうれば到着できてしま

---

うほどの距離だった。目的地は実家のため、電車で移動すればよかったのだが、なぜか私は空港で乗り換え便を待っていた。私の近くには空港の係員の中年女性がいて、その方が今回の私のチケットを手配してくれているようだった。その方が私に近づいてきて、話しかけてきた。

**係員の女性:**「大変申し訳ございません。乗り換え便が欠航になってしまいまして、早急に他の便をお取りしますね」

**私:**「えっ、欠航になってしまったんですか…。それは仕方ないですね」

そのようなやりとりをした後、その係員の女性は速やかにチケットを手配してくれた。すると、チケットに表示されていたのは「タンザニア経由ロシア行き」という言葉だった。

今回私は実家に帰る予定であり、別にロシアに行く必要はないのだが、なぜか私はそのチケットを受け取った。少々頭が混乱しており、「実家はロシアにあったのだけ？」と考え始める自分がいた。改めて冷静に考えてみると、やはりロシアに行く必要はないことがわかった。そもそもタンザニアを経由するというのもおかしな話であるし、手配してもらったフライトの時間も午前2:50発というあり得ないほどに早い時間だった。しかも不思議なことに、特別に手配してもらったこのチケットを受け取る際に、私は「人事部の加藤さん」と呼ばれてチケットを受け取った。

私はチケットを返却しようと思ったが、気がつけばもうターミナルに向かう送迎ワゴンの中にいた。隣を見ると、小中高時代の友人(HY)がいて、彼も同じくタンザニア経由でロシアに行くことになっていた。すると突然車が停車し、いきなり荷物検査がその場で始まった。二、三人の若い男性係員がやってきて、彼らはワゴンの後ろのトランクを開け、そこに置かれていた私たちのスーツケースの中身を確認し始めた。

係員の男性たちは一様に気さくであり、私たちが日本人であることから、それほど疑うことなく、単なる儀式的な形で荷物の検査が終わった。ただしそこで、チケットを手配してくれた係員の女性が、「盗んだ衣服もこちらに置いておきますね」と笑顔で述べ、私はそれを盗んだのではなく、自分の家の押し入れから持ってきたものだということを笑いながら述べて訂正した。そのようなやり取りがあり、無事に荷物検査を終えると、停車中のワゴンの方に、一人の男性が近寄ってきた。見ると、小中学校時代の友人だった。彼はどうやら別途チケットを入手することができなかつたらしく、係員の女性

---

に不満をぶつけに来たようだった。いや、彼は温厚な性格で、礼儀正しかったので、不満をぶつけるといよりも、状況をきちんと理解し、丁寧な姿勢で再度新しいチケットを発券してもらえないかをお願いしに来たのだと思う。

しかし、もうフライトは満席であり、中にはスーツケースの中に押し込められて過ごさないといけない大人や子供がいるようだった。大人がどのようにしてスーツケースの中に押し込められるのかは疑問だが、ひょっとすると、小さい子供やお年寄りだけがスーツケースの中に入れられた形で長時間のフライトを過ごさないといけないのかもしれないと思い、とても気の毒に思った。私は一つでも席を空けるために、係員の女性にチケットはいらない旨をそこで伝える決心をした。ターミナルに到着してからそれを伝えると、また元のターミナルに戻って電車に乗るのが面倒だと思ったので、そこで係員の女性に伝える決心をしたのである。するとそこで夢の場面が変わった。フローニンゲン:2019/11/29(金)05:57

#### 5264. 今朝方の夢の補足

今日は平日最後の日であり、明日からは週末を迎える。こうしたことを書き留めておかなければ、今日が何曜日なのかを思い出すことができない。もしかしたらそれは思い出す必要もないことなのかもしれないが、社会生活を送って行く上で最低限それを知っておくのも悪くないだろう。

先ほど夢について振り返っていたが、そういえば、いくつか書きそびれていたことがあった。一つには、成田空港に到着し、ターミナル間を送迎ワゴンで移動している際に、車中で友人と係員の女性と何か話をしていた場面があったことである。三人で何かを話した後、荷物検査以外にも再度車が止まり、何かの会館のような建物の前にいたのを思い出した。そこで友人が飲み物を買ってくると述べて、一度車から降りた。

会館の入り口から、背が高く、華奢な女性が出てきて、友人とすれ違った。友人も180cmぐらいの身長なのだが、彼と同じぐらいにその女性は大きかった。友人が戻ってくると、「さっきの女性、背が高かったね。びっくりしたよ」と述べた。確かにその女性の身長は高かったが、ヒールを履いていたようだったので、その分身長が高く見えたのだろうと私は述べた。そのような場面が最初の夢の中であった。

---

その前にも実は夢を見ていたことを思い出す。その夢の中では、小中学校時代の友人(HY)と女性友達(MS)と三人でアトピー性皮膚炎について話をしていた。どうやら三人とも軽度のアトピーを患っているらしく、塗り薬の話になった。全員軽度のアトピーではあったが、ステロイド入りの薬を塗っているようだった。しばらく三人で話をしていると、お互いの腕を見せ合い、どれくらいの程度のアトピーなのかを確認し合った。

二人の腕を見ると、確かにアトピーのような症状が少しばかり見られた。一方で、自分が腕まくりをして腕を見せたところ、私の腕にはアトピーらしい症状は一切なく、それを見て私は驚いた。そして、もうステロイド入りの塗り薬を使わなくていいと思って安堵した。そのような夢の場面があった。後者の夢に関しては、夢に登場した二人の友人は、現実世界においては幼少時代にアトピーを患っていなかった。私だけがアトピーであった。

私は社会人になってもステロイド入りの塗り薬を使っていたのだが、会社を辞め、アメリカ西海岸の大学院に留学した瞬間に嘘のようにアトピーが治った。本当にそれは嘘のようであった。20年以上もアトピーの薬を塗り続けていた自分が、アメリカに渡った瞬間に薬がいなくなったのである。実際には、渡米の前にもう薬は切れており、アメリカに到着して色々と適応に奔走していると、アトピーのことなどすっかり忘れており、半年ぐらい経ってから、「そういえば薬を塗らなくなったな」と気づいたのである。そのような出来事があったことを思い出す。

今朝方のタイミングでこうした夢を見たのはひよっとすると、アトピーを一つの象徴的な現象として、断食を通じて自分の中の何かがまた治癒されたのではないかと思った。それが身体的なものなのか、心理的なものなのか定かではないが、今朝方の夢が暗示しているのはそうした何かしらの治癒の実現なのだと思う。フローニンゲン:2019/11/29(金)06:24

#### 5265. 灰色の空と通り雨を眺めながら

世界には多様な人生があって、それぞれの人生がそれぞれの時間の中を流れてゆく。柔らかな夕暮れ空を眺めながらそのようなことを思う。つい先ほど、街の中心部のオーガニックスーパーに行ってきた。いつものように、荷物のない行きは軽くジョギングをした。もうこんなにも寒くなっているのだが、店に着く頃には少し汗が出てきそうであった。



---

断食を終え、回復食を取り始めると、やはり運動に資する体力というものが戻ってきて、断食中よりも走ることが速やかであった。スーパーでは当初の予定通り、4種類の麦のフレーク、豆乳、そしてシイタケを購入した。シイタケ、玉ねぎを用いた味噌汁は明日から作り始める。明日からの夕食は味噌汁以外にもトマトとサツマイモを食べてみようと思う。当初の計画では、今夜の夕食もオレンジ2個だけだったが、昼にバナナを食べた際に、夜はオートミール風の4種の麦のフレークが食べられるかもしれないと思った。温めた豆乳にそれをよくふやかして少量食べてみようかと思う。オレンジは明日の朝に食べよう。この7ヶ月間はそもそも食事の量は少なく、少食を心がけていたため、元々胃が小さいのだが、今はそれ以上に小さい。そうしたこともあり、今夜の夕食も本当に様子を見て麦のフレークをオートミール風にして食べようと思う。

今日の午後に仮眠を取っている最中、またしてもビジョンを知覚した。これでもう三日連続である。幸いにもそれは数日前のように、幻覚世界と現実世界の混同を引き起こすようなものではなかった。仮眠中にビジョンとして立ち現れていたのは、私が学校のグラウンドでサッカーのシュート練習をしている風景だった。一人の友人にキーパーを務めてもらい、もう一人の友人に球出しをしてもらい、力強いロングシュートを何本も蹴っている自分がいた。時々、あえてポストにぶつけてみたりするようにシュートを放っていた。グラウンド横には、高校時代のクラスメートの女子が数名いて、自分のシュート練習を見ていた。そうしたビジョン以外にも、欧州の国のどこかの街を散策しているビジョンがあった。その時の私の気分は楽しげであり、目に入るすべてのものが新鮮であった。今日のビジョンはざっとこのようなものだろうか。

今、再び小雨が降り出した。今日は一日中晴れの予報だったのだが、午前中にその予報に変化が見られ、通り雨がちらほら降る瞬間が何度もあった。買い物に行く前にも通り雨が激しく降り、買い物から帰ってくる最中にはぱらつく通り雨があった。今降っているのはその中間の雨である。

空は灰色が大部分を占めており、遠くの方にかろうじて夕焼け空が見える。北欧にほど近いオランダのこの時期の空をもう四年間見続けているため、こうした空が醸し出す寂寥感がとても優しいように思えてくる。それは私にとって、自己を深める上でなくてはならないものになっており、自己の養分になっている。空が寂しげで、冷たく悲しげであればあるほどに、真逆の情感が自分の内側に喚起される。そこにあるのはやはり喜びの感情なのかもしれない。

---

こうした空と共にあるという感覚。空も孤独なのだという共感の念。空も絶えず変化し、それは私と同じく命を持っているのだという思い。そうした諸々の感覚や思いが一つとなり、自己をゆっくりとだが確実に深めてくれる肥やしになっている。そのようなことを思わずにはいられない灰色の空が目の前に広がっている。フローニンゲン:2019/11/29(金)15:52

## 5266. 没入体験と発達

昼に休憩がてら窓の外を眺めている際に、没入体験と発達について改めて考えていた。各人の人格を深め、各人の人生を深めるもの、すなわち各人の発達を促すものは、各人固有の没入体験をする以外にあり得ないのではないかという気づきが芽生えた。

没入する対象はなんでも良い。それは詩作であつたり、音楽であつたり、絵画であつたり、仕事であつたり、スポーツであつたり、対象は本当になんでも良いのだと思う。重要なことは、我を忘れる形でそれに没入することである。それが発達といかように結びつくのかについて考えてみたときに、メカニズムは非常にシンプルであつた。没入体験というのは、端的には主体的な自己を超出する体験であり、その瞬間にもうミクロな発達が生じていると言える。

発達というのは、既存の自己を超えて行くことであるから、そうした没入体験が発達と結びつくというのはとてもシンプルなように思えた。もちろん問題は、多くの人にとって、そうした没入体験をする対象を見つけることが難しいことだろう。あるいは、そうした対象と出会えない難しさがあると言えるかもしれない。大人になってしまっている人は、意識的に非日常的な体験を積んでいく中で、そうした対象を探索して行くしか方法がないように思える。やはり、幼少時代にいかにそうした没入体験の原体験を積んでいるか、さらにはそうした原体験をさせてくれる教育を受けているかが鍵を握るのかもしれない。

自分自身のこれまでの歩みを振り返ってみると、とりわけこの欧米での8年間は、絶えず没入体験の中にあつたように思える。それは過去形ではなく、それは実際には現在進行形で続いているものである。絶えず自己が何かに没入没頭しており、それを毎日積み重ねていると、いつの間にか過去の自分から自分が脱皮しており、新たな自分がそこに立っていたという体験を何度もしている。没入体験が文字通り我を忘れさせるという本質はこうしたところにあるのかもしれない。

---

没入体験は、その瞬間において我を忘れさせるだけではなく、それを積み重ねて行くことによって、既存の我を忘れる形で新たな我を私たちにもたらす。さらに興味深いのは、新たな我が生まれた瞬間には、そこに発達の回帰という現象が起こり、以前の我がいかような我であったかを思い出すのである。それがもしかしたら「超えて含む」ということの本質的な意味なのかもしれない。

没入没頭する体験と自己超出、および発達との関係性についてはこれからも考えを深めていこう。自らが今後もそうした体験を積む中で、体験から得られた言葉、ないしは体験から生み出された言葉を通じてそれらの関係性を考察していく。決して体験と紐づかないような言葉を用いて考察をしない。そうした考察及び探究はもはや何の意味もないことを明確に自覚している。それは極端な言い方でも何でもなく、本当に意味もないことであり、その無意味性に気づかせてくれるだけの意味だけがかろうじてあるだけなのだ。

通り雨がやみ、再び綺麗な夕焼け空が姿を現し始めた。小鳥たちが突然喜びの踊りを踊り始め、喜びの鳴き声を上げ始めた。その踊りを眺め、喜びに満ちた彼らの鳴き声を聞いている私もまた喜びに満ちている。フローニンゲン:2019/11/29(金)16:07

#### 5267. コリン・ウィルソンの“Poetry and Mysticism (1986)”を購入して: 詩と俳句からの学び

結局今夜は果物しか夕食に摂らなかった。胃腸の様子を見てみると、まだオートミール的な麦類のフレークを食べるには早いように思えた。そのため、水々しいオレンジを2個ほど食べるのが今夜の夕食であった。明日は午前中にリンゴを1つ食べ、昼には豆乳に和える形で麦類のフレークを食べてみる。夜には玉ねぎとシイタケ入りの味噌汁にクロレラを加え、主食としてサツマイモを食べようと思う。とても質素な夕食だが、断食前のものと食べる種類はさほど変わらない。断食前においては、トマトと豆腐、味噌汁、ジャガイモとサツマイモを茹でたものだけで夕食が構成されていた。その夕食に戻るにはまだ時間がかかるだろう。

秋に日本に一時帰国してからここ最近までは、和書を読むことが多かった。多かったというよりも、意識的にそれを行っていた節がある。とりわけ作曲関連の書籍はほぼ全て日本語のものを今は読んでいる。昨日、辻邦生先生が40代の半ばで執筆された旅行記を読んでいるときに、コリン・ウィルソンの書籍について言及があった。ウィルソンの関心領域は多岐に渡っているが、彼が神秘体験

---

や神秘思想に関して行った研究には以前から関心があった。辻先生が言及していたのは、ウィルソンが詩と神秘思想について執筆した書籍であった。昨年私は、ルーミー、リルケ、マラルメ、ブレイク、オーロビンドなどの詩を一時期集中的に読んでいた。そこから一旦詩の世界から離れたのだが、今年は俳句や和歌などの詩に近い領域に関心を持った。

万葉集について言及したのがつい最近のことであったように、そうした領域に関心を持っている自分が今ここにいる。当然それは自分の作曲実践と関係しており、私が長編小説のような曲や、あるいは短編小説のような曲さえ書かず、とにかく短い詩のような曲を作ることを意識している点からも、自然言語を通じた詩の領域に関心を持つのは必然かと思う。しかしその根底にあるものを探ってみると、やはり言葉にならない神秘的な何か、言語を超えた世界や事象に対する関心、ないしは憧憬のようなものが自分の内側に横たわっているような気がするのである。

詩人や歌人の中で、とりわけそうした超越的な領域に関心を持ち、その世界を直感的に掴んでいった人物は多数存在しており、彼らが言葉を通して表現したのから作曲上のインスピレーションを得たいという思いや、生きることの喜びを見つめ直したいという思いが自分の中にあるのだと思う。そうした衝動、あるいは欲求のようなものがあり、先ほどウィルソンの“Poetry and Mysticism (1986)”をイギリスの書店を通じて購入した。書籍の到着までしばらく時間がかかるようであり、到着してからもすぐにこの書籍を読むのではなく、年末年始のマルタ共和国・ミラノ旅行の際に持参したいと思う。年越しと新年をこの書籍と共に、詩的世界の中で味わいたいと思う。

本書を参考にしながら、音という抽象的な媒体を活用した音楽的俳句を創造していく。詩についての探究をすることに並行して、より具体的に俳句についても探究をしていきたいと思う。もちろんそれは詩や俳句を味わうという直接体験を伴ったものとしてである。超越的な世界を感知し、超越的な世界と地上の双方を生きた詩人や俳人から得るものは本当に多いだろう。フローニンゲン:2019/11/29(金)19:15

#### 5268. 新たな知覚世界の中で:ベルリン、ミュンヘンへの旅

—知覚の扉が浄化されたら、全てはあるがままの無限を開示するだろう—ウィリアム・ブレイク

---

断食を終えてみると、ウィリアム・ブレイクが述べている言葉の意味がより鮮明に理解される。その言葉の意味が体験として入ってくる時、それは本当の理解につながるのだろう。

14日間の断食を終え、知覚の扉が浄化され、新たな知覚世界が目の前に広がっている。いやひょっとすると、新たな知覚世界を通じて生きている自分があるのかもしれない。そして、新たな知覚世界の中で知覚している事柄は、次なる新たな知覚世界への扉につながるものなのかもしれないと思う。

この生全体をその身そのままに汲み尽くしていく生き方。一瞬一瞬の時のつぶてをそのままに享受する在り方。そうした生き方と在り方を体現した自己が闇夜に佇んでいる。

先ほど浴槽に浸かりながら、年末年始にはマルタ共和国とミラノに旅行に出かけ、2月以降の旅行計画についてぼんやりと考えていた。これまでの予定とそれほど変わりはないが、3月にはベルギーに行き、4月はギリシャに行こうかと思う。2月に関しては、オランダ国内旅行でもいいかと思っている。ベルギーは隣国のため、外国に行くという感じはしないが、一度オランダの国内旅行を2月あたりに挟んでもいいかと思う。その際には、先日書き留めていたように、デン・ハーグやアムステルダム美術館を巡ろうと思う。そうなってくると、2月と3月は飛行機を使う必要なく、全て列車の旅となり、旅に関する適度な休憩となるだろうか。

それとここしばらくドイツに旅行に出かけておらず、まだ訪れたことのないミュンヘンやベルリンに行き、その街を代表する美術館に足を運んでみたいという思いがふと湧き上がった。例えばミュンヘンであれば、アルテ・ピナコテーク美術館に行き、ラファエロ、ボッティチェリ、ルーベンスの絵画を見たい。また、ノイエ・ピナコテーク美術館では、ゴッホのひまわりを是非見たいと思う。レンバツハハウス美術館では、カンディンスキーの作品を見たい。このように、ミュンヘンには実に素晴らしい美術館がいくつもある。

ベルリンでは、ペルガモン博物館、ベルリン絵画館(Gemäldegalerie)、アルテナショナルギャラリー(旧国立美術館)にはぜひ足を運びたい。フローニンゲンからドイツへの旅も飛行機を使う必要はなく、基本的には列車で行えることが嬉しい。飛行機では見過ごしてしまう景色をゆっくりと堪能しながら、移りゆく景色と共に自分の身体を目的地に運んでいく楽しみが列車の旅にはある。改めて調

---

べてみると、フローニンゲンからベルリンまでは列車で5時間半ほどの旅であり、それほど時間がかからない。おそらくフローニンゲンからアムステルダム空港に列車で行き、そこからベルリンの空港に飛行機で行くのと変わらないぐらいの時間だろう。また、ベルリンからミュンヘンには乗り換えなしの列車が走っており、ベルリン中央駅からミュンヘン中央駅までは5時間ほどだ。

オランダに来た最初の年に、フローニンゲンからライプチヒに行き、ライプチヒからスイスのニューシャテルに列車で移動したのと経路は似ている。ベルリンとミュンヘンを訪れる旅をいつにしようか少し検討してみよう。フローニンゲン:2019/11/29(金)19:43

### 5269. 不気味な夢に起こされて

残酷な夢によって目覚めたとき、時刻は朝の3:50であり、その後すぐに爆竹が鳴る音が聞こえてきた。そしてその直後にパトカーのサイレンが聞こえた。昨夜も就寝前に一度爆竹が鳴る音が聞こえてきた。年末でもないのに爆竹が鳴るといのはどういうことなのだろうか。何かめでたい事がこの国であったのだろうか。

確かに時折子供たちや若者が爆竹を鳴らすことはあるのだが、パトカーのサイレンがその後続くことはない。爆竹の音は心臓がびっくりしてしまうために好きではないのだが、仮にこの国でめでたい事があり、それを祝う意味での爆竹であれば良い。ただし、あれが爆竹ではなく、銃声だったのなら…。そのようなことを考えると、ちょっと君が悪くなってくる。

今、目覚める前に見ていた一連の夢を思い出している。夢の中で私は、水族館が近くにある砂浜の上に立っていた。海の方を眺めると、ちょうどその一角は水族館の管理下にあるようであり、海が柵とネットで囲われていた。見るとそこには何匹ものシャチがいて、優雅に泳ぎを楽しんでいた。

私が砂浜を後にし、海岸沿いの通りに停車していたバスに乗り込もうとすると、何匹ものシャチが一斉に浜辺近くに集まってきて、顔を覗かせた。水中で立っているかのように顔を覗かせる姿は可愛らしく、どうやらこちらに向かって別れの挨拶をしてくれているようだった。私はシャチの知能の高さに心底驚かされ、同時に彼らの思いやりの心に感銘を受けた。すると、水族館の係員らしき男性が訓練犬を数匹連れてきて、シャチを海の方に返そうとした。

---

どうやらその時間は、シャチが海での遊びを終え、再び水族館の水槽に戻っていく時間のようだった。しかしながら、係員らしき男性の様子を眺めていると、きちんと水族館の水槽にもどらないシャチは犬に食べられてしまうようだった。また逆に、シャチを食べようと思ってシャチに向かっていく犬はシャチに食べられてしまうこともあるようだった。そんな関係性を見てとったとき、夢の場面が変わった。

次の夢の場面では、私は日本人のある投資家の方の自宅にいた。そこは外国にある超高級マンションの上層階であり、そこからの眺めは素晴らしいものがあつた。しかし私は、高いところに住むのがあまり好きではなく、自分が住むならせいぜい7階か8階が限度だと思っていた。その投資家の方と私は友人関係にあり、彼は奥さんと一緒に、今からあるテーマについてプレゼンをしてくれることになっていった。部屋を暗くし、パソコンから無線で繋がられたテレビのスイッチが入った。そこにはスライドが投影されており、その投資家の方が話を始めると、動画が流れ始めた。

何やら、不慮の事故にあつた少女に関する話をこれからしてくれるらしかつた。より具体的には、医療ミスに関する実態と医療の杜撰さに関することがテーマになっていた。テレビ画面に流れ始めた動画は、もう見るのも辛いものであつた。1歳ぐらいのまだ言葉を覚えてたぐらいの日本人の女の子が、チューブに繋がれ、親ではない付き添いの方の手を借りながら駐車場のようなところを歩いている。どうやらそれはその子にとっての食事の時間のようであり、付き添いの人はチューブを使って、地面をウロウロするアリをその子に食べさせようとしていた。その子はもう普通の食事はおろか、流動食すらも食べられない状態であり、唯一食べられるのが虫のようだった。しかしその子は、「ヤメテヨ。ソナノタベラレナイヨ！」と覚えてたの言葉を使いながら、必死に抵抗している。それでも栄養をつけさせるためか、強引にアリをチューブから吸引させようとする男性がそこに映っていた。何匹かのアリがチューブに吸引されていき、「ヤメテ！」という悲痛な叫び声が再び上がり、喉を通るアリによってもうその声が出なくなってしまうところで夢から覚めた。時刻を見ると午前3:50であつた。そして、爆竹の音、パトカーのサイレンの音が続いた。フローニンゲン:2019/11/30(土)04:44

### 5270. 旅へと導くもの:地上で生きる真の喜びを求めて

旅へ積極的に出かけて行こうとする気持ち。最近それが強くなっている。それは旅を通じて、自己を超出していこうとする意思の現れなのだろうか。私は決して、旅を通じて何か知識を得てやろうと

---

か、そうした外面的な何かを求めているわけではない。むしろ、そのようなことを求めるような旅を毛嫌いしているし、そうした旅を毎月のように行えるはずがない。やはりそこには、自分が現在直面している内面の課題と何か関係がありそうだ。それは現在の自己を超え、より生の本質に根付いた生き方を希求する気持ちと関係しているように思う。あるいは、地上で生きることの本当の美しさを、旅という非日常的な意識の下で強く実感し、それを日常の意識の中に定着させることを求めているかのようなのだ。

旅を通じて、日常の認識の枠組みから解放され、そこで非日常を体験し、この世で生きることの本質的な感覚を自分の中に流し込んでいくこと。あるいは、そうした感覚の流れの中に浸り切ること。それを求めて旅を繰り返しているのかもしれない。それともう一つ、欧米での生活が始まって以降、とりわけ欧州に渡ってから行う旅においては、私は必ずその土地の美術館を巡るようにしている。それはかなり無意識的な行動だったのだが、この無意識的な行動の背後には何か大切なことがあるそうだと、早朝にヨガをしながら思った。

欧州の美術館を手当たり次第に巡りたいという思い。そんな思いがある。その思いの背後には、人間が生み出すことのできる極限の美を味わいたいという欲求があるのか。いや、おそらくそうした美を美術館で味わうというのは確かに大切なことかもしれないが、それは一時的な美的体験であり、見方を変えると、美の消費だと言えるかもしれない。その瞬間において美しいものを見て、その喜びを味わうこともこの世で生きる一つの喜びには違いないが、地上で生きることの真の喜びはもっとシンプルで、それでいてもっと深いものであり、もっと永遠的なものはずだ。

人間が生み出すことのできる最高峰の美を美術館で触れることを通じて、地上で生きることの美を汲み尽くす道を模索している自分がいるようだ。

この世で生きることが持つ本質的な美しさ、そして喜び。何かそうしたものを絶えず実感する道を求めて、私は欧州の美術館を巡っているのかもしれない。おそらく、そうした美術館に所蔵されている作品の作者たちは、同じことを求めていたに違いないのだ。作者のそうした思いが強ければ強いほど、私の心に響くものであり、魂に訴えかけてくるものがある。美の創出を単に求めるのではなく、地上で生きる真の喜びを求め、それが形になったものに触れることを通じて、自らもまたこの世で生き



---

る本当の喜びに目覚めたいという思い。そうした思いが私を旅に導いているようなのだ。フローニンゲン:2019/11/30(土)04:59

### 5271. 創造活動とこの世で生きることの喜びの一致へ向かって

新たな朝がやってきて、新たな日を迎えられることの奇跡を、後何回自分は目撃することができるのだろうか。そして何度その喜びを味わうことができるのだろうか。夜が明けぬ闇の中、そのようなことを考える。

今の自分の主要な課題はどうやら、創造活動とこの世で生きることの喜びを完全に一致させることにあるようだ。そうした道を模索する日々が続く。そうした模索の日々そのものも、小さな自己を超えた視点で見ると喜びに変わる。ただし、そうした視点を常に持つことは難しく、そうした視点を恒常的なものにするためにこのようにして書く必要があるのだと思う。

時刻は午前7時に近づきつつある。北欧にほど近い北オランダのこの街において、この季節のこの時間はまだまだ闇の世界のための時間で覆われている。そんな中、本日一杯目のカカオドリンクを作った。100%のカカオパウダー、ヘンプパウダー、カカオニブ、そして蜂蜜を加えたこの飲み物は、一日の活動を本格的に始めるためのなくてはならない一杯である。それを作っている最中にふと、「そういえば、どの国でもそうかもしれないが、学校時代に演奏や歌を通じて音楽を楽しむことはあっても、音楽を自ら創る喜びを味わった経験はないな」と考えていた。つまり、曲を自ら創る体験というものが音楽教育に欠けているように思えたのである。実はこうした創ることに関する体験の欠如は、教育上多くの科目においても見られるのではないかと思う。国語の作文や英語の作文にせよ、それらはたかが知れている。数学の問題を自ら作る機会に恵まれた教育を受けたことのある人はたかが知れているだろう。

人生とは不思議なもので、私たちが望む望まぬに関わらず、課題や問題をいつも提示してくる。言い換えると、人生は、絶えず課題や問題を作り、それらを私たちに提示する形で進行していくようなのだ。そう考えてみると、本来私たちというのはやはり作る(創る)生き物なのだと思えてくる。逆に言えば、自ら作ることをしなければ、自らに与えられた生を十全に生きられないのではないかとさえ思えてくる。

---

幸か不幸か、人生は絶えず課題や問題を創造する形で進行していくのだが、仮に私たち自身がこれらの課題や問題と向き合わず、そして既存の課題や問題を乗り越えていく新たな課題や問題を自ら創造していかなければ、人生は深みの方向に向かっていかないのではないだろうか。課題を創造するならまだわかるが、問題を創造するというのはどういうことなのだろうか。それはあまり馴染みのない響きを持っているかも知れない。だが、課題や問題の解決の本質、そして解決を通じて自己が深まる本質には、新たな課題や問題の提示が要求される。この点はまだ謎なのだが、課題や問題というのは、それらに置き換わる新たな課題や問題が提出されたときに解決されてしまうものなのだ。

「時間が課題や問題を解決する」ということの本質にはこれに関係しているように思う。そのようなことをつらつらと考えながらカカオドリンクを作っていると、生を十全に生きるためには、そのようにして絶えず課題や問題を自ら創造していくことが重要であり、何よりも何らかの領域で自己を表現する形の創造活動に従事することが必要なのではないかと思わされたのである。

「表現する」という言葉に対応する英語は、“express”である。これは、「内側のものを外側に絞り出す」という意味が語源になっている。確かに、絞り出すための内容物が求められることは確かであり、その点において、これまでの教育が行ってきたような、知識を取り入れるような、ある種“impress”型の実践も大切である。とは言え、これが過剰に行われる場合、それはまさに過食に慣れた現代人のように、外から何かを与えられることだけに飼い慣らされ過ぎてしまい、自分の外に何かを表現するという事に拒絶反応が生じてしまう。そうなってくると、私たちの内側には外から入り込んでくるものだけが堆積し、本当に重要なもの、それはすなわち、自分の内なる声であったり、魂の鼓動であったりが感じられなくなってしまうのではないだろうか。そのような状態では、決してこの世で生きることの喜びを十分に感じられないだろう。なぜなら、この世は私たちの深層とつながっているものであり、この世で生きる喜びというのは、私たちの内側の最奥部からうねりを上げて生じるものだからである。

私たちはいつまで外側から何かを取り入れることに躍起になるのだろうか。内側から外側に向かって何かを創造することをなぜ始めないのか。この世界に関与するというのは、内から外に開き、それを通じてこの世界と共に歩むことではないのだろうか。現代社会において、子供も大人も自閉的な

---

教育や学習に慣れ過ぎてしまっている。もっと創ることに重きを置いた教育や学習を実現させていくことを理想に掲げるのはおかしいことなのだろうか。

今朝方見た夢の中の少女を思い出す。チューブに繋がれ、流動食として小さなアリを無理やりに食べさせられようとしていた。その少女は悲痛な叫びを上げ、最後は黙ってアリを胃袋に詰められた。

express, express, express. それを絶えず動詞形で用いること。決して、「急行の」という形容詞的な意味でこの人生に適用しないこと。絶えず動的なこの世界と人生の中で、絶えず自己の内側から外側に向かって何かを創造していく活動に従事し続けていくこと。そうしたアクトだけが真実を語り、人生を十全に生きることに繋がっていく。フローニンゲン:2019/11/30(土)07:12

## 5272. 今日からの回復食

時刻は午後7時を迎えた。辺りはとつくの昔に闇に包まれているが、今書斎の窓の外を通じて三日月が見える。今日は随分と低い位置に三日月があるものだ。それでもその輝きは美しく、闇に覆われた世界においてはなお一層その輝きが目立つ。

つい先ほど夕食を摂り終えた。今日の昼からは、オーツ麦を含めた4種類の麦類のフレークを食べ始めることができた。豆乳にそれを浸し、レンジで少し温め、そこにオーガニックの蜂蜜とピーナッツペーストをスプーン一杯ほど入れたものが昼食である。さすがバイオダイナミクス農法で作られた麦類だけあってそれは栄養が豊富であり、そして味も美味しい。これは消化が良くないという意味ではなく、食物繊維が豊富だという意味で腹持ちが良い食事だ。実際に、夜までお腹が空くこともなく——断食が明けてからまだ三日だから当然と言えば当然かもしれないが——、午後にいつも飲んでいるカカオドリンクも不要であった。

夕食は、予定通りのものを食べた。今日からは、ベジブロスで作ったスープを味噌汁にして飲むのではなく、それは以前のように朝に飲むことにした。というのも、食事の最中に水分を取ることは消化液を薄めてしまう都合上、あまり好ましくないことがわかったからである。スープ類はよく食前に飲むと言われるが、そうしたスープ類でさえも消化液を薄めてしまうだろうから、味噌汁を夜に飲むことはやめた。その代わりに、これまで味噌汁に入れていた具材(玉ねぎと椎茸)とジャガイモを混ぜ、そこに味噌とクロレラを和えることにした。これがまたなんとも美味であり驚いた。ご飯もパンも一切

---

摂取しない私にとって、芋類から炭水化物を摂取することは大切であり、ジャガイモを夜に主食として食べている。昼に麦類のフレークを食べたのと同じ大きさのボール一杯分のジャガイモをレンジで茹で、今日は二つの味でそれを食べた。一つが上記で述べたものであり、もう一つが断食前から行っていたように、パンプキンパウダーとマカパウダー、そこに醤油を少しばかり垂らして食べる方法だ。どちらの方法で食べる時にせよ、オランダの家庭料理で有名なマッシュポテトのように、ジャガイモをできるだけ潰して食べるようにしている。そこからさらによく噛むようにしているため、消化には随分と良いように思える。

夕食のデザートとして、サツマイモを茹でたものを食べ、それもまた美味であった。一つ忘れていたが、食前に中くらいのトマトを一つ食べることも断食前の食事と同様であったが、断食後からは豆腐を食べることをやめた。昼に豆乳を飲んだり、朝にソイプロテインを大麦若葉に溶かして飲むようにし始めたため、夜に豆腐があると、大豆プロテインの摂りすぎになってしまうからである。明日からは、今夜と同じ夕食を食べ続けていくことにしたい。フローニンゲン:2019/11/30(土) 19:27

#### 5273. 仮眠を通じた体験:ドイツの列車の旅に思いを馳せて

今日は断食後初めて昼食を食べたため、仮眠をいつもより長く取った。ここ最近では仮眠中に見られるビジョンが鮮明になり、さらに仮眠後に目覚めたときに、そこからまた新たな人生が始まったかのような感覚、あるいは新たな自己が誕生したかのような感覚に陥ることがしばしばある。今日の仮眠の後もそのような感覚があった。

仮眠前の自分と仮眠後の自分は、自我同一性の観点から見れば同じなのだが、それでも仮眠前の自己を幾分超出し、新たな自己としてそこに存在しているはっきりとした自覚があった。それ以外にも、今日はビジョンとして、なぜだか突然に、幼少時代に母方の祖母の家で過ごしていた夏休みの楽しい体験が思い出された。祖母と会話をしている場面や、テレビからニュースが流れている場面、そしてネギトロ寿司を食べている場面などがあった。それらはどれも実際に祖母の家で体験していたことだったと思われる。

夕方に買い物に出かけたとき、外の寒さに驚いた。今夜からはさらに冷え込むようだが、外出したときに手袋をしていないと、手がかじかんでしまいそうだった。ただし、運河沿いのサイクリングロード

---

をジョギングする足取りはとても軽く、断食後の回復食によって、断食前と同じぐらいに体を動かすことができる自分がそこにいることを実感できたのは幸いであった。その後、近所のスーパーに立ち寄り、今夜の夕食の野菜類を購入した。スーパーからの帰り道、こうしてジョギングをしたり、スーパーに買い物に行くこと、夕食を作ることなどが、どれも生に彩りを与えているものであり、なくてはならないもののように思えてきたのである。

それらは現代社会の効率化の波によってどんどんと面倒臭がられるような活動に思えるかもしれないが、そうした何気ない活動の中に生を十分に味わう要素が含まれているように思える。それらは決して無駄な活動ではなく、私にとっては生に喜びをもたらしてくれる不可欠なものなのだという実感を改めて持った。そのようなことを考えながら歩いていると、秋から現在にかけて行った旅を通じて、また自己が着実に変容の道を歩んでいることに気づいた。自分の変容に逆らわず、それと共に歩んでゆくこと。それを大切にしていきたい。

年末年始のマルタ共和国とミラノへの旅行に期待が高まる中、今日は午前中にふと、ベルリンとミュンヘンの旅の計画についてもぼんやりと考えていた。フローニンゲンから高速バスで国境沿いのドイツの街リアーに行き、そこからハノーファーを経てハンブルクまで列車で行き、そこで乗り換えをしてベルリンに行く列車の旅に思いを馳せていた。

今からもう4年前のことになるが、フローニンゲンからライプチヒまで列車で行った旅は本当に素晴らしかった。列車の車窓から景色をただぼんやりと眺める喜び。移りゆく景色と共に目的地に近づいていく喜び。そうした喜びと共に変貌していく自己がそこにあった。

ベルリンに行く際もぜひ列車の旅にしようと思っている。そしてベルリンでしばらく滞在したのちに、そこから南下してミュンヘンに向かう。ここでも列車に乗り、ベルリンからミュンヘンに向かって行く際の景色の変化を味わいたいと思う。そのような列車の旅に思いを馳せていると、胸が高鳴ってきた。その旅はこの春にでも実現させようか。ちょっと寒さの残る時期にドイツへ旅行に出かけてみたいという思いが昨夜から湧き上がり、それは今日の午前中、そして今も湧き上がり続けている。ぜひ来年の春頃にベルリンとミュンヘンへの旅を実現させよう。フローニンゲン:2019/11/30(土) 19:56

---

## 5274. 師走を迎えた朝に思うこと

今朝は午前3時前に起床し、今時刻は午前3時半を迎えたところである。早いもので、今日から12月となった。2019年最後の月が今日から始まったわけである。

昨日の夕方、近所のスーパーに向かって軽くジョギングをしていると、ヨーロッパで迎える4度目の冬について思いを馳せ、これから後何回この土地で冬を過ごすのかを思った。それはオランダだけではなく、この欧州の地で後何度自分が冬を過ごしていくのかを思ったのである。それは回数を超えて、遠い遠い道のりのように思えた。

今年最後の月の始まりは、どこかまた自分を内省的にしてくれる。今年1年を大きく、そして静かに振り返る時期がやって来たことを感じる。

現在の気温は0度であり、今日は日中でも5度までしか気温が上がらない。昨日の段階ですでに手がかじかんでしまいそうな寒さであったから、今日の外はもっと手がかじかんでしまうほどだろう。それでも足を動かし、外の空気を吸い、身近な自然を眺めること以上に自分をリフレッシュしてくれるものはないから、今日も夕方近くになったら近所の運河沿いにジョギングをしに行こうと思う。道ゆく人々を眺め、多様な人生の存在を感じるために街の中心部に出かけて行くのは明日にしよう。

今年だけではないが、欧州での生活をここで改めて振り返ってみると、そこには深く内面と向き合っていく精神的な時間が十分にあったと言える。今もそうした時間が十分にあり、それは「十分」という言葉ではこぼれてしまうほどに濃密だ。言い換えれば、自分の内面と向き合うための時間しか存在していないとさえ言える。それはひどく精神化された時間だと言えるかも知れない。そうした時間の中で、今日も明日もこれからも、自分の内面と寄り添いながら日々を過ごしていく。そうすること以外に生きる道はなく、それを促す道だけがここにあり、その道が自己だということにもう自分は気づいている。そして、その道を歩くに際して自分に寄り添ってくれているのが自らの言葉であり、自らの音なのだと思う。

言葉を紡いでいくこと、音を紡いでいくこと。本当にそれらだけしか生きる術はなく、逆にそれらだけが絶えず自分にある。地上で生きることの喜びを真に噛みしめ、生の喜びに浸るために必要なの

---

は、自分にとっては言葉と音を絶えず創造していくことであった。さらに重要なことは、それが単に個人的な営みではなく、社会に対する働きかけにつながっているという気づきを得たことは大きい。それは社会に対する直接的・間接的な働きかけを可能にする。それがどのような働きかけなのについては具体的に述べることをしない。絶えず言葉を生み出し、絶えず音を生み出すこと。それを今日もまた淡々で行っていく。自分の存在しかないのではないかと思われる今この瞬間の深い闇の中にあっても、絶えず内から外に向かって言葉と音を紡ぎ出していく。フローニンゲン:2019/12/1(日)03:47

#### 5275. ライフサイクルに応じた今後の生活拠点:今朝方の夢

昨日ふと、自然の中での生活に絶えず憧れはあるが、今はギリシャ・ローマ的なものが感じられる場所で生活を送る方が自分に合っているのかも知れないと思った。先日にヴェネチアを訪問したことをきっかけとして、イタリアも今後の移住先の一つとなった。新年早々に訪れるミラノがどのような場所かも楽しみであるが、今度はぜひフィレンツェとローマを訪れたい。イタリアのいくつかの都市を巡ってみて、イタリアでの生活も少しばかり視野に入れてみようと思う。

まだ今の自分のライフサイクルを考えると、主要都市の落ち着いた場所に居を構えるのが懸命かと思われる。そこからライフサイクルの進行に合わせて、徐々に郊外に移っていき、最後には窓を開けたら大自然がそこにあるような場所に居を構えたいと思う。自然に取り囲まれた場所に関しては、やはりフィンランドなどの北欧諸国に憧れがある。

今月末に足を運ぶマルタ共和国も地中海的な文化が浸透しているため、その中に身を置き、それを味わってみて、そこで自分が生活をしていきたいと思うのかも確かめたいと思う。ただし今回は、宿泊先のエリアがリゾート地のセントジュリアンであるため、日中の観光の際に、リゾート地ではないエリアを通じて、マルタの生活空間を味わってみようと思う。

それでは今朝方の夢について簡単に振り返りを行い、早速今日も早朝の作曲実践を行いたい。それはもはや実践と言うよりも、呼吸を行うことに等しい類の行為になりつつある。そうした形でこの世界の中で呼吸をし、自らの生命の動きを真に感じられる行為としての作曲に従事する前に、今朝方の夢について振り返ってみよう。

---

夢の中で私は、学校のような場所の小さな教室にいた。その教室に見覚えはなかったが、周りを見渡すと、そこには小中学校時代の友人がいた。どういわけか、私は黒板の前に立っていて、英作文の課題の回答を板書しようとしていた。それは与えられた日本語を英語に訳すようなものではなく、特定のお題が与えられた自由英作文であった。

私は作文自体が好きだったので、与えられた日本語を英語に訳すような英作文も嫌いではなかったが、最も好きなのは自由英作文であった。自分が好きなものであったせいか、私はその場で即興的に英作文を書けると思いながら黒板の前に立っていた。

課題、あるいは宿題として出された英作文の問い自体は難しくなかったが、頭の中で様々な考えがぐるぐると巡り、まとまった文章を書いていくことはなかなか難しかった。そもそも、書き出しの1行をどうするかについてもあれこれと悩んでおり、書いたり消したりを少し繰り返した。すると、教室の後ろの方から、小中学校時代の友人(TK)が私に声を掛けてきた。おそらくそれは彼の親切心からだと思うが、彼は英作文に関してあれこれ指示を私にし始めた。彼の言っていることもあながち的外れではないと思ったが、私は自分が書きたいことを書きたいように書く決めており、彼の言うことにはあまり従わず、引き続き板書を進めていった。ところがやはり、途中からうまく文章が書けず、そこでまた私に声を掛ける人がいた。声の方を見ると、そこには小学校5年生の時の担任の女性の先生がいた。先生からは助言と言うよりも、授業が終わりの時間に迫ってきているということと言われ、そこから私は急いで文章を書き始めた。しかし、出だしの1行があまり気に入らず、そこからまた文章を書き直そうとして、一度全部文章を消した。そこから再度文章を書く時間がないと思った私は、結局その文章を通じて伝えたいことの鍵となるものは、「実存的危機」と「生の充実」だと述べた。その時に、私は文章ではなく、突然英語を話し始め、文章で表現したかったことを全て話し言葉で述べた。“existential crisis”と“fulfillment of life”という単語をしきりに強調している自分がそこにいた。フーニンゲン:2019/12/1(日)04:15

#### 5276. 優しい大いなるものに触れて:メチエの習得に向けて

闇、闇、そして闇。起床してすでに4時間が経つが、辺りはまだ闇に包まれている。そんな中を、小鳥たちの歌声の旋律が走り抜ける。「感性はメロディーに現れるのかも知れない」そんなことをふと思った。その考えに従えば、あの小鳥たちはなんと美しい感性を持っているのだろうか。では、自分



---

にはどのような感性が備わっているのだろうか。自分の感性は全く見えないが、それでも何かしらの感性はあるのだと思う。少なくとも小鳥たちの感性に共鳴する何かがある。それを起点に、ゆっくりと自分の感性を育んでいこう。

先ほど、自分が日常の何気ない生活の中で、ふとした瞬間に突然涙を浮かべる現象について考えていた。それはひょっとすると、「優しい大いなるもの」に触れているからではないかと思った。それは小さな自己の存在を超えており、時間も超越している。そうした大きな存在に触れた時、そっと涙が滲み始めるのである。そのような自分の内的体験について振り返っていた。

とりわけ作曲におけるメチエ、つまり表現技法のようなものは、身体的に掴んでいくしかないということが見え始めている。表現技法は決して頭を通じて体得されるのではなく、それは身体全体、さらには存在全体として体得されるものである。そして、そうした業を体得しなければ、自由自在に自分独自の生命の歌を曲という形になどしようがないことがわかる。

表現技法の習得には長大な時間がかかる。それはひょっとすると、もはや習得されるようなものではなく、自己の変容に応じて絶えず変貌を遂げていくものなのかもしれない。そうであれば、今この瞬間に自分が持っている表現技法を大切にし、自己及びそれを涵養していくしか道はないのだと思う。芸の道に終わりはないというのはこうしたことを指すのかもしれない。そこには絶え間ない自己変容のプロセスが横たわっている。

闇の中、ふと、墨絵のような音楽を模索したいと思う自分が顔を覗かせた。色彩豊かな音楽にも懂れるが、同時に黒一色の墨絵的な音楽にも懂れる。そうした音楽を生み出すにはどうしたらいいのだろうか。安易な道としては、無調の音楽を参考にするものだろうか。やはりそれは安直すぎるような気がしている。そこで例えば、篠田桃紅先生の作品を見て、そこから喚起される感覚に従いながら音を置いてみるという実験を試みようか。そこに調性があるのかないかはもはや関係はなく、墨絵によって喚起される墨絵的なものを自分独自の方法で表現していく。その際には、今闇の世界の中で光り輝く鳴き声を上げている小鳥たちの鳴き声のように、黒の中に光を表現できるような曲にしていきたい。墨絵と光の対称性について、実際の墨絵を見たり、自分が求めようとするものに近い音楽を探してみようと思う。フローニンゲン:2019/12/1(日)07:31

—生きるということは1つの形式を擁護することだ—ウェーベルン

先ほど、オーストリアの作曲家アントン・ウェーベルンの歌曲に耳を傾けていると、作曲において技術や音楽理論の理解は当然大切となるが、結局最終的には曲というのは自らの思想で書き、自らの存在で書くのだということを思わされた。

自らの思想は自らの存在そのものであり、ある人が生み出す創造物にはその人の思想と存在が滲み出す。創造物は知的な理論的産物や単なる技術の産物なのではなく、根底には絶えずその人の思想と存在が流れているものなのだ。ヨーロッパの地で暮らす日々が長くなればなるほどに、個人の思想と存在が密接不可分なものだということに気づかされる。そして、ある一人の人間が生み出すものには必ずそこに思想と存在が滲み出るものなのだと気づかされる。逆に言えば、思想と存在が滲み出ないものは、ある一人の固有の人間の創造物とみなすことはできない。

そこから私は、音楽理論や作曲技術の習得に向けた学習と実践を継続させていくだけではなく、やはり旅を通じて、そして何気ない生活の中に潜む生の喜びと充実感を感じながら、自らの思想と存在を深めなければならないと思った。そうでなければ、自分の生命の流れを納得いく形で曲の形に表現することなどできないだろう。

自分なりの作曲形式を求めるとするのはひょっとすると、自分なりの生の形式を求めることなのかもしれない。ウェーベルンが述べるように、それは自分が守るべきものであり、同時にそれは一生涯をかけて育てていくものなのだと思う。他者や社会が作った形式ではなく、自らの形式を内側から彫琢していくこと。内側から花開かせていくこと。それを絶えず念頭において毎日を生きる。

今はすっかり外は明るくなったが、まだ闇が深い時間帯に、詩人のように毎日を生きたいという思いが改めて吹き上げてきた。全ての感覚を解放して、世界と一体となって、生の喜びの中で日々を生きたいという強い思い。そして、そこから湧き上がるものを曲にしたいという煮えたぎる思い。詩的な、あるいは俳句的な曲で、生の喜びを味わっているその瞬間を歌い上げていきたいという実存的切望、さらには靈性的切望。そうした切望を抱いている自己がより色濃くなっている。

---

これからより一層学習と実践に力を入れていこう。作曲に関して、理論的な側面や技術的な側面を学んでいくことはもちろんのこと、私が最も大切にしたいのは曲を作るという創造行為にまつわる思想といかに生きるかという点だ。

先ほど吟味をし、さらなる探究と実践のために、少しばかり書籍を購入することにした。それらは下記の6冊である。

1. The Musical Language of Pierre Boulez: Writings And Compositions
2. Pierre Boulez and the Piano: A Study in Style and Technique
3. Music Lessons: The Collège de France Lectures
4. Poetics of Music in the Form of Six Lessons
5. The World Is Sound: Nada Brahma: Music and the Landscape of Consciousness
6. Style and Idea: Selected Writings of Arnold Schoenberg

これらの書籍を購入しようと思った時、アメリカの大学院に通い、卒業後、どこの大学にも所属せず独りで探究をしていた4年間と、フローニンゲン大学に所属していた2年間と全く同じように、英文書籍を読み読む生活に戻る方向に向かっている自分がまた現れ始めたのに気づいた。今回はその時と探究領域は異なるが、根底ではそれらは結局繋がっている。人間の成熟、よく生きること、十全に生きること、そして創造が根底に横たわっていることにおいては全く何も変わっていない。そして、探究に向けた情熱も全く変わっておらず、それはむしろ当時以上に深く自己に根差しており、強く巨大なものかもしれない。フローニンゲン:2019/12/1(日)11:11

### 5278. 仮眠中のビジョン: コーヒーの恋しくなる季節に

時刻はまだ午後2時半だが、夕方を思わせる夕暮れ空がもう広がっている。

つい今し方、仮眠から目覚めた。仮眠中、今日もまたビジョンを見ていた。一つ目のビジョンは、愛犬が登場し、その後、2種類の犬のぬいぐるみが現れた。一つは可愛らしい犬の縫いぐるみが1匹と、もう一つの種類は歯がギザギザしているような2匹の犬の縫いぐるみだった。私は自分の右腕を

---

あえてギザギザした歯のぬいぐるみに噛ませてみた。その時の私は半袖を着ており、さらには腕まくりをしていたので、歯形が右腕についた。それが一つ目のビジョンである。

もう一つのビジョンは、英語で書かれた文章を読解した後に、先生のような人物から一枚の紙を渡された。見るとそこには、先日受けた模擬試験の結果が掲載されていた。その試験に関して、私は随分と自信があったのだが、見ると、英語や数学の得点の表記にバグが生じており、「1」という数字が書かれていた。まさか1点ではあるまいと思い、それは間違いなくコンピューターミスだと思った。

するとビジョンの中で少しばかり雨が降った。そこからもいくつか印象に残るビジョンを見ており、それを見ている最中は鮮明な記憶があったのだが、なぜか仮眠から覚めてみると、それらのうちの大半はもう忘れ去れてしまっていた。夢に類するこれらのビジョンもまたとても逃げ足が早い。先ほど見ていたビジョンの種類を問わず、それらのビジョンの中の私は、総じて冷静であり、その場の時間を楽しんでいるかのような気分であった。

それではこれから少しばかり作曲実践をし、その後、近くの運河沿いのサイクリングロードをジョギングしたい。今日はとてもいい天気であるから、さぞかし気持ちいだろう。天日干し中の椎茸も日光浴を楽しんでいるかのようなようだ。もう7ヶ月近く自宅でコーヒーを飲むことはなかったのだが、その代わりに飲んでいたカカオドリンクの摂取量が逆に上がっているように思えた。そして何より、昨日と今朝は良質なコーヒーを少量でいいので楽しみたいという自然な気持ちが湧いていた。

街の中心部のオーガニックスーパーや、街の中心のお茶・コーヒー専門店には、良質なコーヒー豆やコーヒーの粉末が売られている。明日はちょうど街の中心部に出かけようと思っていたため、久しぶりにコーヒーでも購入しようかと思う。とはいえ、これまで使っていたコーヒーマシーンは備え付けのものであり、それはもう随分と古く、新しく自分で購入したいと以前に思っていた。マシーンの補水部分に水垢が付着しており、重曹などをわざわざ用いて手入れしてもそれが取り除かれる保証がないぐらいの古さである。この間実家に帰った際に、豆を手で挽く機械が実家にあって、それで淹れたコーヒーがとても美味しかった。そうしたこともあり、街の中心部のお茶・コーヒー専門店でそうした器具があればぜひ購入し、自分で豆を挽きたいと思う。もしなければ、機械で豆を挽くとその音がうるさいものも多く、掃除も幾分大変であるから、フィルターを用いたドリップ式の形でコーヒーを

---

味わいたい。そのための器具とコーヒー専用のケトルを購入しようと思う。やはりコーヒーが恋しくなるような季節に入っているようだ。フローニンゲン:2019/12/1(日)14:45

### 5279. 昨日購入した書籍

今朝は午前2時過ぎに起床した。断食中は基本的に就寝時間が普段よりもさらに早く、起床時間もいつもより早いことが多かった。現在まだ回復期間であるためか、そして断食の効果が継続しているためか、今朝の起床は随分と早かった。寝覚めた瞬間に腹が鳴り、胃腸が活動に向けて動き出した。目覚めた瞬間に、心身の調子がすこぶる良いと判断したため、それ以上寝ることはせず、そのまま起床した。小さい頃はよく二度寝などをしていたが、とりわけ欧米での生活を始めてから、特に欧州にやってきてからは二度寝をすることなど無くなったことを思う。このあたりに、自己の中に確立された意思の力を見る—それは単に一度目覚めたら起きるといような意思の力ではなく、二度寝をしようと思わないほどの目覚めの良さをもたらす生活を自ら作り上げていく意思である—。

また何よりも、二度寝をする必要がないほどに良質な睡眠を取ることができているのだろう。昨夜も、就寝前にベッドの上でシャワーサナを少々し、自分が最も好む入眠の姿勢に入ると、そこから数分と経たないうちに眠りの世界に入っていた。特にここ数日は入眠の速度が早く、それは回復食の影響かもしれないと思っている。より具体的には、夕食時に水分を取ることをやめ、これまで味噌汁にしてきた具材をスープ状で摂取するのではなく、ジャガイモと和えて食べることにより、消化液が薄まらないままに食事ができていることと関係しているかもしれない。スープを単体で摂取する際には、スープそのものの消化の良さが活かされるが、その後さらに食べ物を胃に入れてしまうと、スープによって消化液が薄まってしまい、消化がそれほどうまく進まないのではないかということを確認に感じる。以前に言及した断食に関する書籍にもそのあたりの事情が記述されていた。

今日は普段よりも早く起床したため、いつもよりもさらに創造活動や読書に打ち込めるだろう。読書に関しては、昨日はあれこれ書籍を吟味した結果、下記の5冊を購入することにした。

#### ドイツの書店から購入したもの

1. The World Is Sound: Nada Brahma: Music and the Landscape of Consciousness
2. Style& Idea: Selected Writings

---

### 3. Poetics of Music in the Form of Six Lessons

### 4. Music Lessons: The College de France Lectures

### イギリスの書店から購入したもの

### 5. The Anton Webern Collection

いずれの書籍も全て音楽関係のものである。音楽と意識に関するもの(1)、ショーンバーグ、ストラヴィンスキー、ブーレーズが音楽に関する思想的・技術的な事柄について語ったもの(2、3、4)、そしてウェーベルンの歌曲の楽譜(5)を購入した。数日前にもイギリスの書店から、コリン・ウィルソンの書籍(詩と神秘主義)に関するものを購入した。上記の5冊は比較的早く到着するであろうから、年内から読み始め、年末年始にかけてそれらの書籍を通じて、作曲に関する思想的・技術的な事柄に対する理解を深めていきたいと思う。フローニンゲン:2019/12/2(月)03:19

#### 5280. 没入と生きることの喜び

—仏道をなろうというのは、自己をなろうことである。自己をなろうというのは、自己を忘れることである。自己を忘れるというのは、天地宇宙の一切のものの働きによって悟りがわが上に現れることである。天地宇宙の一切のものの働きによって悟りがわが上に現れるというのは、自他の身心をしてそっくり束縛から脱せしめることである—道元

試したいと思ったことは試してみる。真似たいと思ったことは真似てみる。今日もそうした精神で作曲実践に取り組もうと思った。

時刻は午前3時半を迎え、オイルプリング後の小麦若葉ドリンクを飲み終え、今は大麦若葉とソイブロテインを混ぜたものを飲んでいる。それを作っている最中にふと、上記のようなことを思った。

学習を深め、技術を習得していくプロセスにおいて、その中心には実験的な試みと、模倣を通じた真似が絶えず存在しているように思う。実践することと模倣することは学びの根幹にある。今日もまた、偉大な作曲家や研究者たちが積み重ねてきたものの恩恵を授かりながら、実験的な試みと模倣を通じた実践をしていく。合わせて、そうした実践の中において、自分の独自性が何であるのかということ意識し、またそれを実践に加えていくことを行う。

---

ここ最近では、作曲実践に集中できる環境にあり、それが何よりも嬉しい。昨年の秋にフローニンゲン大学での研究者としての仕事から離れて以降、こうした望ましい流れが生み出されている。今は本当に作曲に関する実践と学習に没頭できており、それが何よりの喜びになっている。それは本当に生きがいであり、作曲実践のおかげでこの世にあるということの幸福さと生の喜びを実感することができている。また、旅に出かけた際にも、そこでしか感じられないことを曲にすることを通じて、旅の体験がもたらす喜びがさらに深いものになっているのを実感する。

自分にできることは、こうした静かな環境にあつて、自らの取り組みに淡々と従事していくことだ。そして、そうした日々の中で、生きることの喜び、この世界にあることの喜びを常に感じていたい。

生の喜びの中に浸り、毎日自分の取り組みに没頭していると、ふと道元の言葉を思い出す。自分について、自己の本質について多くのことを教えてくれるのは、こうした没頭体験なのかもしれない。何か没頭することによって、小さな我からの超出現象が起こり、そのときにふと、自己を客体として認識し、その存在に対して内省する。こうした自己客体化および内省が真に成立するためには、自己を忘れるぐらいの没頭体験が必要なのだろう。

自己を忘却する形で自分の取り組みに従事していると、生きること、そしてただこの世にあることへの感謝の念と喜びが湧出し始める。我執を滅却した後に待っている、こうした感謝の念や喜びというのがもしかすると、悟りと言われるものの感情的発露なのかもしれないと思う。そこでは悟りというものが、何か形而上学的な考えとして現れるのではなく、自分の身体や存在全体を馬のように駆け抜けるような生き生きとした感覚や感情となって現れる。今の自分はそれを日々感じている。

それではここからは、やはり道元の指摘するように、他者が同様の感覚を通じて毎日を生きれるように支援する活動に従事していくことが求められているように感じる。自己を忘れるぐらいの没頭の実践を通じて今日を生き、それと並行して、他者が同様の感覚を持って日々を生きれるような取り組みに従事していく。実はそれらは異なる実践ではなく、同一の実践であることを自分は理解している。今日も日記を書き、そして作曲に従事する。フローニンゲン:2019/12/2(月)03:43