

---

# 発達理論の学び舎

Back Number: Vol 273

Website: 「[発達理論の学び舎](#)」

---



---

## 目次

- 5441. 【ミラノ旅行記】今日からの断食と今朝方の夢
- 5442. 【ミラノ旅行記】旅の終わりに向けて～今後の旅の計画
- 5443. 旅を終えて
- 5444. 旅から戻ってきての最初の夢
- 5445. ゆったりとした旅に向けて
- 5446. 今朝方の夢
- 5447. 今朝方の夢
- 5448. 代替医療のジャーナル:ハーブシコードを使った作曲
- 5449. 音響場の探究と「ダ・ヴィンチ/ラファエロ音列」の作成
- 5450. 縁起の産物としての曲:バイオフィトンセラピーとの出会い
- 5451. 喉の痛み:今朝方の夢
- 5452. 自己超出体験と若々しい生命
- 5453. 季節の変わり目に:継続学習と若さ
- 5454. 無意識と身体意識の開発:量子力学とコスミックヒーリング
- 5455. 新たな認識世界へ:今朝方の夢
- 5456. 身体意識の涵養とハーブシコードを使った作曲実践
- 5457. 適応症状の進展と遠隔ヒーリング
- 5458. 利他的な実践に向けて
- 5459. 集合的無意識のトラウマへの介入に向けて:左右の脳の調和
- 5460. 今朝の状態と今日の取り組み

---

## 5441.【ミラノ旅行記】今日からの断食と今朝方の夢

マルタとミラノに滞在している最中には食生活の若干の変化があったが、振り返ってみると、毎日心身の状態がすこぶる良かった。身体的な軽さもそうであり、何よりも肌の調子が良かった。そして活動に資するだけの十分なエネルギーが身体に充満していた。

今夜から再びフローニンゲンでの生活を始めるに際して、断食をしようと思う。明日には一応バナナやリンゴなどの果物を近所のスーパーで購入するが、バナナが熟れてくるまでの数日間を断食しようと思う。

毎晩食べているジャガイモやサツマイモ、そして味噌汁に入れる玉ねぎや椎茸などはまだ購入せず、回復食を始める日にそれらを購入することにする。今日から始める断食は2020年最初のものとなる。断食をして心身を今一度整える形で新たな年を始めていきたいと思う。

以前述べていたように、おおよそ毎月1回ほど旅に出かけており、その都度断食するという計画を今回の旅から採用する。厳密には、前回のヴェネチアの旅からそれは始まっていたが、あの時の断食は14日間に及ぶものであり、比較的長かった。今回の断食はそれほどまでに長いものにはしない。今のところ心身はそうした長期間の断食を望んでいるようではなさそうであり、数日間程度の断食を求めているようだ。

ミラノを出発する今朝は、少しばかり記憶に残る夢を見ていた。夢の中で私は、ミラノの街に似た場所にいた。その街の中央駅近くを歩いており、視線の先には立派な城がそびえ立っており、巨大な城門が見えた。城門の下までやってくると、突然その場でサッカーの試合が始まった。サッカーグラウンドはそこになく、こちらの城門とあちらの城門がゴールに見立てられているようだった。私はよく状況が飲み込めないままにとりあえずその試合に参加することにした。見るとそこで試合に参加しているのは、基本的に全て私の友人であった。中には小中高時代に別の学校に通っていた知り合いもいた。

私は試合に対してそれほど積極的に参加していなかったが、ひとたびボールが自分のところに回ってくると、そこからは真剣にプレーするようになった。ゴール前でボールを受けた時、私は迷わ

---

ずシュートを打ち、そのシュートは城門の横に並んでいた店のガラス扉にぶつかった。私が放ったシュートは、ガラス扉にヒビを入れた。

ゴールキーパーを務めていた友人が「ノーゴール」と述べたので、その理由を聞いてみると、ガラス扉を完全に破壊しないとゴールにならないとのことだった。私はなるほどと思い、今回ヒビを入れた箇所を狙って再度シュートを放とうと思った。そこから試合は相手チームのゴールキックから始まった。その時ふと城門を仰ぎ見ると、城門の上の方に何か紋章のようなバッジが取り付けられていることに気づいた。そのバッジには、植物の家紋のようなものが入っていた。

「なんだろう？」と不思議に思った私は、体を宙に浮かせて近寄ってそれを見てみることにした。単にそれを眺めるだけではなく、手に取ってみることにして、バッジを持って地面に降りてきた時、友人の1人がそれは不思議な力を持つ大切なバッジであると教えてくれた。彼はそれを元の場所に戻すことを私に要求せず、それを見つけた私が持つべきだと言わんばかりの表情を浮かべていた。

私はそのバッジを握り締め、再び試合に戻ろうとした。するとそこで私の体は瞬間移動して、城門の近くにあるコンビニ風の薬局のような場所にいた。見るとレジ係は、別の小中高に通っていた友人だった。彼は一際背が高く、運動神経に非常に優れている友人だ。レジで彼と二、三言葉を交わしたところで夢から覚めた。ミラノ:2020/1/9(木)06:37

#### 5442.【ミラノ旅行記】旅の終わりに向けて～今後の旅の計画

たった今、無事に空港行きのシャトルバスに乗った。朝食を9時に食べ終え、30分ほどホテルの自室でくつろいだ後、ホテルをチェックアウトし、ミラノ中央駅のバス停に向かった。

今朝は韓国人の旅行客がたくさんいて、ホテルのレストランは賑わっていた。マルタでもちらほら日本人の姿を見かけたが、ミラノのホテルでも日本人の観光客をちらほら見かけた。フローニンゲンで日本人の姿を見かけることはほとんどなく、日本人を見かけたのは昨年秋に日本に一時帰国して以来のことだろうか。

---

ホテルを早めにチェックアウトして良かったと思う。というのも、空港行きのバスはすでに到着しており、バスの中に乗って待つておくことができたからである。出発するまでに後20分ほどあり、空港に向かうまでの間は過去の日記の編集をする時間としたい。時間が余れば、ミラノの滞在中に購入した各種の文献資料を眺めようと思う。それらは、ダ・ヴィンチ、ラファエロ、キリコに関するものである。マルタで購入したものと合わせると、今回も10冊以上の文献資料を購入した。それらはフローニンゲンの自宅に戻ってから引き続きゆっくりと眺めていきたいと思う。

フローニンゲンの自宅に戻って少し落ち着いたら、具体的には来週末のゼミナールの最後のクラスが終わった日にでも、シュタイナーの経済思想に関する書籍、ヒーリングに関する書籍などを購入したい。それらも合計で10冊ぐらいになるだろうか。2月からは再び探究の時間が十分取れそうであるため、旺盛に書籍を読んでいく。それに合わせて、今回ダ・ヴィンチやラファエロから授かった創造エネルギーをもとに創造活動にも旺盛に従事する。

一つの旅がゆっくりと終わりに向かっていく。旅を経るごとに生まれ変わるこの感覚。旅は脱皮をもたらし、自己はまた一つ殻を打ち破って裸体的存在に向かっていく。何度も何度も生まれ変わり、徐々に変貌を遂げていくこの感覚。

今朝もホテルで朝食を摂っている最中に、近くに座っていた韓国人たちが朝食を食べている姿を眺めながら、その瞬間の自分の感覚に意識を向けていた。内側の感覚から出発すること。フローニンゲンの自宅に戻ってから再び探究活動に打ち込んでいくが、常に起点は自己の感覚に置くこと。それを忘れないようにする。

旅から日常へ、日常から旅へ。旅と日常の境界線が溶解していく。旅は日常となり、日常は旅となる。

今朝方、起床直後に入浴をしていた時に、今後の旅の計画について考えていた。それらの計画はすでに漠然と頭の中にあっただが、ここで簡単に今後の旅先について書き留めておこうと思う。時系列的に書くと、ベルギー旅行は2月末、エジプト旅行は3月末から4月初旬、ギリシャ旅行は5月末、マルセイユ&モナコ公国旅行は6月末から7月初旬にかけて行おうと思う。ベルギー、マルセイユ&モナコ公国への旅行は列車で行おうと思う。オランダの隣国ベルギーに列車で行くのはとても楽で

---

あろうし、フランスの港町マルセイユに列車で行くのもそれほど大変ではない。もし想像以上に時間がかかるようであれば、一度パリに数日ほど宿泊し、そこからマルセイユに向かってもいいかもしれない。マルセイユからモナコ公国は近いため、そこは列車で移動できるだろう。

仮にパリを経由しなくても良さそうであれば、マルセイユ→モナコ公国→ジェノアへと移動する旅を行なってみるのもいいだろう。11月のヴェネチア旅行と今回のミラノ旅行を経て、イタリアと自分の感覚との相性の良さを実感している。今後はジェノアにせよ、ダヴィンチの生まれ故郷であるトスカーナにせよ、イタリアの様々な場所を訪れたいと思う。ミラノ:2020/1/9(木)09:54

### 5443. 旅を終えて

フローニンゲンに戻ってきてからの初日が始まった。旅を終えてフローニンゲンに戻ってくると、いつものように、この街が自分にとって最も落ち着ける場所だということがわかる。帰ってこられる場所があることの有り難さ。そうしたことを改めて思う。

今日からはゆっくりとした生活を再び始める。旅の生活から日常の生活にゆっくりとシフトして行こう。

昨日、旅と日常の境界線が徐々に溶解し始めていると述べたが、とは言えまだ旅は特殊な意識状態に自己をいざなうことは確かだ。むしろ、そうしたことが失われてしまうと旅の意義というのは無くなってしまふのかもしれない。

本日よりフローニンゲンでの生活を新たに始めるにあたって、旅から日常への移行をゆっくりと実現させていこう。ただし今日からは、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り、正午からはオンラインゼミナールの第3回のクラスがある。そうした仕事を通じて、少しずつ日常生活に戻って行こう。再び日常に戻り、自分の取り組みに従事することを続けていき、2月末あたりにまた旅に出かけて行こう。今度はベルギーの3つの都市を巡る旅にしようかと計画中である。

旅から戻ってくる都度に断食をするという実践を今日行う。ただし、その断食は長いものではなく、1日半程度のものにしようと思っている。昨日の朝に朝食を食べて以降、今現在に至るまで何も

---

固形物を食べておらず、すでに1日断食を行なっている形となる。今日の夜までは何も固形物を食べず、1日半ほどの断食をしたい。

午後にゼミナールのクラスを終えて仮眠を取ったら、気分転換がてら、街の中心部のオーガニックスーパーと近所のスーパーの2箇所に行く。前者では、ヘンプオイル、椎茸、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とゴマペースト、豆乳、そして味噌を購入する。後者では、果物類と野菜類、そしてピーナッツペーストを購入する。1日半の断食を終えた後の回復食としては、これまで食べていた夕食で何ら問題ないだろう。

今回のマルタとミラノの旅で得られたことは多岐に渡り、それらを全て書き留めることができていない。今日から時間をかけて、ゆっくりとそれらを振り返りながら書き出していき、旅の体験を緩やかに咀嚼していきたいと思う。フローニンゲン:2020/1/10(金)07:47

#### 5444. 旅から戻ってきたの最初の夢

小鳥たちのチヨチヨと鳴く鳴き声が聞こえて来る。この鳴き声を聞くと、オランダの自宅に戻ってきたのだという実感が湧く。

そういえば、マルタのホテルに滞在中にも、ミラノのホテルに滞在中にも、朝に小鳥たちの鳴き声を聞くことはなかった。どこか別の国からオランダに戻ってきた時に、この国が自分を最もくつろがせてくれる国だということをいつも感じる。この感覚に近いようなものをもたらしてくれるのは、今のところフィンランドぐらいのような気がする。2つの国は異なる文化を持っているのだが、両者に共通するのは教育の質の高さだと言えるかもしれない。そしてその根底にあるのは、国全体としてゆとりというものを大切にしていることが挙げられそうである。

成人期を迎え、さらには30歳を超えてから私はオランダにやってきたが、この国が持つ落ち着きとゆとりには本当に脱帽してしまうし、それがどれだけ自分を癒し、自分を変容させてくれたことか。デカルトがフランスを離れ、オランダの地で静かな探究生活を長きにわたって行なったことも納得がいく。オランダ人がゆとりというものを大切に作る根幹をより深く理解したいと思う。それは教育や人間発達と切っても切り離せない関係にある。この国が大切に作るゆとりの恩恵を日々授かりながら、ゆとりの重要性とそれを社会的に実現するための道を探っていこう。

---

それでは早朝の作曲実践を行う前に、今朝方の夢について振り返っておきたい。フローニンゲンに戻ってきてからの最初の夢は以下のようなものだった。

夢の中で私は、高校時代の友人たちとサッカーのPK対決をしようとしていた。ちょうど高校1年生の時に同じクラスになった友人たちと、2対2の形でPK対決をすることになった。私はバスケ部に所属していた1人の友人と組むことになり、対戦相手にはサッカー部の友人(HH)がいた。相手のチームのもう1人は姿が見えず、それが誰だか特定することはできなかった。

サッカー部の友人が相手チームのキーパーを務め、まずは私たちのチームが先行で蹴ることになった。バスケ部の友人と私は、どちらが先に蹴るかを話し合ったところ、友人が先に蹴ることになった。その友人はあまりサッカーがうまくないため、サッカー部の友人からゴールを奪えるか多少心配ではあったが、見事にゴールを決めた。私たちから見て左側、ゴールキーパーの友人から見ると右側に見事にシュートが決まった。

普通であれば相手チームが今度はシュートをする番なのだが、なぜだか続け様に私がシュートを打つことになった。その時、シュートを打つ位置が奇妙であることに気づいた。

先ほど友人がシュートを打つ際には気づかなかったが、キッカーはボールを置く位置を選ぶことができる。厳密には、角度を変更させることができたのである。普通はゴールキーパーから見て真正面にボールを設置するのだが、この対決においては角度を自分の好きなように設定することができる。私はこのルールに慣れておらず、どこにボールを設置するかを悩んだ。最終的には、自分から見て左側に角度をつけてボールを置くことにした。しかし、それによってゴールキーパーからシュートの軌道が読まれてしまうのではないかと思い、もう一度どこにボールを置くかを考え直すことにした。

すると後ろから、同学年のサッカー部の副キャプテンがやってきて、どこにボールを置くのがいいかを私に助言してくれた。最終的には、もしこのルールに慣れていないのであれば、このルールに慣れている別の人にシュートを打ってもらおうのがいいか、キーパーから真正面の通常的位置にボールを置くのがいいという助言をもらった。私は他の人に代わりに蹴ってもらおうという気はなく、そもそも



---

代わりに蹴ってくれる人はその場にいなかったの、自分なりに考えた場所にボールを設置してシュートを打とうと思った。そこで夢の場面が変わった。

次の夢の場面はとても短いものだった。記憶に残っていることとしては、同じ小学校に通っていた友人で中学校は別の学校に行った友人(TM)が現れ、彼が地元の進学校に通い、そこで学年で1番の成績を得たことを知ったというものだった。私はそれを聞いて、彼は相当に努力して勉強したのだろうと思った。そして、勉強に対する自分の姿勢を内省している自分がいた。フローニンゲン:2020/1/10(金)08:52

#### 5445. ゆったりとした旅に向けて

時刻は午前6時を迎えつつある。フローニンゲンに戻ってからの2日目が今始まった。昨日からまた新たにフローニンゲンでの日々が始まったわけだが、この街が持つ落ち着きのおかげもあってか、すぐさまこれまでの生活リズムに戻れたように思う。ただし、旅で得られた体験が多岐にわたっており、現在それを消化・咀嚼している最中なのか、2日連続で5時に起床するという遅い起床になっている。そこにはもしかしたら旅の見えない疲れのようなものもあるのかもしれない、そうした疲労を回復させるために睡眠がいつもより長く必要なのかもしれない。

ここでふと、疲労感を得るような旅であればもうしない方がいいという考えが芽生えてくる。あるいは、旅をすることが疲労感をもたらすというのは、どこかその旅が自分にとっておかしなもの、無理のあるものであると言えるかもしれない。来月末を含め、今後もまだ旅を続けていく予定であるため、この主題についてはもう少し考えを練ってみよう。

確かに旅先での滞在中は、自分が足を運びたいと思った場所を中心に、あちこちと歩き回るのだが、この歩くという行為が疲労をもたらしているというよりも、言い換えると、滞在中に疲労感を得ているというよりも、旅からの帰り際に疲労感のようなものを感じる傾向にあると言えるかもしれない。特に、旅先では少々文献資料などを買い込んでしまい、帰る際にはスーツケースがとても重たくなってしまったり、今回の旅のように、スーツケースに入りきれない文献資料に関しては、布のトートバッグに詰めて持ち帰ることになり、そうした荷物の多さが帰りの移動の際に疲れをもたらしている可能性があると思った。今後はこの点に少しばかり注意しよう。細かな話としては、旅から帰ってきた時に

---

も、駅から自宅まで運動がてら歩くのだが、帰りぐらゐはタクシーなどを使って移動してしまってもいいかもしれない。重たい荷物を持ったり、引きずったりしながら駅から自宅まで歩くのは意外と体力を消耗していることに気づき、こうした形の旅を行うのは100歳を超え始めると厳しいなということを感じに思っていた。

旅から戻ってきた初日の昨日は、オンラインゼミナールの第3回目のクラスがあった。新年最初のクラスを終えた後、夕食後に振り返りとしてクラスの補足音声を作成していた。そこでの振り返りが思った以上に長くなり、ゼミナールのクラスの1時間半よりも長く、2時間以上1人でしゃべる形で音声ファイルを作成している自分がいた。それは就寝前まで続き、実はベッドの上に横になってからも、まだ話し足りないことがあったようであり、脳が興奮状態の中、しばらくベッドの上で振り返りと補足論点の説明を1人で行なっている自分がいた。

ひょっとすると、今朝5時過ぎという遅い時間に起きたのは、昨夜の就寝前に脳が興奮していたことと関係しているかもしれない。この点については以前から気付いていたし、その関係性についてはほぼ確信を持っているのだが、ついつい音声教材を作り始めると止まらなくなる自分がいるため、注意が必要である。今後はあまり夜に音声ファイルを作成しないほうがいいように思う。

明日はゼミナールの日曜日クラスがある。明日もクラスが終わってから音声教材を作成する形で振り返りを行おうと思う。その際には、今回の気づきを活かし、夕方を目処に、少なくとも夕食前までに音声ファイルを作成してしまおうと思う。フローニンゲン:2020/1/11(土)06:08

#### 5446. 今朝方の夢

ゆとりのある時間的な流れと空間の中で、再び自分の取り組みを前にゆっくりと進めていく。今回のマルタとミラノへの旅行は、今後の取り組みに関して大きな方向性を私に示してくれた。それらは幾分啓示的なメッセージとして自分に降ってきて、それを受け取った私は、旅の最中に随分とそれについて考えを巡らせていたように思う。いや、確かにそこで巡っていたものは外見上考えに準じるようなものかもしれないが、実際には考えを超えた純粋な意思のようなものだった。純粋な意思が表出し始め、それに自己を委ねる形で今後の探究や実践をしていこうと改めて思った次第である。

---

来週の日曜日にゼミナールの最終回のクラスが終わってからか、あるいは来週の平日の時間のあ  
る時にでも、現在関心を持っている複数の領域に関する書籍を購入しようと思う。具体的には、シュ  
タイナーの音楽理論、シュタイナーの経済思想、遠隔ヒーリングや量子ヒーリングに関する書籍を  
購入することを検討している。シュタイナーの農業に関する書籍を購入するのはもう少し時期を後  
にしたい。

それでは早朝の作曲実践に入る前に、今朝方の夢の振り返りをしておきたい。とは言うものの、今  
朝方の夢で覚えていることは本当に断片的である。

夢の中で私は、フランスかイタリアの主要都市にある美術館にいた。本来であれば、フランスとイタリ  
アに流れる文化的空気は全く異なるため、両国を見間違ふ(感じ間違ふ)ことはないはずなのだが、  
夢の中の私はどちらの国にいるのか定かではなかった。いずれにせよ、私はどちらかの国の美術  
館にいて、そこである巨大な絵画作品を眺めていた。画法とテーマからすぐにそれがルネサンス期  
の絵画であることがわかった。

そこに描かれている人物のリアルさ、そして何より人物の背景にある自然の豊かさが圧倒的な量感  
を持って描かれている様は圧巻であった。私はただその絵画の前に立ち尽くしており、いつまでも  
その絵画を眺めていたいという思いに包まれていた。いや、より正確には、有無を言わせない形で  
私はその場に貼り付けられており、いつまでもその絵画を見たいなどという自意識は消滅しており、  
ただその絵画を恍惚的な感情と共に眺めていたのである。

絵画を眺める時間が経てば経つほどに自意識が溶解していき、最終的にはそこには絵画と絵画の  
前のスペースしかなくなった。夢の中で肉体を持つ自己が消え、絵画と絵画の前のスペースだけにな  
った時、夢から覚めた。今朝方はそのような夢を見ていた。

夢の中の私は、夢の場面をフランスかイタリアかのどちらかだと思ったが、今改めて思うに、それは  
イタリアのような気がする。イタリアに固有の感覚質、そうそれは自分の感性と共鳴するような質を持  
つあのなんとも言えない感覚的な流れがそこあったのだ。それは、少し色味のついたまろやかな軟  
水のような感覚質を持った流れであった。

---

昨日もオンラインゼミナールのクラスの中でシェアをしたのだが、今後はより一層自らの感覚・感性を育んでいくことを意識したい。知識や技術の獲得及び鍛錬の重要性は決して消えることはないだろうが、今はその重要性以上に、感覚・感性を育んでいく重要性の方が高い。

目には見えないものを感じる。芸術関係の文献資料を眺めること。引き続き旅を行なっていくこと。そうした積み重ねの中で徐々に自分固有の感覚・感性を育み、花開かせていこう。フローニンゲン:2020/1/11(土)06:36

#### 5447. 今朝方の夢

時刻は午前4時を迎えた。今朝は3時半を迎える前に起床し、再びいつもの時間帯に起床することになった。ミラノから戻ってきて2日間は今日よりも遅い起床になっていたが、本日から再度これまで通りの起床をすることができ、今日も1日自分の取り組みに思う存分従事することができるだろう。

早速ではあるが、今朝方の夢を忘れないうちに振り返っておきたい。夢の中で私は、砂利のサッカーグラウンドの上にいる。そこはどこか、幼少時代にサッカークラブに所属していた時に地域の大会で使っていたグラウンドに似ていた。

夢の中のそのグラウンドで私は、とても重要な試合に望んでいた。どうやらある大会の決勝戦が目の前で行われているらしい。私はその試合にフォワードとして参加していた。普段は中盤のポジションを任されるのだが、なぜかその試合ではフォワードを任されており、2人のフォワードのうちの1人だった。

こちらのチームの顔ぶれは、小中高時代の友人たちだった。チームのメンバーとは気心が知れているため、以心伝心のプレーがしやすいと思った。対戦相手の方を見てみると、彼らは全員白人の外国人であり、ラグビー選手のような体格をしていた。

いざ試合が始まってみると、相手チームの選手がそれほどうまくないと思った。ただし、彼らはその体格を活かしたパワープレーをこちらに仕掛けてきて、それには少々手を焼いた。しかし、彼らの技術は低く、足も対して早くなかったため、パワープレーさえ気をつければそれほど厄介な相手ではなかった。私は空いたスペースに走り、味方にボールを次々と要求していった。チームメイトにはパ

---

スを出す技術が高い友人がいたので、彼に何度もボールを供給してもらい、空いたスペースでボールを受けてから、積極果敢に相手ゴールに迫っていった。すると、ある時うまく裏に抜け出すことができ、キーパーと一対一になり、私は見事にゴールを奪った。そこからは面白いように自分が意図したプレーができるようになり、私は大量の得点を重ねていった。

残り時間を考えると、どうやっても相手チームが追いつけないような点差になっていたながらも、私は無心にゴールを奪っていった。すると、試合終了のホイッスルが鳴り、私たちのチームは晴れて優勝することになった。その時の歓喜は途轍もなく大きかった。

確かに私たちはチーム一丸となって戦っていたのだが、私はその試合で勝つか負けるかは自分がどれだけ点を取れるかにかかっていると思っており、その責務を果たせたような感じがして大きな喜びに包まれていた。そして、チームの中でも一番サッカーがうまかった小中学校時代のある友人(RS)が試合後の整列前に私に労いの言葉を掛けてきた。それを受けて私は感極まってしまい、思わず涙を流した。目覚めてみると、その試合の興奮が伝わるかのように、少々寝汗をかいていた。

もう1月を迎えてしばらく経つが、フローニンゲンは例年以上に暖かい。例年であればこの時期はもう雪が積もっていたりするのだが、今年はまだそのようなことはなく、そうした気配さえもない。今日の最高気温は9度であり、最低気温は4度である。どちらの気温もミラノより高く、今年のフローニンゲンは暖冬であることがわかる。本当に寒さが厳しくなるのはまだこれからなのだろうか。フローニンゲン:2020/1/12(日)04:26

#### 5448. 代替医療のジャーナル:ハーブシコードを使った作曲

昨日、“Tuning the human biofield: Healing with vibrational sound therapy (2014)”という書籍を書斎の本棚から何気なく取り出し、しばらく中身を眺めていた。今からちょうど半年ほど前に本書を2回ほど繰り返し読んでいたことが最後のページの書き込みから分かった。巻末の引用文献リストを眺めていると、今の自分の関心に合致する学術ジャーナルをいくつか見つけた。それらは順に、Journal of Alternative and Complementary Medicine、Subtle Energy & Energy Medicine、Scientific Review of Alternative Medicineというジャーナルである。それらはどれも医療系のジャーナルであることが興味深い。そして、それらは全て代替医療に関するものである。自分がこのようにして代替医

---

療のジャーナルに関心を持つとは思ってもいなかったが、現在行おうとしていることを考えてみた時に、それらのジャーナルと出会ったことは必然だったのかもしれない。

それらのジャーナルに加えて、サウンドセラピーに特化したジャーナルがないかも確認したい。気功や霊気と音楽を結びつけ、音によるヒーリングを実現させていく時に、とりわけエネルギー場に関する知識が必要であり、さらには脳科学や音響学に関する知識も必要になるだろう。今後は少しずつそれらの領域に関する学習を進めていく。

おおよそどのようなことを学んでいけば自分の取り組みが実現するのかが見えてきているため、あとはそれらの領域に関する学術論文や専門書籍を着実に読み進めていくだけである。おそらく、そうしたプロセスの中で、さらに必要となる知識項目が明らかになってくるだろう。とりあえずは上記のジャーナルの中で気になる論文を読み進めていく。そしてそれらに加えて、マルタ・ミラノの旅行中にも述べていたように、ヒーリングや意識現象に関して下記の4冊を本日中に購入しようと思う。

1. Distant Mental Influence: Its Contributions to Science, Healing, and Human Interactions
2. The Quantum Doctor: A Physicists Guide to Health and Healing
3. The Healing Power of Sound: Recovery from Life-Threatening Illness Using Sound, Voice, and Music
4. Infinite Mind: Science of the Human Vibrations of Consciousness 2nd Edition

それともう一つ、昨日から作曲実践の際にピアノではなくハープシコードで曲を作ることにした。これまではピアノの音色に魅せられるものを感じていたが、ミラノのスフォルツェスコ城美術館に展示されていたハープシコードの傑作群の印象が忘れられず、改めてこの楽器について調べてみたところ大変興味深いことが分かったのである。端的には、ピアノがハンマーで弦を叩いてその振動で音を出すのに対し、ハープシコードは「プレクトラム」と呼ばれる鳥の羽毛で弦をこすって音を出すため、とても豊かな倍音が生まれることを知ったのである。

倍音の持つヒーリング作用について関心を持っていたところだったので、昨日からハープシコードで音を鳴らすようにして曲を作るようにした。曲を作りながら、自らも癒されていくような形で今日も作曲実践を行っていきたい。

---

音響学的には、ピアノの周波音は10kHzであるのに対して、ハーブシコードのそれは100kHz近くの高周波音であるそうだ。ハーブシコードほどたくさんの倍音を含む楽器はないと言われるほど、その倍音は豊かとのことであり、この楽器にますます関心を持った。

ある研究によると、人間にとっての可聴領域の範囲内である20kHzあたりの周波数成分が含まれていると、脳に影響を与えてヒーリングの効果があるとのことである。その他にも、ハーブシコードが出す100kHz近くの高周波音は、免疫を担う細胞を活性化させたり、ストレスホルモンを軽減させる働きもあるようであり、今後はハーブシコードの音を使って作曲実践をしていくと共に、この楽器及び音とヒーリングについての探究をさらに進めていこうと思う。フローニンゲン:2020/1/12(日)05:16

#### 5449. 音響場の探究と「ダ・ヴィンチ/ラファエロ音列」の作成

ドイツ・ロマン主義の詩人かつ小説家のノヴァーリスはかつて、「全ての病は音楽的なものである」ということを述べていた。私たちの心身の病というのは、何かしらのリズムが崩れることによってもたらされるという観点に立てば、ノヴァーリスの言葉も腑に落ちる。

先ほど少しばかり眺めていた書籍の中に、物理学の世界において、電場や磁場の研究以外に、音響場への関心が高まってきていることが書かれており、大変興味深く思えた。音響場というのはまさに私の関心であり、音響場の生成と働きがどのようにヒーリングにつながっていくのかを探究したい。

意識の非局所性(nonlocality)と目には見えない場(field)というのは探究上の鍵になりそうだ。人間の意識の特性については、まさにジョン・エフ・ケネディ大学で探究をしていたことなのだが、ここで改めて当時読んでいた書籍を本棚から引っ張り出してきて、意識の特性に関してより理解を深めていこう。また、音響場を含めて、ヒーリングが生起するであろうサトルフィールドやコーザルフィールドについても書籍や論文を通じて理解を深めていく。そして何より、そこで得られた知見を作曲という実践の中で活用していきたいと思う。

昨日、オンラインゼミナールの補助録音教材を作成している時にも、探究や実践が螺旋を描くようにして行ったり来たりする点について言及していたばかりであり、自分がまた人間の意識の特性に

---

関心を持ったのは、螺旋が一回りしたことを示唆しているように思う。探究と実践がまた別の次元に向かって進み始めていることを感じる。

ミラノに滞在中にふと、ダ・ヴィンチとラファエロにゆかりのある数字を用いて12音の音列を作成し、その拡張マトリックスを作成してそれをしばらく活用して曲を作ろうと考えていた。その音列を「ダ・ヴィンチ/ラファエロ音列」と命名したのはいいものの、まだ肝心の音列が作成できていない。今のところ彼らの名前アルファベットをなんとか音の名称に変換して音列を作っていくかと思っている。2人の名前はそれぞれ5文字であることから、「5」という数字を活用してみるのもいいかもしれない。音列作成に関していくつかアイデアがあるため、それらを適用してうまく音列が作れるかどうかを近日中に実験してみよう。ひとたびその音列ができれば、しばらくはそれを活用し、また新たな音列を作っていくことを行いたい。

それでは今から早朝の作曲実践を行う。ここでは昨日に閃いたように、ピアノではなくハーブシコードで音を出していく。ハーブシコードが持つ高周波音が自分に対してどのような癒しの働きをもたらすのかをまずは感じてみる。ある意味、自分を実験台にする形で、どのような音をどのように出していけば癒しの効果がもたらされるのかを探究してみよう。フローニンゲン:2020/1/12(日)05:38

#### 5450. 縁起の産物としての曲: バイオフィトンセラピーとの出会い

時刻は午後7時半を過ぎた。本日は午前から午後にかけて雨が降っており、一日中家にこもる形となった。

今日の正午にはオンラインゼミナールの第3回目のクラスがあり、本ゼミナールもいよいよ来週末が最後のクラスとなる。マルタ共和国やミラノに滞在中もゼミナールの受講者の方から頂いた質問に対して音声教材を作成しており、ミラノから戻ってきて以降の一昨日と昨日も随分と音声ファイルを作成していた。そのためか、そして部屋が乾燥しているためか、少しばかり喉が痛い。季節の変わり目ゆえという理由もあるだろうか。喉の痛みは風邪などを引き起こしやすいため、現段階で早めに治癒をしておこうと思う。毎年季節の変わり目にこうした喉の痛みを覚えるような気がしており、その時にはいつもそれを早期にケアをするため、風邪などにはつながらない。今回もすぐに対策を打とうと思う。



---

午前中に作曲実践をしている最中にふと、今後は作曲に関する顕教と密教を学んでいこうと思った。顕教部分に関して言えば、それは音楽理論や作曲理論などに該当し、書籍などを通じて学ぶことができる。一方後者に関して言えば、それは本来書物から学べない秘伝的な技術なのだが、それすらも楽譜や書籍から学んでいこうという意思が芽生えた。独学の限界を認識しながらも、独学でしか到達できない特殊な境地がある。ゴッホが到達したあの世界を思い出そう。

実際に何曲か作った後に、また別の気づきが生まれた。それは、その瞬間に自己を取り巻く縁起によって生まれる内的感覚を音の形にしていくという方向性である。結局、自分が生み出す一つの曲は縁起の跡なのだ。それを理解しながら曲を作るのとそうでないのでは、何か雲泥な違いがあるように思える。それを理解していれば、曲の外形上は全く同じであっても、曲が喚起する何かが変わってくるはずだ。曲は自分単独から生まれるものでは決してなく、縁起によって生まれるということを理解しよう。厳密には、縁起によって立ち現れる自己と環境の出会いの産物として曲が生み出されると認識しよう。

ゼミナールを終えて仮眠を取った後、そこから3時間ぐらい今日のクラスの補足をするための音声教材を作っていた。その後、治癒や変容が生じるエネルギー場に関する探究用に購入した書籍を読み進めていると、バイオフィトンセラピーという興味深いセラピー技法に出会った。これは、オランダの生化学博士ヨハン・ボスウィンクルにより開発されたものである。その起源を辿ると、1933年にロシアの物理学者アレキサンダー・グルヴィッツが、全ての細胞は光(フォトン)を放出しているという仮説を立て、その仮説が後に証明される形で科学的知見となり、それをボスウィンクル博士がセラピー技法として応用したものである。

なるほど、自分がよく脳内で光を知覚する体験をするのはこうした科学的発見事項によって説明できるのかと思った。ボスウィンクル博士が開発したバイオフィトンセラピーについて調べてみると、いくつかの特徴が大変興味深く思った。一つには、細胞は光を放出するだけでなく、光を吸収し、蓄えるという点、健康な細胞は長時間光を蓄えることができ、不健康な細胞は短時間で光を消費してしまう点、健康な細胞が放出する光には秩序(一貫性)があり、不健康な細胞が放出する光は無秩序(ランダム性)がある点などである。端的にバイオフィトンセラピーは、細胞が発する光に対してアプローチする波動療法とのことである。

---

この療法を通じて、自然治療力を活性化させることが目的のようであり、この発想を作曲実践に活かしていきたいと思った。前々から少し気づいていたのだが、音に音色という色が付随しているだけでなく、光も付随しているようであり—色と光が密接に関係しているのだから当然と言えば当然かもしれない—、各人の個別の病に直接働きかけるというよりも、自然治療力を活性化させるような波動やエネルギーのある音楽を作っていこうと考えた。簡単に述べると、曲が内包する、あるいは曲が発する光について探究をし、人間の自然治療力に働きかける曲を作っていこうと考えたのである。

健康な細胞が放出する光に一貫性があるという点に着想を得て、曲が持つ秩序性ないしは秩序化力を聞き手に送るようなことが実現されれば面白い。端的には、内側に一筋ないしは一粒の光をもたらすような曲を作っていき、それが細胞や感覚に秩序をもたらすことができれば、バイオフィトンセラピーが行っているのと似たような作用をもたらすことができるのではないかと思う。この点について探究するために、参考書籍を購入してみようと思う。作曲実践が思わぬ形で社会性を帯び始めてきた。フローニンゲン:2020/1/12(日)20:06

#### 5451. 喉の痛み:今朝方の夢

時刻は午前7時半を迎えた。昨夜から喉が少々痛く、今朝起きたときにも喉が痛かった。さらには体が少しだるさを覚えている。ひよっとすると旅の疲れと季節の変わり目の影響が現れているのかもしれない。今日は活動のペースを落とし、療養に励もうと思う。

今朝方は次のような夢を見ていた。夢の中で私は、小中学校時代を過ごした町にいて、小学校の通学の際によく通っていた田んぼ道を歩いていた。すると前方に、現在オンラインゼミナールに参加してくださっている1人の男性の方がとぼとぼと田んぼ道を歩いていた。私は背後から声を掛けて驚かせようと思い、空を飛んで後ろから追い越してみようと思った。

空を飛ぶ高さは電信柱ぐらいであり、ひゅっと後ろからその方を追い越してみた。その方の方を振り返ってみると、その方はそれほど驚いた表情を見せておらず、ただ笑みを浮かべているだけだった。私はその方に話しかけることをせず、私も笑みを浮かべて、引き続き空をゆっくりと飛んで移動することにした。

---

ちょうど田んぼ道が途切れる箇所に保育園があり、私はそこに通っていないが、友人の多くはその保育園に通っていた。保育園の校庭から子供たちがはしゃぎながら遊ぶ楽しげな声が聞こえてきた。私はその声を聞きながら、保育園の前に止まっていた数台の車の上を飛び越していくことにし、ある1台の車を飛び越して行った時、おそらく保育園に子供を預けている母親だと思われる運転手の女性が私が空を飛んでいることに対して驚いていた。そこで夢の場面が変わった。

次の夢の場面では、私は実際に通っていた大学の生協にいた。午前中の授業が終わったのか、私は数人の友人たちと一緒に生協でランチを共にすることにした。生協の食堂の端っこの席を確保し、私は一番端の壁際に腰掛けた。私の前には誰も座っておらず、右斜め前にゼミナールの友人(TA)がいて、その横には小中学校時代の友人(TS)がいた。私の右横にも誰か友人がいたのだが、その友人が誰かについては覚えていない。

各々食事を取ってきて、いざランチを始めてみると、最初のうちは会話を楽しんでいる自分がいたのだが、ものの数分以内に会話に飽きてしまい、今後はもう1人でランチを食べようと思った。その後、それぞれ午後からの授業があるようであり、生協前で別れた。私は大学時代のゼミの友人と一緒に、生協とは反対側の敷地にあった講義棟に向かった。その道中、彼は今日からブログか何かを通じて情報発信をすることに意気込んでいるようであり、私は彼を応援しようと思った。一方で、彼がどのような文章を書くのかは大体想像できたため、あまり面白くない可能性があり、さらにはどうせ長続きしないだろうというようなことを思っていた。そこで夢の場面が変わった。フローニンゲン：

2020/1/13(月)08:00

#### 5452. 自己超出体験と若々しい生命

時刻は午後3時を迎えた。今日は晴天に恵まれ、とても穏やかな太陽の光がフローニンゲンの街に降り注いでいる。そうした中、昨夜から痛めている喉の調子があまり優れず、起床直後に比べてましになったもののまだ安静が必要のようだ。珍しく体にもだるさがあり、少々頭痛のようなものがする時がある。年末年始において心身をそれほど酷使したわけではなく、ひよっとしたら昨年1年間に堆積された体験が一つのまとまりに昇華していくときの一種の好転反応のように思えなくもない。端的には、自己涵養に不要な体験がふるいにかけており、それが身体次元で喉の痛みや体のだるさに現れているように思えてくる。

---

昨夜、自己が自己の外に出ていくあの不思議な体験があった。それは数分ほど続いていた。相変わらずこの体験は不思議だ。自己が自己を完全に超出したことによって、これまで自己だと思っていた自分が複製に思えてくるのである。そして、その複製に付帯している諸々の概念や社会的慣習などが見えてくると、幾分滑稽に思えてくる。

しばらく自己を超越したままの状態を保ち、複製としての自己を観察していた。そして再度自己に戻ってきたとき、自己の核ないしは本質とも呼べるものにまた一步近づいた感覚があった。この主観的体験についても様々な学問領域の知見を用いれば十分に説明できてしまうが、今はあえてそんな野暮なことはしない。今の自分に必要なことは、そうした説明ではなく、その体験そのものであり、その体験を積み重ねながら確かに自己を超出していくことなのだ。

体のだるさを押して、先ほどは近所のスーパーに買い物に出掛けた。昨日は雨が降っており、さらにはゼミナールがあった都合上、外に出ることができず、今日は少しでも外の空気が吸いたかった。体がだるいと言っても寝込むほどでもないので、スーパーへの散歩は十分に楽しめた。その中でふと、自分の内側の感覚はどうやら15歳ぐらいの時の自分、いや10歳ぐらいの時の自分の感覚に等しいのではないかと気づいたのである。

これは未熟な感覚を今の自分が持っているということではなく、毎日の生活の捉え方、ないしは生そのものがあの当時の生き生きとした輝きを持っているということである。この気づきは、先週末のオンラインゼミナールの中で、ある受講生の方がシェアをしてくださったエピソードに触発されて得られたものかもしれない。いずれにせよ、今の自分は若々しく、そして生き生きとした熱量に包まれた形で日々を生きており、何か特定の活動に没頭しているというのではなく、生そのものに没頭していると気付かされたのである。これは何気なく言葉として書き留めたが、自分にとっては極めて大きな意味を持つことである。

自分の生命力が常に創造を重ねながら治癒と変容を繰り返しており、生命そのものが若々しい質感を保ち続けていることに気づかされた。そうした気づきを得るために先ほど近所のスーパーに出かけたのだろうか。ひょっとしたらそのような因果があるかもしれない。あの気づきを得るために、今日この瞬間の私はフローニンゲンにいるのだろうか。そうした因果があるかもしれない。フローニン

---

ゲン上空の飛行機雲が、時空間を超えた因果律の流れのように思えるのは気のせいではないかもしれない。フローニンゲン:2020/1/13(月)15:12

### 5453. 季節の変わり目に:継続学習と若さ

今朝は午前5時に起床した。目覚めた時、雨がパラパラと降っていて、そういえば今日は1日を通して雨だとういことを思い出した。

喉の痛みとだるさに関して、昨夜は早く寝たおかげもあってか、体のだるさはもうない。ただし、まだ少し喉に痛みがあるのと、鼻水の色が風邪の前兆を表すようなものなので引き続き体を労わりたい。

今年のフローニンゲンは随分と暖かいと述べていたように、フローニンゲンはここからようやく季節の変わり目を迎えるようだ。ここまでは正直なところ、秋の延長のような気温だったが、1月も第3週を迎えた今からようやく冬らしい厳しい寒さがやってくる気配がしている。というのも、今回の喉の痛みと体のだるさは旅の疲れと言えなくもないが、それよりもむしろ、毎年冬に入る前に現れる症状と同じであることから、新たな季節への適応現象と見た方が良さそうだからだ。ここから本格的な冬がやってくることに備えていこう。今日も引き続き喉と体のケアを怠らないようにする。昨日と同様に、ヒーリングを自分に適用してみようと思う。

ここ最近では自分の関心テーマが色々と広がっていき、そのテーマを深めていくためにいくつか書籍を購入していた。例えば、代替医療とヒーリングだけに限ってみた場合にも、一昨日には下記の5冊の書籍を購入した。

1. Decoding the Human Body-Field: The New Science of Information as Medicine
2. Infinite Mind The Science of Human Vibrations
3. The Healing Power of Sound: Recovery from Life-Threatening Illness Using Sound, Voice, and Music
4. The Quantum Doctor: A Quantum Physicist Explains the Healing Power of Integral Medicine
5. Distant Mental Influence: Its Contributions to Science, Healing, and Human Interactions

---

これらの書籍を入手するために世界中のアマゾン(と言ってもいつも米・英・独だが)を調べてみて、イギリスのアマゾンから最初の書籍、アメリカのアマゾンから2番目の書籍を、ドイツのアマゾンから残りの書籍を購入した。これらの書籍が到着するまでは、現在手元にある「心の哲学」の領域に属する書籍やサウンドヒーリングに関する書籍を再読していこうと思っている。

探究と実践をすればするほど、新たな探究テーマが生まれてくることを嬉しく思う。昨日偶然ながら、継続学習と老化に関する発見事項を目にし、一生涯を通じて学習を継続させている人は見た目が若々しいというのも個人的な体験や周りの知人などを見ていてそうかもしれないと思う。既存の殻に閉じこもるのではなく、自己を開いて探究をするということが、生命エネルギーを活性化させるというのも納得がいく。今日もまた自らの探究と実践を着実に前に進めていこうと思う。探究と実践の双方が自己の生命エネルギーを日々高めている。フローニンゲン:2020/1/14(火)06:06

#### 5454. 無意識と身体意識の開発: 量子力学とコスミックヒーリング

季節の変化に適応しようとする自己。とりわけ身体がこのように無意識的に季節の変化に適応しようとする様子には改めて驚かされる。心の領域においては特に適応を意識していないのだが、身体の細胞一つ一つ、さらには細胞よりもさらに微細な存在が季節の変化に適応しようとしている不思議さを思う。

心の領域で意識せずとも、それが無意識的になされる様子を見ていると、今後はより一層無意識や身体意識について探究をしてみたという思いが芽生える。実はそれらは最近の探究テーマの一つになっており、無意識と身体意識の開発及び開発された意識の現実世界への応用について探究と実践を行なっている。

探究に関して言えば、世の中にはこのテーマに関する書籍が多々あるため、探究に困ることはない。一方で実践に関して言えば、それは書籍のような顕教的なものではなく密教的なものであるため、自分に合った実践を見つけたり、自らで実践を開発していくのは難しいかもしれないが、現在は毎日自分なりにそれら2つの意識の開発と活用に関する実践を行なっている。特に身体意識ないしは身体感覚を養うことに関しては、それはヒーリングにおいて重要なだけでなく、作曲実践に

---

も重要になる。作曲というのも単純に頭を使って行うようなものでは決してなく、頭というよりもむしろ微細な身体意識を活用し、それによって音楽空間にアクセスしながら行う実践だと捉えている。

そうしたことを考えてみると、身体意識がより微細なものに開発されていけばいくほどに、より微細な音楽空間にアクセスできると言えるかもしれない。いやそれはそうだと言い切ることができそうだ。ある特定領域における知性や技術の発達というのは、その領域固有の感覚を微細にしていく過程の中で起こり、当該領域で発達を遂げれば遂げるほど、その領域固有のより微細な空間にアクセスできるのだから。

これからはより一層身体意識を涵養していく実践を積んでいこう。それはヒーリングや作曲という特定領域の実践に従事している時だけに行うのではなく、広く日常生活の中で行なっていこう。その際に、日記を通じて、身体感覚を言葉にしておくというのは一つの実践として良いかもしれない。思い起こせば、これまでもこの実践に類することは無意識的に行なっていたように思う。ただしこれからは、それを無意識的に行うのではなく、意識的に行なっていく。その瞬間の自分がどのようなことをどのように感じているのかを言葉にするだけでいい。ヒーリングや作曲の最中、そして日常生活の中でそれを行なっていく。来月の終わりにもまた旅に出かけようと思っており、旅の最中でもこれを行なっていく。

普段生活している街から離れ、目新しい街を訪れた時には感覚が開くのだから、その機会を逃してはなるまい。そこに自己の新たな可能性が開かれているように思えるのである。新たな身体感覚と出会うこと、そしてそれを育むことは、自己の成熟過程に他ならない。

昨日、量子力学に関する書籍を手にとってぼんやりと眺めていた。目には見えないほどに微細な世界を扱ったこの学問領域の知見は、ヒーリングや作曲実践に十分活用できると思った。量子力学の世界で重視される波動方程式を作曲ノートに書き写し、そこから音列が生成できないかを考えていた。それを今すぐに行うことは難しそうだったので、このアイデアはまた少し温めたい。

12音にこだわる必要はないが、いくつかの音で構成される音列を生成する際に、波動方程式の解をある音に対応づけていくのかいいのか、それともその他にアイデアがあるのか、そのあたりの問題

---

意識を頭の片隅に置いておく。先日の日記で言及した「ダ・ヴィンチ/ラファエロ音列」についても近々形にしたいと思う。

現在関心を持っているヒーリングは、もちろん対個人も念頭に置いたものだが、それよりも広く働きかけができないかと考えている。社会や地球を超えて、宇宙全体のヒーリングについて昨日もぼんやりと考えており、先日ミラノに滞在していた時に生まれた「コスミックヒーリング」という言葉が今でも自分を捉えてやまない。また、自分が作る曲の中にヒーリング的な要素を組み込む際や、遠隔ヒーリングのようなことを実践する際に、量子力学的な発想は大切になるだろう。それを物理的次元で適用するのではなく、私たちの意識場の次元で適用することを考えていく。一昨日購入した書籍の中には、意識場に関するものがあるので、その書籍は大きなヒントを与えてくれるだろう。フローニンゲン:2020/1/14(火)06:37

#### 5455. 新たな認識世界へ:今朝方の夢

パラパラと雨が降る音が聞こえてくる。早朝の闇の世界に雨が降り注ぐ音は特殊な風情があり、默想的な意識にいざなってくれる。

体のだるさが取れたことは本当に嬉しい。喉は少々痛く、鼻水が少し出るが、それは季節の変化に対する適応反応であり、明日か明後日までにはもう回復しているだろう。

昨日は体がだるかったこともあり、療養に徹していた。とは言え、日記を少々書いたり、作曲実践を少々行なっていた。それらに従事するのは体のだるさなど関係ない。この世から肉体が去っていくその瞬間まで絶えず従事していく気概があるのだから、体のだるさ程度で日記を書かない日や作曲をしない日を設けるはずはない。

身体が季節の変化への適応を行なっているのみならず、私はどこか、自己がまた別の次元に向かっているのを感じており、その好転反応として今回の身体症状が現れたのではないかと考えている。例年季節の変わり目になると喉の痛みや鼻水の色の変化などは観測されていたのだが、体がだるくなることはなかったように思う。今回の体のだるさはきっと何かの好転反応なのだと思う。事実、体のだるさが消えた今、どこか自分がまた小さく次元の跳躍を行なったような感覚がある。ただしそれは完全なる跳躍ではなく、次の次元の一端を垣間見て、再び元の次元に戻ってきたような感



---

覚だと言えるかもしれない。ここから行くべきことは、知覚された新たな次元に完全に足を着地させることである。その方法についてはもう大体わかっている。あとはそれを日々行なっていくだけだ。

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。こうした夢の振り返りが、自分の無意識の世界をさらに肥沃なものにし、自分の無意識の力を涵養することにつながっていればと思う。

夢の中で私は、現在住んでいるオランダのフローニンゲンの自宅にいた。時刻は昼過ぎのようであり、書斎や寝室には明るい光が差し込んでいた。

寝室で仮眠を取った後、書斎に移動しようと思った時、家の扉がゆっくりと開く音が聞こえた。「泥棒か」と私は思ったが、見るとそこには誰もおらず、単に私がドアを中途半端に閉めていたことが原因だとわかった。すぐにドアを閉めてみると、いくらしっかりドアを閉め、鍵をかけたとしても、力技でドアを比較的容易に取り外せることに気づいた。「これでは鍵をかける意味がないなあ」などと思っていると、上の階からピアニストの友人が降りてきた。

彼女の方を見ると、彼女の後ろには可愛らしい小型犬が尻尾を振っていた。その小型犬の色は黒味がっており、尻尾を振っている様子や表情などから、とても人懐っこい犬だと思った。私は彼女にその犬を飼うに至ったきっかけや背景について尋ねた。その場で少しやりとりをした後に、夢の場面が変わった。

次の夢の場面では、私は砂浜にいた。そこは見慣れない海であった。波の穏やかさを見ると、それは瀬戸内海かもしれない。場所はどうやら日本のようだ。

私はしばらく打ち寄せる波をぼんやりと眺めていた。すると、私の意識は海の上空に引き上げられ、遠洋から一匹の巨大なモンスターが砂浜に猛烈な勢いでやって来ている姿を見た。それは本当に尋常ではない速度であり、「猪突猛進」という言葉で形容するにふさわしいような様子であった。その巨大なモンスターが砂浜に現れた時、砂浜沿いに停めてあった車には友人たちが乗っていることに気づいた。私は彼らを守るために、モンスターの気を逸らす必要があると思い、行動に出た。モンスターの触手はもう車にかかっていたのだが、私の行動が功を奏し、友人たちは全員無事だった。そこで夢の場面が再び変わった。

---

---

最後の夢の場面では、私は小中学校時代の友人たちと一緒に温泉に向かっていた。温泉にゆつくと浸かりながら旧交を温めようというのが今回の旅の趣旨であった。

温泉宿に到着してみると、そこは不思議な作りをしていて、そのうちの一室は小中学校時代の女性友達(AS)の部屋になっているようだった。彼女とは仲が良かったので部屋を見せてもらおうと、小綺麗にしてあり、ベッドの色や装飾が女性らしいと思った。その後、温泉に入ろうと思って部屋を出ると、そこには宿泊料を支払う受付があった。私はどういわけかズボンを脱ぎ、下着姿になって列で待っていた。すると、親友の1人(NK)が私の下着の位置がおかしいと言って、正しい下着の履き方を教えてくれた。端的には、私の下着は下にずれ落ちており、それをもっと上に上げる必要があったのだ。そのようなやりとりがあった後、夢は静かに終わりに向かって行った。フローニンゲン:

2020/1/14(火)06:59

#### 5456. 身体意識の涵養とハーブシコードを使った作曲実践

時刻は午後8時を迎えた。今日もまだ喉の痛みが若干残っており、鼻水が出ていたが、体のだるさはほとんどなく、普段と同じように自分の取り組みに従事することができていた。

季節の変わり目に起きるこの症状も明日にはもう良くなっているだろう。今日も少し早めに寝て、十分に身体を休めたい。

今日は1日を通して、身体感覚に意識を向けていることが多かった。それは今朝方の日記で書き留めたように、自分の身体感覚を養っていくことが自分の日々の取り組みの質に左右するからであり、そして何より実践に関連した知性ないしは意識の発達と密接に結びついているからである。結局、ヒーリングにせよ、トランスフォーミングにせよ、作曲にせよ、それらの領域において高度な技術を習得するには高度に開発された身体意識が必要となる。そうした身体意識がなければアクセスできない空間があり、介入できない空間がある。そうした意味も含めて、日々身体意識の涵養に励んでいく。

それともう一つ、今日は自分の思考にも意識を「意識的」に向けていた。意識を意識的に向けるというもおかしな表現かもしれないが、今日はとりわけ自らの意図を持って、思考として浮かび上が

---

るものを絶えずモニタリングするようなことをしていた。そう考えてみると、今日は身体感覚と思考の双方をモニタリングしていたような日であり、明日からもそれを続けていこうと思う。

マルタとミラノへの旅行中は大して作曲実践ができなかったが、今日は短い曲を9曲ほど作った。それぞれは短いですが、それぞれに自分の気が込められている。ヒーリングとトランスフォーミングをもたらすようなエネルギーを曲の中に込めていく方法についてこれからも模索したい。作曲に関しては、今はようやく足し算引き算を学んだぐらいだろうか。これから掛け算や割り算を時間を掛けて学び、次はそれらを総合した四則演算をうまくできるようにしていく。方程式を含め、高等数学を学び始めるのは本当にまだまだ先である。音楽というのも数学と同じぐらいに無限に深い体系があるのであり、今の自分がその体系のどこに位置しているかをきちんとわきまえよう。

夕方に作曲実践をしているときに、作曲理論書に掲載されている譜例の再現をまた始めていこうと思った。そうした再現を通じて、膨大な体験データを蓄積していく。身体感覚として膨大なパターンを獲得していき、それらのパターンから全く新しいものを生み出していく。そうした新しいものが生まれるためには、同一次元における単なる組み合わせではダメであり、一つ次元の高い空間における統合が必要なのである。これはまさに知性発達の原理でもある。

数日前よりハープシコードを使って作曲するようになって、ピアノが発する一オクターブ高いAの音の嫌な響きが気にならなくなった。不思議とハープシコードのAの高い音は自分の耳に心地良く響く。ハープシコードの一つ一つが手作りであるということを上階に住むピアニストの友人から聞き、その点について感銘を受けたのと、ハープシコードが鳥の羽毛で弦をこすって音を出すという点に惹かれるものがあるため、これからはしばらくはハープシコードを用いて作曲実践をしていく。以前言及した8年前に見たあの夢のハトは、ひょっとするとその羽毛の力を自分に授けてくれたのかもしれない。フローニンゲン:2020/1/14(火)20:15

#### 5457. 適応症状の進展と遠隔ヒーリング

時刻は午前4時を迎えた。自己ヒーリングのおかげもあって、今日は喉の痛みもなく、心身の調子が全快に向かいつつある。まだ少し鼻水が出るが、ここ数日間に比べればそれは大したことがない。

---

改めて、季節の変化に応じて変化する身体には驚かされる。私たちの身体の細胞は約3ヶ月のスパンで入れ替わると言われているが、そのスパンは季節の変化と対応したものなのではないかと思う。

今から4年前に日本で生活していた時のことは忘れてしまっているが、オランダに来てからは、季節の変わり目、特に厳しい冬に入る前に今回のような症状が出る。それは過酷な冬に向けて身体を作り直そうとする細胞次元での意思の現れのように思えてくる。

今回のような症状は、それが出ているときには厄介なのだが、そこから回復すると、過酷な冬も嘘のように乗り越えることができるから不思議だ。いや、乗り越えるというよりもむしろ、冬と手を取り合いながら協働的にお互いの歩みを進行させることができる点が不思議である。これこそ身体と環境ないしは自然との真の調和なのだろうか。

今一つ関心があるのは、こうした適応症状は来年以降もまた出てくるものなのだろうかという点である。ここから長らくオランダで生活をしていくにあたって、身体が深くオランダの国土に根差し、それとより深い次元で調和をしていけば、今回のような適応症状は生じないかもしれないと思っている。やはり適応症状は、まだ自分の身体が真にこの国の風土に適応していないことから生じているのではないだろうか。そのようなことを思う。この国の土着紳を探し、それと調和を図っていこう。

今朝はもう喉の痛みもなく、体のだるさもないので、マルタ・ミラノ旅行に出かける前のような日々の取り組み従事していく。日記の執筆と作曲実践、そして自分の関心に沿った読書を少々することに加えて、今日は午前中に1件ほどオンラインミーティングがある。ミーティングを終えてから近所のスーパーに買い物に行こう。今日は午後から雨が降るようなので、早めにスーパーに行っておく。

午後からも引き続き自分の取り組みに従事しながら、それらに加えて、オンラインゼミナールの受講者の方々からいただいている質問に音声ファイルを通じて回答したい。ここ数日間は喉の痛みもあって音声ファイルを作成することができなかったので、今日の夕方にもそれらを作成していく。

昨日、ある協働者の方とミーティングをさせていただいている時に、その方が腰を悪くしているという話を聞いた。特に、第五腰椎を痛めているとのことであり、話を聞いた後に、私の方で遠隔ヒーリン

---

グをする打診をした。ミーティング終了後に、該当箇所をウェブ上で調べ、イメージをより繊細にし、症状に対して働きかけを行なっていった。同様のことを入浴中にも行なっていった。

遠隔ヒーリングは関心の一つであり、それと同じ働きかけを曲の創造を通じて行なっていこうと思う。曲の中に治癒的作用、そして可能であれば変容的作用を内包させていく。これを実現させるためにはくどいようだが、物理的次元を超えて、精神的な次元である意識場について理解を深めていく必要がある。昨夜ドイツからちょうどこのテーマに関する書籍が届いたようなので——家にいたがベルのスイッチを切っているため受け取ることができなかったが——、それらの書籍を参考に探究と実践を深めていく。フローニンゲン:2020/1/15(水)04:33

### 5458. 利他的な実践に向けて

今日は幾分風が強い。強風が闇の世界を吹き進んでいる。ここからは風が弱まるらしいが、その分午後からは雨が降り始める。いかなる環境にあっても自分の取り組みを続けていこう。

今朝は印象に残るような夢を見ていなかった。感覚として肯定的でも否定的でもない、中立的な夢を見ていたように思う。それは感情的にも身体的にも中立的な夢であり、何も波風の立たないような夢だった。

今朝もまた夢を見ない深い眠りの意識にあった。これは本当に死そのものの意識状態だと思う。ミヒヤエル・エンデの父、エドガー・エンデがかつて述べたように、こうした意識状態を感じさせる夢を見ない世界は死の先取りとしてそこにある。

マルタへの旅行以降、「利他心」というものがテーマになっている。利他的な実践に突如として目覚めた自分がここにいる。それは以前から考えていたことではあったが、自分なりの実践を見つけることは難しかった。今の私は治癒と変容を必要としており、それが求められているように思うが、それは私だけではない。家族を含め、取り巻く多くの人たちが治癒や変容を必要としているような時代にあるように思う。そうした状況の中、自己に対して治癒と変容の実践をすることがどうも度量の狭いことに思えてきたのである。そもそも、他者の治癒と変容なくして自己の治癒と変容はあり得るのだ

---

ろうか。他者が病理的かつ未熟な状態であれば、そうした病理性や未熟性は必ず自己に影響を与えるはずである。なぜなら私たちの自己も生活も縁起によって成り立っているからである。

ヒーリングを自己の身体や精神空間をイメージしながら行なっている際に、仮に家族や友人・知人に対してヒーリングを行おうと思っていると、自己を彼らの中に包摂する形で一気にヒーリングを行なってしまう方が良いのではないかと思ったのである。この考えを拡張した結果として芽生えたのが「コスミックヒーリング」だった。

今の私にはそうした大きなことを行える知見も技術もないが、少なくとも自己を身の回りにいる人たちの中に包摂する形で治癒的働きかけをしていこうと思う。自己を癒しながら他者を癒すというよりも、他者を癒しながら自己を癒すという発想だろうか。こうした考えが芽生え、実際にそれを実践し始めたのは、ひょっとすると、ここ数ヶ月の中で頻繁に生じていた自己超出体験が要因として存在しているかもしれない。その体験そのものが起こり始めたのは、明確な記憶として残っているのは今から8年前にサンフランシスコにいた時のことである。

ここ最近はその体験が頻繁に起こっており、小さな自我が脱皮溶解し、より大きな全体に向かっていく様子を見ていた。おそらく、利他的な心を持って利他的な実践に向かったこととそれは密接な関係があるだろう。

治癒と変容に関する知識と技術の習得、及び自己の変容に関しては、もう進めるところまで進んでみよと思う。後者に関しては自分の意思でどうこうなるものではないが、自己の探究と実践が、見えない次元で次の世代に手渡されていくという感覚がある。物理的次元を超えて精神的次元でなされた試み、及びそこに堆積されたものは必ず伝承されていく。まさにそれは文化的なミームのような形で受け継がれていくのだと思う。

自分の内面宇宙を開拓・涵養する過程の中で絶えず利他的な活動をしている自分の姿がある。その姿のままに、自分は自分の内面宇宙の中で進めるところまで進んでいく。フローニンゲン:2020/1/15(水)05:00

時刻は午後7時半を迎えた。今日から喉の痛みが晴れ、鼻水も治ったことを嬉しく思う。予想していた通りの回復期間で調子が良くなった。その間にももちろん自己ヒーリングも含め、色々と実践をしていたわけであるが、いずれにせよ心身の調子が良くなったことを嬉しく思う。

物理的な世界で肉体を持って生きる人間として、本当に体は大切である。そうした体に関して、もちろん4象限的な観点で考えることが重要であるが、その治癒の鍵を握るのは改めて自分自身の心の有り様だと思った。単純にそれは有り様というよりも、心を内包した意識をいかに活用するかの技術が大切だと言った方がいいかもしれない。この点については、まさに今日から読み始めた書籍にも同様のことが書かれていた。

ヒーリングに対する関心が高まる中で、今朝方の日記に付け加える形で言えば、集合的無意識におけるトラウマを治癒していく必要性を感じている自分がある。こうした集合的無意識におけるトラウマは、私たち個人の意識に大きな影響を与えており、それが物理的次元の病を生むことにもつながる。そのようなことを考えながら、集合的無意識を治癒していく方策についても模索していこうと考えていたのは午後のことであった。

おそらくこうした集合的無意識におけるトラウマに働きかけをするには、意識の特性を活用して、時空間を超えたヒーリングをしなければならないだろう。そうした方法を探究し、実践することに加えて、そもそも現代においては、今この瞬間の社会の集合的意識へ働きかけていくことやトラウマにつながる巨大なシステムそのものへの介入も重要になってくる。このあたりは単にヒーリングに関する知識と技術があるだけでは不十分であって、とりわけ経済・金融の思想と仕組みについて習熟しておく必要がある。このテーマに関しても、やはり私自身が元々経済・金融を大学時代に学習していたこととつながっており、自分が果たしていく役割はこの領域にもあるのではないかと思う。

ここ最近では、自分の言葉と向き合うこと、自分の内側の感覚に向き合うこと、自分の内側の音に向き合うこと、それらの調和が非常に良い。単純に右側象限的な発想で言えば、言葉を司る左脳を休める意味でも身体感覚に向き合ってみたり、絵画や画集をぼんやり眺めることはとても効果があるようだ。また作曲中も言葉を司る左脳はそれほど働いておらず—確かに音楽記号を操作するために

---

左脳的な部分も働いているのかもしれないが、言語を働かせている時とは感覚が違う——、作曲実践も左脳を休め、右脳を活性化させることにつながっているようだ。さらには、ヒーリングの実践をしている最中も、それは完全にリラックス状態で特殊な意識状態にあるから、左脳の動きは極度に抑制されているように思う。気が付けば、自分は知らず知らずのうちに、左右の脳を調和が取れた形で日々活用していることに気づかされる。フローニンゲン:2020/1/15(水) 19:47

#### 5460. 今朝の状態と今日の取り組み

今朝は午前4時前に起床し、起床直後、自らの心身の状態の良さを実感した。幸いにも、喉の痛みは完全に消え、鼻水も治まった。昨日の段階でも十分に回復はしていたが、今日はより一層状態が整ったことを嬉しく思う。今日も思う存分に自分の取り組みに励んでいこう。

昨日と同様に、今朝方も印象に残る夢を見ていなかった。自分の無意識は何か調整を図っているのかもしれない。あるいは、無意識の世界すらもが深い休息に入っているかのようだ。

あえて夢の記憶を引っ張り出してくるとどのようなことを思い出すことができるだろうか。現在進行中のオンラインゼミナールの受講者の一、二名の方が夢の中に現れていたような気がする。その方たちと和気藹々と少々雑談のようなものを行っていた感覚がある。場所は日本の地方都市の温泉街のような所だっただろうか。そのような記憶、ないしは感覚だけが自分の内側に残っている。

オンラインゼミナールもいよいよ今週末で最後となった。最後のクラスにおいては、今回のゼミナールを通じて始めた新たな実践を習慣化させる際に意識している点や工夫している点、そして今回の2ヶ月弱のゼミナールを通じてのご自身及び取り巻く他者の変化などを振り返ってもらうことを考えている。私自身も今回のゼミナールを通じて色々と実践を見直したので、自分自身も同様の準備をしてクラスに臨もうと思う。

昨日は、ゼミナールの受講者の方々からいただいている質問に対して音声ファイルを作成する形で回答をしていた。昨日の段階で全ての質問に答えることができなかったので、今日も夕方あたりに質問に回答するようにしたい。今日は日記の執筆と作曲実践に加えて、昨日ドイツのアマゾンから届いた“The Quantum Doctor: A Quantum Physicist Explains the Healing Power of Integral



---

Medicine”の続きを讀んでいこうと思う。どうやら昨夜にもまた別の書籍がドイツのアマゾンから届いたようなので、他の活動との兼ね合いを見て、そちらの書籍にも目を通したいと思う。

今、自分の内外を取り巻く諸々の事柄が調和を始めており、それは学術的な探究と実践に関しても言える。両者が見事な調和を織り成し始め、お互いが相互作用をしている。今日の探究と実践は、その調和をより一層と深いものにしてくれるだろう。最後に、ここ最近意識している取り組みを今日も意識していこう。それは全般的な身体意識の涵養とある特定領域に関する身体意識の涵養である。そのために、感覚を音や言葉に結び付けてみる試みをしていく。理想的には、感覚、音、言葉の全てを結び合わせることができたらと思う。フローニンゲン:2020/1/16(木)04:37