

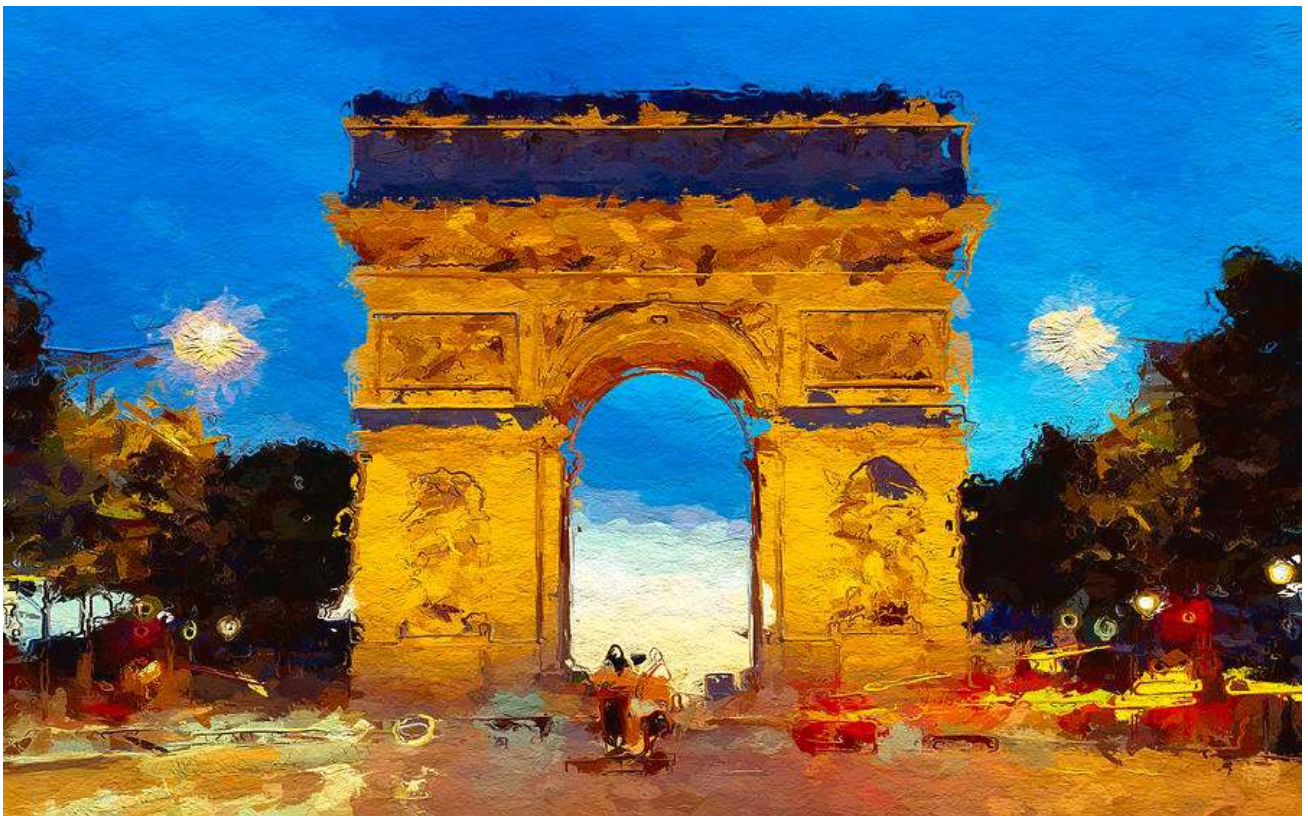
---

# 発達理論の学び舎

Back Number: Vol 238

Website: 「[発達理論の学び舎](#)」

---



---

## 目次

- 4741. 言葉と音 & 創造と治癒と変容
- 4742. 夏らしさを感じさせる一日: 変容の予感
- 4743. 光の音楽へ向かって
- 4744. 「ただここにある」こと
- 4745. 猛暑ながらも過ごしやすいフローニンゲンの夏の日
- 4746. 夢の奥にある夢を記録しようとする夢
- 4747. 起床時間に対する思い込みの檻から抜けて
- 4748. 書物から離れ、魂の躍動感を獲得すること: 自己との深層的な出会いをもたらす作曲  
実践
- 4749. 灼熱のフローニンゲンより
- 4750. 熱帯夜から一夜明けて
- 4751. 作曲実践と作曲理論の探究に関して
- 4752. 今朝方の夢
- 4753. 買い替えの時期: 12音技法を活用した試み
- 4754. 欧州4年目の生活の始まりに
- 4755. 究極的な解放に向かって歩き出す魂
- 4756. 人間関係・メール・読書との付き合い方について
- 4757. 今朝方の夢
- 4758. 今後の居住国の候補と仮眠中のビジョン
- 4759. 三日間の真夏日を終えて
- 4760. これ以上痩せることへの懸念に関する夢: 積み重ねと逸脱に関する夢

時刻は正午を迎えようとしており、気温が徐々に上がってきた。つい先ほど、自分という存在は創造する者なのだということにハタと気づかされた。端的には、自分という存在は言葉と音を創り出す者であり、言葉と音が自己なのだという気づきを得たのである。それは、具なしの味噌汁を飲んだ後の器を洗っている最中に降りてきた気づきだった。静かであり、深い気づき。そんな気づきだった。

愛情に満ちた光が地上に降り注いでいる。穏やかなそよ風がフローニンゲンの街をゆったりと歩いていく。

これから少しばかり仮眠を取り、午後1時過ぎを目処に近所のコピー屋に足を運び、その後スーパーに買い物に行く。今日はジョギングではなく、散歩を楽しもう。

夏らしい雰囲気を持つフローニンゲンを味わうのは久しぶりのことである。自然と心が踊るのは、太陽も地上も踊りを踊っているからだろうか。

早朝に作曲実践をしている際に、作曲に取り組む際にいつも心掛けていることについて思いを巡らせていた。それは心掛けているというよりも、無意識的なものかもしれない。無意識的に行っているのは、他者を意識した曲を作るのではなく、自らを育み、自らを癒す曲をとにかく作ることである。他者を意識した瞬間に、きっと創造活動が嫌になり、早期に限界がやってくるような気がする。また、そもそも自己に養分を与え、自己を癒せないような曲が、他者の変容や治癒に資するものになり得るとは到底思えないのである。そうしたことから、まずは徹底して自己にのみ焦点を当て、自己が育まれ、自己が癒されていく曲を作っていくようにする。

自己に涵養と治癒をもたらす曲は、必ずしも耳心地の良いものとは限らないことは言うまでもない。大きなカタルシスをもたらす曲は、時に破壊的ですからあり得るだろう。

曲を作ることが、いつか自分を支える大きな経験的資産となり、それでいて多くの人に癒しと変容をもたらすことができればどれほど素晴らしいことだろうか。今後も自己を癒し、変容を促していく音楽を作り続けていく。絶えず絶えず作り続けていく。自己が完全に音になるまで作り続けていく。

---

一つの曲の中に小さな物語を生み出し、その物語が治癒と変容をもたらし、そしてそれらを運ぶ。さらには、一連の曲が大きな物語へ変貌を遂げ、そうした物語がより大きな治癒と変容を自他にもたらしていく。真の創造活動とは、自己表現を超えて、自己超越的な営みであり、それが実現されて初めて、自他に深い治癒と変容をもたらすことになるのだろう。

創造、治癒、変容。そして、言葉と音。それらは私にとっての最大の関心事項であり、最も大切なものと言えるかもしれない。フローニンゲン:2019/7/23(火) 11:53

#### No.2339: In Front of a Shrine in the Mental World

I feel as if I were standing in front of a shrine that appears in my mental world. Groningen, 08:03, Tuesday, 7/23/2019

#### No.2340: A Summer Sigh

As we do, summer also sometimes has a sigh. Groningen, 09:53, Tuesday, 7/23/2019

#### No.2341: A Light of Affection

A light of affection is shining on the earth. Groningen, 11:06, Tuesday, 7/23/2019

### 4742. 夏らしさを感じさせる一日:変容の予感

時刻は午後の7時を迎えた。天気予報の通り、今日は素晴らしい天気であった。日中の気温は30度を越し、夏日和となった。昼過ぎには散歩がてら近所のコピー屋に立ち寄り、その時には、夏の太陽の光を浴びることで、とても清々しい気持ちになった。

フローニンゲンはいくら気温が上がっても、過去に住んでいたカリフォルニアのアーバインのように、木陰に入れば涼しく、蒸し暑さは一切ない。明日から三日間は、なんと最高気温が35度にも到達するようであり、本格的な夏の到来である。

正午にコピー屋に立ち寄って、フローニンゲン大学が発行しているA41枚の年間カレンダーを印刷した。ビザの申請書類の幾つかをスキャンしておきたかったので、店主にスキャンサービスがあるか

---

どうかを確認したところ、スキャンサービスは提供していないとのことであった。その代わりに、店主はモバイルアプリで資料を簡単にスキャンできるものがあるということを教えてくれた。

帰宅後、早速調べてみたところ、それらしきアプリがあり、早速ダウンロードして使ってみたところ、店主の言う通り、簡単に資料をスキャンすることができた。これまではフローニンゲン大学に在籍する者として、学内のコピー機でスキャンを行っていたのだが、昨年から関係者ではなくなってしまい、学内のコピー機が活用できなくなっていた。

店主のおかげで、このアプリさえあれば、もはや物理的なコピー機を使ってスキャンをする必要がなく、いつでもどこでもスキャンができてしまう。とても有り難い情報を教えてくれた店主には感謝である。

今日の午後に仮眠を取っている最中に、一つ興味深いビジョンを見ていた。覚えているのは断片的な映像なのだが、その一つの映像は鮮明に記憶に残っている。ビジョンの中の私は、長ズボンを履いており、左足の裾の部分にハエが付いているということを母が指摘してくれた。見ると、ハエの死骸がそこに付着していた。いつからそれが付着していたのか定かではなかったが、母に指摘される瞬間にはそれに気づいていたようにも思える。

私は、ハエの死骸をそっと指で払った。ハエの死骸が地面に落ちたところで仮眠から目覚めた。

仮眠から目覚めた瞬間に思っていたのは、ハエの死骸は過去の自分の姿なのではないかということだった。ここ最近、静かではあるが、確かに自分の中で何か変化していることを実感しており、それはこれからやってくる大きな変容の予兆のように思っていた。そうした大きな変容となる「大死」の前に「小死」があり、過去の自分のある側面、ないしはある段階の階層そのものが小死を遂げ、それがハエの死骸というシンボルとなって現れたのではないかと思ったのである。

私は欧州にやってきてから随分と変貌を遂げたように思う。来週から欧州での4年目の生活が始まる。4年目の生活においては、かなり大きな変容を経験するような予感がしている。欧州での4年目の生活は、内面の変容と、ある側面における外面の大きな変化を経験する一年になるだろう。フローニンゲン:2019/7/23(火) 19:29

---

No.2342: A Cell of the Ground

Today's weather is impeccable. I'll go for a walk shortly. Groningen, 12:57, Tuesday, 7/23/2019

No.2343: Fetters and Liberation

The sunlight in the afternoon liberated me from anything. Groningen, 14:46, Tuesday, 7/23/2019

No.2344: A Baby of the Setting Sun

A baby of the setting sun started to toddle. Groningen, 15:51, Tuesday, 7/23/2019

No.2345: An Adventure of the Setting Sun

The setting sun also has an adventure as we do. It started a new adventure just now. Groningen, 17:00, Tuesday, 7/23/2019

No.2346: A Dragon of the Sun

The color of a dragon of the sun is red, but its color of the wings is blue. Groningen, 19:50, Tuesday, 7/23/2019

4743. 光の音楽へ向かって

時刻は午前4時半を迎えた。今朝は午前4時に起床し、起床と共に小鳥の鳴き声が聞こえ始めた。仲良く小鳥たちと一緒に目覚める形となり、つい先ほど本格的に一日の取り組みを始めると、小鳥たちの鳴き声の力もさらに増したように思われた。今この瞬間にも、早朝の闇の世界に小鳥たちの鳴き声が力強く響き渡っている。その声を遮るものは何もなく、聞さえもそれを遮ることができない。となればそれは、闇を切り裂く光のようだと言えるかもしれない。そう、小鳥たちの鳴き声は光だったのだ。

音は光たりうるという事実。それを改めて認識し、この世界を照らすような光の音楽について思いを巡らせる。内面世界と外面世界の双方に光をもたらすような曲を作ることはできないだろうか。そうした曲を作りたいという思いがふつふつと湧き上がる。

---

今日の作曲実践では、幾つかの事柄を意識して曲を作りたい。まず一つ目に、人間の発達と同様に、徐々に緩やかに、かつ微細に発展していくような曲を作ってみる。

発展させていく対象にはいくつもあるが、例えばコード進行やメロディーの形などを挙げるができる。その発想はどこか、ミニマル・ミュージックと呼ばれるものの本質に近いかもしれない。ミニマル・ミュージックとは、音の動きを最小限に抑え、パターン化された音型を反復させる音楽のことを指し、現代音楽の潮流の一つである。

自分自身の性向のためか、自分が生み出す曲はやたらと動きたがる傾向があり、変化を好む傾向がある。もちろん、それらの傾向は自分の音楽の個性として大切にしたいものではあるが、時にそうした傾向と真逆なものを取り入れてみたいという思いになる。そして、そうした相反するものを自己に包摂していくことは、単に作曲技術を高めるのみならず、自己を深めていくことにもつながるだろう。

作曲技術の発達過程においても当然ながら人間と同様のプロセスを見ることができる。そこでは、超えて含むという運動が行われているのである。そうしたことから、今日の作曲実践では少しばかり、音の動きを抑えていくような曲を作っていきたいと思う。曲自身が動きたがるのを辛抱強く待ち、彼らの方が動き出したいと思ったら、その動機に従っていけばいいのである。

音も呼吸し、音も運動をしているのだ。しかもそれは発達運動と形容できるものであるから、そうした内在的な呼吸と脈動を妨げるようなことをせず、自分にできることはそれらを見守り、自発的な運動を自由に行えるようにすることだろう。二つ目に意識することは、これまであまり試したことのない和音を積極的に活用してみることである。その一つとしてsus4の和音があり、もう一つにナポリの和音がある。今日の作曲実践では、少なくともそれら二つの和音を積極的に活用してみようと思う。作曲ノートをもう一度紐解き、該当箇所解説を読み返し、復習をした上でそれを実践の中で活用していく。フローニンゲン:2019/7/24(水)04:55

#### No.2347: Warming Up

After warming up, I started a new day. Groningen, 05:35, Wednesday, 7/24/2019

#### No.2348: Summer Anacatesthesia

---

I have a feeling of summer anacatesthesia that is positive. Groningen, 06:31, Wednesday,  
7/24/2019

No.2349: An Adventure of a Cute Ice Cream

Today's weather looks like as if a cute ice cream were likely to start an adventure. Groningen,  
07:10, Wednesday, 7/24/2019

4744. 「ただここにある」こと

空がダークブルーに変わり始め、一日が産声を上げようとしている。無風世界の中に、街路樹が凜として立っているのが見える。それは何ものにも微動だにせず、そこに佇んでいる。ただそこにある。

「ただここにある」という究極的な真実。それが今の目の前に開示されている。

ただあるということ。今日の自己及び自分の人生のある一日は、街路樹と同様に、ただここにある。

感覚として、「ただここにある」と述べた方がいいだろうか。それらは「そこ」ではなく、「ここ」にあるようだ。

指示代名詞を少し変えただけで、これほどまでに内的感覚が変化することに驚く。自己も人生のある一日もここにある。ただここにあつて、そこにはない。

とにかくここにあるのだ。今この瞬間というここに。

時刻は5時を迎えた。小鳥たちの鳴き声は相変わらず美しい。それは深く落ち着いた瞑想的な意識状態に私をいざなう。起床直後にヨガを行っている際には、そのいざないに乗り、瞑想的な意識の中でヨガを行っていた。そこでは午後の仮眠中に見るようなビジョンが立ち現れており、イメージが想起する意識世界に誘われていたようである。



---

そういえば、今朝方は印象に残る夢を見ていなかった。夢の記憶は、ほぼ全て忘却の彼方にある。だがなんとかその断片でもいいので思い出してみようとしたところ、映像として思い出せることは何もなかったが、感覚としては非常に肯定的なものだったことを思い出す。強烈とまではいかなくとも、どこか滲み出すような幸福感に包まれていた。それはまるで、日々私が感じている幸福感に似ていた。

絶えず空気に包まれているかのように、日々が幸福感に包まれているように感じる生活。そうした生活を送ることができていることへの至福さもまた「ここ」にある。すべては本当にここにあるのだ。絶えず、絶えず、ここにあり続けている。

今日も至福さに包まれながら、自分の取り組みを少し前に進めていこうと思う。

どうやら今日は、今週の中で最も最高気温が高い一日になるようだ。最高気温は36度まで上がることであり、雲もほとんど無い予報が出ているため、日中は相当に暑くなるだろう。

夏の暑さの試金石になるような一日になりそうだ。今日の午前中に予定されていたミーティングが明日に延期されたため、今日は昼前にジョギングに出かけてもいいかもしれない。あるいはいつものように、あえて最高気温に到達しそうな夕方時間帯にジョギングに出かけてもいいかもしれない。

どちらの時間帯に出かけるかは、その時の自分の状態と暑さの状態を見て判断したい。日曜日の最高気温は29度であり、それも30度近いため、ここから少なくとも5日間は、夏らしさを感じることができそうだ。フローニンゲンにもようやく夏がやってきた。小鳥たちと一緒にそれを喜ぼう。フローニンゲン:2019/7/24(水)05:13

#### No.2350: A Temple of Clouds

A temple of clouds is singing a gentle song. Groningen, 08:39, Wednesday, 7/24/2019

#### No.2351: A Floating City in the Sky

I see a floating city in the roof of heaven beyond the blue sky.

Literally, summer is magic. Groningen, 11:49, Wednesday, 7/24/2019

#### 4745. 猛暑ながらも過ごしやすいフローニンゲンの夏の日

時刻は7時半を迎えた。今日は天気予報の予想を超えて、最高気温が35度ではなく、38度まで達した。確かに室内にいても暑さは感じられたのだが、窓を開けてカーテンを閉めていれば全く問題がなかった。今住んでいる家は、オランダの一般的な家庭と同様に、冷房も扇風機もない。今日のような真夏日であっても冷房や扇風機がなくても過ごしてしまうのはとても有り難い。

薄着で部屋にいれば、汗をかくこともなく過ごしてしまったため、今後は38度に到達するような日は滅多にないであろうから、もうこの夏の気温が高い日の過ごし方について要領を得たように思う。明日もまた最高気温が36度まで上がるようだが、今日に比べて少し雲があるらしく、本日よりも若干ながら過ごしやすいたことが予想される。

今日は試しに、気温が最も高くなる夕方あたりに散歩に出かけてみた。確かに日向は暑いのだが、日陰を選んで歩いていれば全く暑くなく、25分ほどの短い散歩だったが、汗をかくこともなかった。

明日も気温が高いことを承知で、午後には街の中心部のオーガニックスーパーに立ち寄りたい。一日一食生活を始めて以降、コーヒーを飲むことを控えていたのだが、先日そのスーパーで購入したオーガニックアイスコーヒーが非常に美味しく、今後はオーガニックコーヒーの粉末を購入して、自分でアイスコーヒーを作ってみようと思った。ただし、コーヒーには大して栄養がなく、脳を覚醒させる作用や栄養以外の健康上の効能を期待して、午前中に一杯、昼に一杯だけに留めて飲むようにする。また、以前購入したハーブティーの茶葉がまだあることに気づき、明日は早朝にルイボスティーを入れて、それを冷やし、アイスルイボスティーを作ろうと思う。

体を冷やさないように注意しながらも、今の季節は暑いいため、やはり冷たい飲み物が欲しくなる。むしろ、8月を目前にしている中、本日アイスコーヒーを飲むまで、白湯や温かい飲み物だけを毎日飲んできたことが不思議なぐらいだ。9月に入るともはや冷たい飲み物は飲めなくなってしまうだろうから、ここから一ヶ月は、アイスコーヒーや各種アイスハーブティーを飲もうと思う。

---

今日はこれから、一日を締め括る作曲実践を行う。本日は、ナポリの和音とsus4の和音を再度復習し、それらを実践の中で何度も使うことによって、また引き出しが増えた感じがする。

明日以降も引き続き、ナポリの和音とsus4の和音を積極的に使っていきたいと思う。このように、今後も継続して作曲技術の引き出しを増やしていくような学習と実践を心がけていく。その心がけの具体的なアクションとして、今日から再び音楽理論に関するMOOCを視聴し始めた。

英語圏においては、様々な学習項目に関して無数のMOOCが存在しており、それを積極的に活用することは、自分の学びを大いに押し広げてくれる。ここからしばらくは、音楽理論に関するMOOCを毎日視聴していくことにする。継続的な学習と実践により、徐々に自分なりの作曲技法が形成されていくだろう。

旅をしながら作曲をし、作曲をしながら旅をする人生。さらには、四季に応じて居住地を変え、その地で作曲をしながら過ごす人生。そのような人生の実現に向かって、毎日がゆっくと進んで行く。

フローニンゲン:2019/7/24(水) 19:51

#### No.2353: A Flickering Mirage

I feel as if a mirage were flickering in the internal and external reality. Groningen, 14:56,  
Wednesday, 7/24/2019

#### No.2354: A Peaceful Walk in the Twilight in Summer

It seems to me that the world in the twilight is enjoying a peaceful walk. Groningen, 20:16,  
Wednesday, 7/24/2019

#### No.2355: The Evening Sky with Caramel Taste

The taste of the evening sky at this moment must be like caramel. Groningen, 20:58, Wednesday,  
7/24/2019

---

## 4746. 夢の奥にある夢を記録しようとする夢

時刻はゆっくりと午前4時を迎えようとしている。今朝は午前3時に起床し、そこから一日をスタートさせた。

昨日は、最高気温が38度に到達する真夏日であり、今日もそれに近い気温になるとのことである。しかし、明日から再び気温が下がり始め、来週の月曜日には再び20度前半の気温に戻る。さすがに最高気温が10度台になることはないようだが、今日や昨日と比べて15度ほど最高気温に差があるというのはなかなか激しい変化だ。

今日は午前中に1件ほど協働プロジェクト関係のミーティングがある。それ以外の時間はいつも通り、自分のライフワークに専心したいと思う。

午後からは確かに気温が上がってくるが、そのような中を散歩に出かけたい。街の中心部に出かけて行き、まずは雑貨屋でBritaの交換カートリッジと衣服の消臭スプレーを購入する。そしてそこからオーガニックスーパーに立ち寄り、八丁味噌、有機豆腐、サツマイモ、バナナ、コーヒーを購入しようと思う。出かける際には気温が高くなっているであろうから、できるだけ涼しい格好で出かけたい。また、夏日和の中、街の中心部の雰囲気はどのようなものかを確認し、その雰囲気の中に自己を委ねてみたいと思う。

今朝方は、印象に残っている夢を見なかった。ただし、夢の中で夢を見ていて、それを書き留めている自分がいたことを覚えている。意識には無限の階層構造があり、夢の中にはさらに深い夢の層がいくつも存在している。夢の中の私は、さらに一つ深い夢の階層に向かって降りて行き、そこでの体験を書き留めようとしていた。目覚めた直後に、それは面白い試みだと思った。

夢の中の自分も夢を書き留める実践をし、そこでの自分もまた、一段深い夢から発見や啓示を得ようとしているようだった。夢のさらに奥にある夢がどのようなものであったかはわからない。だが、夢の中のさらに深くにある夢をより鮮明に覚えておきたいという意欲が芽生え、そこでの体験がいかなるものなのかについても関心が高まる。

---

夢の奥にある夢を記憶に残し、そこでの体験から学びを汲み取っていくこと。それを今後しばらくの課題として設定してみよう。その課題と向き合えば向き合うだけ、いつか夢の奥の夢の奥にある夢にさえアクセスできるようになっているかもしれない。人間の内面宇宙はかくも深い。フローニンゲン：2019/7/25(木)04:16

No.2356: A Flowery Aroma of the Early Morning

A flowery aroma of the early morning spreads. Groningen, 05:16, Thursday, 7/25/2019

No.2357: For the Clear Morning Sky

I express gratitude to the clear morning sky. Groningen, 06:12, Thursday, 7/25/2019

4747. 起床時間に対する思い込みの檻から抜けて

昨日の暑さで小鳥たちも少しばかり休憩が必要なのか、午前4時半を迎えた今になってようやく鳴き声を上げ始めた。しかも、彼らの鳴き声は幾分小さく聞こえる。

ここ最近には時に午前2時半、大抵は午前3時から4時に起きることが習慣になっているが、数ヶ月前の自分ではこうした起床時間はあまり考えられなかった。そもそも午前3時や4時というものが早い時間帯という思い込みのようなものがあり、仮に4時に起床したとしても二度寝を貪ってしまう自分がいた。

食習慣を抜本的に変えてからしばらくして大きな変化がやってきた。そこでもたらされた直接体験は、まさに起床時間の変化であった。この変化が起こるには時間がかかるのだとわかり、さらにはこの変化が起きた時に初めて、何かがようやく新しく始まったような気がした。腸内環境を含め、自分の身体が完全に新たなものになった時、早朝にスッキリとかつ活力のある形で目覚める自分が誕生したのである。

繰り返しになるが、自分の場合、この変化はすぐにもたらされたわけではなかった。食事の内容と量を絶えず検証し、自分の身体に合ったものを適量取り入れることを数ヶ月続けて初めてもたらされた変化だった。この変化の恩恵は計り知れ得ず、午前中の創造活動に多くの時間を充てることが

---

可能になり、さらにはこれまでには見られなかった高い集中力を発揮することが可能になった。今日のように午前3時に起床すれば、正午の時間までおよそ9時間ほどの時間があり、もちろんそれらの全ての時間を創造活動に充てているわけではないが、正午までに一般的な勤務時間の長さとはほぼ同じ時間が確保されていることに改めて驚く。

以前、森有正先生の日記を読んでいた時に、「私が取り組むべき自らの真の仕事は、早朝の数時間のうちに終わっている」と述べていたことが印象に残っている。私もほぼ同じようなことを思う。

早起きをし、午前中の時間帯に自分のライフワークに取り組むこと。午前中の段階でほぼその日の自分の取り組みは終わっている。今の私は、そこからさらに午後の時間帯も自分のライフワークに打ち込む幸運な状態にある。そうした状態をもたらしてくれたのは、やはり食習慣の抜本的な改善であり、それに伴う睡眠の質と量の変化だった。

今となっては午前3時や4時に起きることが当たり前になっており、それを早起きだと思わなくなったという認識上の変化も興味深い。人間はいつまでも自らの思い込みに縛られた生き物であり、起床時間というのもその対象である。

一つ一つ今の自分を縛る思い込みに気づいていき、そこから解放されていくことが、真の自由に近づいていく道なのだと思う。

いつの間にか、小鳥たちの鳴き声がより近くに聞こえてきた。ここからしばらくは、彼らとの対話を楽しむかのように、彼らの鳴き声にそっと耳を傾けたい。フローニンゲン:2019/7/25(木)04:41

#### No.2358: A Serene Flow in the Morning

I'm fully feeling a serene flow in the morning, which consists of morning sunshine and a gentle breeze. Groningen, 07:33, Thursday, 7/25/2019

#### No.2359: A Cathedral of Internal Sounds

I can see a cathedral of my internal sounds. Groningen, 08:55, Thursday, 7/25/2019

---

#### 4748. 書物から離れ、魂の躍動感を獲得すること: 自己との深層的な出会いをもたらす作曲実践

小鳥鳴き、華やかな香り立つ早朝のフローニンゲン。

時刻は午前6時半を迎えた。早朝の穏やかな朝日が産声を上げ、光の通り道を作り出している。早朝の爽快な空に感謝の念を捧げたい気持ちになる。

書斎の窓からぼんやりと街路樹を眺めていると、ここ最近では書物から距離を取っている自分がいることに気づく。読みたい本がほとんどなく、それは非常に喜ばしいことである。自分はようやく自らの人生という巨大な書物の執筆に取り掛かり始めたのだ。そのようなことを思う。

以前の日記にも書き留めたが、人生において私が書物を読み始めたのは非常に遅かった。大学生になるまでは本などほとんど読んだことがなかったように思う。

記憶に残る限り、大学生を迎えるまで一冊も最初から最後まで読み通した本などなかったように思う。そもそも日本語が自分なりに読めるようになってきたなと思ったのは、20代の半ばに米国の大学院に留学してからであった。厳密には、英語空間での鍛錬を経て、大学院を修了した後にふと和書を手にとってみたときに、そこで初めて日本語が読める感覚を得たことを覚えている。それ以降も和書との付き合いはそれほど多くはないが、幾分読書体験を積んできたことは確かである。

ここに来て、和書のみならず、洋書を含めた書物全般から距離を置き始めている自分がいる。それは多分に無意識的な行為であり、魂の求めに応じた行為であるとも言える。

書物は確かに魂の養分になり得る。だが逆に、魂の躍動感を抑圧する毒物にもなり得る。今私の魂が求めているのは、書物を通じて得られる他者の声ではなく、自らの声なのだと思う。それが自己を励まし、自己を深めていく。

今のところ、読みたい書物というのは音楽関係のものに限定されるが、作曲理論や音楽理論の書籍でさえも、ここ最近ではほとんど目を通していない。目を通したとしても一日に数分ほどである。30分以上の読書をしなくなったのはもう何年振りだろうか。書物から得られることは非常に多いが、まるでそれが食べ物の過剰摂取と同様に、自らの内面世界に不要に蓄積していたことを反省する。

---

ここからは食生活の継続的な見直しだけではなく、読書という実践に関しても見直しが必要になるだろう。良質な食べ物を適切な量食べるのと同様に、良質な書物を厳選し、それを少量味わえばいい。ここからは身体の解放のみならず、精神の解放を実現させていく。身体がより軽くなり、本来の躍動性を獲得し始めたように、精神にも同様のことが起こるだろう。

午前6時半の段階ですでに二曲ほど曲を作った。新しい曲を作ることは、新しい自分に出会うことである。そんなことを先ほどふと思った。私にとって作曲は、単に自己表現を行う実践なのではなく、自己発見をもたらし、自己との深層的な出会いをもたらすものである。作曲実践をされていてたまらない気持ちに毎回なるのは、そこに新たな自分との出会いがあり、そうした出会いに伴う喜びと充実感があるからだろう。これからカカオドリンクを作り、それを飲みながら再び作曲実践に取り掛かりたい。フローニンゲン:2019/7/25(木)06:40

#### No.2360: A Walk of a Wind

Being enticed by a walk of a wind, I'll go for a walk to the center of the city in the afternoon.

Groningen, 11:43, Thursday, 7/25/2019

#### No.2361: The Summer Sun

The energy of the summer sun is active. Groningen, 12:32, Thursday, 7/25/2019

#### No.2362: A Vortex of Dreamy Visions

When I took a nap just a while ago, I was in a vortex of dreamy visions. Groningen, 14:05,

Thursday, 7/25/2019

### 4749. 灼熱のフローニンゲンより

時刻は午後の7時を迎えた。つい今しがた夕食を摂り終えた。

それにしても今日は本当に暑い一日であった。確かに室内にいて、窓を開けながらもカーテンを閉めていれば暑さはしのげるのだが、外に出てみたときに強い熱気を感じた。午後3時あたりに街の中心部に散歩がてら買い物に行った時は、もう最高気温に達するぐらいに気温が上がっており、日



---

向ではさすがに暑さを感じた。日陰を歩いていれば暑さが気にならない点は救いだが、今日はやはり異常な暑さだったように思う。

顔や首には日焼け止めを塗り、スポーツができるような半袖半パンの格好で外出し、一年分の太陽光を浴びたような気分になった。今日のような暑い日は、フローニンゲンの涼しい夏にとってはなかなか刺激的なスパイスとなり、それはそれで味わい深かったように思う。

夕方の買い物では、アイスコーヒーの小瓶を1本ほど購入したが、結局オーガニックインスタントコーヒーを購入することはしなかった。まずはまだ残っているハーブティーを全て飲むことを優先させ、やはりコーヒーよりも栄養のあるカカオを日々の飲み物の中心にしていく。コーヒーは、本当にたまに飲みたくなった時に飲めばいい。それこそ一ヶ月に一回は美容師のメルヴィンの店に行き、そこでエスプレッソを飲んでいるのだから、それで十分と言えなくもない。

天気予報を見ると、最高気温が30度を越すのは明後日までなので、再び暖かい飲み物を飲むのも悪くないだろう。

どこからともなく夕暮れ時のつぶやきが聞こえて来る。午後に散歩に出かけた時、神聖な太陽の呼吸を吸っていたことを思い出す。明日もまた、風の散歩に誘われて、午後から散歩とジョギングを楽しみたいと思う。

午後に仮眠を取った時、幻想的なビジョンの渦の中にいたことを思い出す。ここ最近では、鮮明に覚えているか否かは別として、毎回の仮眠中に必ずビジョンを知覚しているという感覚が残る。食生活を変え、身体が浄化されていったことに伴い、精神も浄化されていることの表れだろうか。明日もまたビジョンを知覚するという不思議な体験を得ることになるだろう。

昨日に引き続き、今日もナポリの和音とsus4を積極的に活用して作曲実践を行った。和音の力を改めて知る。種々様々な和音を活用することにより、多様な感情や感覚を表現できることを実感する。和音の学習、さらに拡張すればハーモニーの学習はやはり不可欠だ。あとはどこまで、そしてどのように理論書を参考にするかである。今の私は、とにかく書物からはできるだけ離れたいと思っている。活字狂であった以前の自分からは想像できないが、今はできる限り活字から離れるようにしている。

---

無駄に活字を内側に取り入れないこと。それを常に強く心がけている日々が続く。そうした最中であつて、ハーモニーに関する書籍とどのように付き合っていくかを考えていくことにしよう。学習のための学習に終わらせない意識を強く持ち、一つのページを読むごとに一つの曲を作るぐらいの実践を意識した形であれば、書物を読むことは害悪ではなく、むしろ有益なものになりうるかもしれない。人は書物に慰めを求めようとするが、書物から真に促しを得て、そこから行動に移していく人が極めて少ないことを忘れてはなるまい。フローニンゲン:2019/7/25(木)19:21

No.2363: A Breath of the Sacred Sun

When I went for a walk a while ago, I inhaled a breath of the sacred sun. Groningen, 16:29, Thursday, 7/25/2019

No.2364: A Mutter in the Twilight

I can hear a mutter from somewhere in the twilight. Groningen, 16:53, Thursday, 7/25/2019

No.2365: 38 Degrees Celsius in Groningen

The highest temperature in Groningen today was 38 degrees celsius. My body totally melted in a positive and pleasant way. Groningen, 20:03, Thursday, 7/25/2019

4750. 熱帯夜から一夜明けて

今朝は午前3時半に起床し、時刻は4時を回った。昨日は最高気温が38度に達し、夜も気温が高く、窓を開けながら寝ていた。気温が30度を超える日の夜には暑さが室内に残るため、窓を開けて寝るようにしている。

昨日が極めて暑かったこともあつてか、小鳥たちも休んでいるのかもしれない。その証拠に、いつもは鳴き声を上げ始める午前4時を迎えたにもかかわらず、彼らの鳴き声が聞こえてこない。小鳥たちにも休息が必要であり、無理をせず、ゆっくりと活動を始めてもらえればと思う。何事においてもそうだが、焦りは禁物なのである。

---

早朝の目覚めのこの時間の気温はすでに23度であり、それは来週月曜日以降の最高気温とほぼ等しい。来週からは天気が打って変わり、最高気温は20度前半の日が続き、雨が少々降る日が続くようだ。本格的に夏に入ったと思ったのだが、暑さを感じられるのはどうやら明日までのようだ。オンラインゼミナールの第4回の日曜日クラスがある日は、もう30度を超えるようなことはなく、曇りのち雨のマークが出ており、最高気温は27度とのことである。この日の雨がきっかけとなって、来週の気温が下がっていくのだとわかる。来週からは再び肌寒くなることを考えると、やはり今日と明日は、思う存分夏らしい空気と雰囲気を楽しもうと思う。

ジョギングや散歩に出かける際は、夏の太陽光を全身に浴びたい。それをしっかり行っておけば、厳しい冬も乗り越えられるだろう。

今朝はさすがに白湯を飲むことはなかった。いつもは毎朝、Britaで浄化されたコップ一杯の常温の水をレンジで温めて飲んでいる。その前に、現在であればエゴマ油を少々摂取している。今日はさすがに白湯を飲むような気温ではなかったため、常温の水をそのまま飲んだ。そして小麦若葉とチアシードを白湯に混ぜるのではなく、今日は常温の水に混ぜるようにした。続く大麦若葉のドリンクを作る際にも常温の水を使おうと思う。本日において飲む温かい飲み物は、味噌汁やカカオドリンクのみとなるだろう。

時刻は午前4時半を迎えようとしている。辺りは依然として暗く、闇の世界が広がっている。空の色がダークブルーに変わり始めるまでもう少し時間がかかるだろう。今日もゆっくりと自分のライフワークを前に進めていこうと思う。フローニンゲン:2019/7/26(金)04:28

#### No.2366: The Sky Full of Affection

The sky this morning is full of affection. Groningen, 06:43, Friday, 7/26/2019

#### No.2367: Affection from the Morning Sky

Let's look at the morning sky. We'll see that affection falls from there. Groningen, 07:40, Friday, 7/26/2019

---

## 4751. 作曲実践と作曲理論の探究に関して

どうやら小鳥たちも休息を取り終えたようであり、午前4時半を迎えた頃になって鳴き声を上げ始めた。今、静かに響き渡り始めた彼らの鳴き声にそっと耳を傾けている。しばらくはピアノ曲をパソコンから流すのではなく、小鳥たちの鳴き声に耳を傾けたい。

今日は午後に、オンラインゼミナールの第4回目のクラスが行われる。今日のクラスをもって、全8回のゼミナールも早くも折り返し地点に到達したことになる。

今は幾つかの協働プロジェクトとオンラインゼミナールを並行させる形で日々の自分の取り組みに従事している。ゼミナールが終了するのは9月の最初の週であり、そこからは自分の時間がより確保されるであろう。現在時間がなくても時間を作りながら作曲実践だけはとにかく継続している。今後は、自らの工夫と意識付けによって時間を作っていく、作曲実践に思う存分時間を充てる。さらには、作曲理論の学習もやはり継続して行っていきたい。

ここ最近では書物から離れているということは昨日の日記にも書いたとおりである。しかし作曲に関しては、まだまだ学ぶべき事柄や学びたいと思う事柄が無数にあり、それらを書物を通じて積極的に学びたいと思う自分がいる。

ここ数日間、これまであまり意識的に使ってこなかった和音を試しているのだが、書物を通じてそうした和音を確認し、実際にそれらを活用して曲を作ってみると、様々な発見がもたらされ、大きな喜びに包まれる。自分の作曲技術の幅を狭めないためにも、これからも継続的な学習を行っていく。新しく書籍を購入する必要はほとんどなく、すでに優れた理論書をいくつも所持しているのだから、それらを繰り返し読み込んでいく。特に、ウォルター・ピストンが執筆したハーモニーに関する書籍は秀逸であり、本書を繰り返し読んでいこうと心新たな気持ちになる。

最初から最後まで繰り返し読んでいくことを今後は行っていくが、今は関心のある項目だけを取り出し、その箇所を読んでいくようにする。そうした付き合い方を行っていこうと思っているため、本書は、ハーモニーに関する辞書的な役割を担っていると言えるかもしれない。オンラインゼミナールがひと段落する9月からは、作曲理論の学習と作曲実践により打ち込んでいこうと思う。外界とのつながりを極力断ち、自分が探究したいと思うことに邁進していく。

---

今日の作曲実践においては、引き続き和音の実験を重ねていこう。特に、一連のセブンスコードやシックスコードを活用した実験をしていく。その際には、バッハのコラールが実験の材料として最適かと思う。焦ることなく、今日もゆっくりと作曲実践に従事し、一つでも二つでも新たな発見をしていきたい。それは作曲上の発見であり、かつ自分自身に対するものでもある。フローニンゲン:2019/7/26(金)04:52

No.2368: A Mysterious Sense of Divinity

I'm having my morning that makes me feel a mysterious sense of divinity.

No.2369: A Deep Emotion

I often come across a deep emotion in the morning. Groningen, 10:18, Friday, 7/26/2019

4752. 今朝方の夢

時刻は午前5時を迎えた。今、辺りの様子に変化が見られた。起床直後は無風状態だったのだが、今は風が出始め、ひんやりとした風が書斎を通るようになった。寝室と書斎の窓を開けていることにより、風が室内を通り抜けていくようになり、今とても心地よい朝の風を浴びている。

今日も気温は高くなるようだが、こうした涼しい風を随所に感じる事ができればと思う。これから味噌汁を飲み、その後早朝の作曲実践に取りかかろうと思う。それではその前に、今朝方の夢について振り返りをしておきたい。夢の中で私は、中学校時代を過ごした杜宅のダイニングにいた。

ダイニングテーブルの下には愛犬がおり、彼はまどろみの世界の中に向かっていこうとしていた。目を閉じたり開けたりを繰り返しながら、眠たそうな表情を浮かべている愛犬に対し、母と私は「寝てもいいんだよ」という言葉をかけていた。その言葉を聞いて愛犬も安心したのか、私たちにお腹を見せるかのような格好で地べたに寝転がり、ゆっくりと眠りの世界に入っていった。すると父が現れ、これから三人で朝食を食べようと述べた。ここ最近父も食事に気を使うようになっていくらしく、朝食は非常に健康的なものになったそうだ。とはいえ、私は果物以外の朝食を食べないようにしており、テーブルの上に出されたサラダでさえも、朝の時間帯に食べるべきものではないと思われた。

---

父は、サラダに入れているブロッコリーの味の旨さを強調していたが、朝食の準備をしてくれた父には申し訳なく思いながらも、やはり私はサラダを食べることをせず、それを昼食に食べることにした。そこで夢の場面が変わった。

次の夢の場面では、私はマラソン大会に出場することになっていた。それは大きな大会ではなく、周りを見渡す限り、それは中学校の大会のようだった。小中学校時代の友人たちと一緒にスタートラインにつき、程なくしてスタートを切った。私はこの大会で1位になる必要があると考えていたため、スタートから猛烈な勢いで飛ばした。だが、同学年には私よりもマラソンが早い友人は何人もいて、1位になることは最初からほぼ無理だということがわかっていた。とはいえ、勢いよくスタートを切った私は、しばらくは首位のポジションで走っていた。

すると、学年の中でマラソンがひととき早い友人が早速私に追いついた。そして、軽々と私を抜いていき、そこから私は順位を徐々に下げていった。5位ぐらいまで順位を下げると、小学校から中学校に上がる際に、近くにある別の中学校に入学をした友人が私に追いついてきて、そこで私たちは二言三言言葉を交わした。彼もまたそこから勢いよく前にいる友人たちを追いかけ始めた。彼の背中が小さくなっていくのを眺めていると、再び夢の場面が変わった。

今度の夢の場面では、私は見慣れない駅にいた。まだ駅構内に入っておらず、もう間もなく駅構内に差し掛かるころだった。すると突然激しい雨が降り始めた。私は傘を持っていなかったため、駅の近くの高架下に潜り込み、雨が当たらないようにした。とはいえ、本当に激しい雨であったから、ズボンが随分と濡れてしまった。少々困ったなと思いながら、ズボンについた雨水を払い、駅構内に入っていった。するとそこで、母と遭遇した。母は、私が雨を全身に浴び、特にズボンが随分と濡れていることを心配してか、ズボンを早く乾かす方法について教えてくれた。それはユニークな方法であり、アイロンを使うような方法だった。それを教えてもらった瞬間に、私の体は実家であって、アイロンで自分のズボンを乾かしてくれている母がそこにいた。そこで夢の場面が変わった。

最後に見た夢の場面はとても断片的だ。夢の中で私は、見慣れない一軒家の中において、そこでドイツ人と日本人のハーフの女性と話をしていた。彼女は私と同年代であり、容姿端麗であった。お互いに初対面なのだが、私は彼女をどこかで見たことがあるような気がした。すると、彼女は同じ小学校を卒業した友人(HK)であることに気づいたのである。彼女は生粋の日本人であったはずなの

---

だが、なぜかハーフになっていた。確かに外見は随分変わっていたが、それでも当時の面影があった。

彼女の名前を聞いた時、欧米風の名前になっていたことに驚いただけではなく、ファーストネームさえも変えてしまっていることに驚いた。微笑みながら自己紹介をしてくれた彼女に対して、どういう経緯でファーストネームまで変えてしまったのかを尋ねてみた。

するとそこで部屋のドアが開き、二人の男性が入ってきた。一人は小中学校時代の友人であり、もう一人は初めてみる顔だった。その見知らぬ人物は、部屋に入るなり、彼女の方に一目散に駆け寄ってきて、彼女にキスを迫った。彼女は巧みにキスを退け、その男性の顔を両手で押さえて、「可愛らしい目をしているわね。好きになってしまうかも」と一言述べた。そこで夢から覚めた。

今朝は随分と目まぐるしく場面が変わる夢を見ていた。一連の夢についてはいろいろと思うことがあるが、それらは一旦心の中に留めておき、これから早朝の作曲実践に取り掛かる。気がつけば午前6時に近づいてきており、辺りはすっかり明るくなった。フローニンゲン:2019/7/26(金)05:57

#### No.2370: Semi-Celebration

I receive semi-celebration from the world. Groningen, 11:11, Friday, 7/26/2019

#### No.2371: The Back of a Jocular Angel

I can see the back of a jocular angel. I'll follow it. Groningen, 11:51, Friday, 7/26/2019

### 4753. 買い替えの時期:12音技法を活用した試み

時刻は午後の3時半を過ぎた。つい先ほど、買い物を兼ねた散歩から戻ってきた。

昨日に引き続き、今日も35度に到達する暑い日となった。自宅を出発した時、最初は軽くジョギングをしていたのだが、あまりの暑さのため、汗が滲み始め、そこからはゆっくりと散歩を楽しむことにした。幸いにも明日は今日よりも5度ほど気温が下がるため、明日は暑さも和らぎ、暖かいと感じるぐらいの日を過ごすことができるだろう。

---

ここ数日の暑さのためか、昨日からMac Book Airのファンが大忙しで回り、PCの熱を冷まそうとする事態に見舞われている。今朝はその事態に対処するために、PCを再起動させたり、動作を軽くする試みを行った。すると一旦はファンが回る音が止まったが、再度その音が聞こえ始めた。

今日は午後にオンラインゼミナールがあり、その前にはパソコンをシャットダウンし、ゼミナールが終わり、散歩に出かける前にもシャットダウンをしていたこともあって、今はファンが回る音は聞こえていない。パソコンは精密機器であり、暑さに敏感であることをすっかり忘れていた。今日のような暑い日には、パソコンをいたわり、できるだけ動作に負荷をかけないようにし、何よりも外出などによって一時的に使っていない時はシャットダウンをしておく必要があるだろう。

気がつけば、今使っているMac Book Airとの付き合いは6年になる。そろそろ買い替えの時期かと前々から思っており、今回ファンが鳴ったのはその知らせだろうか。動作としてはまだまだ健全に動いており、重さをそれほど感じないのだが、丸6年間使ったこともあり、そして今年からまた心機一転する意味でも新しいMac Book Airを購入しようかと考えている。ファンが回る音だけではなく、ちょうど数日前に、電源コネクターの接続部分に近い場所のプラスチックが剥がれ、配線がむき出しの状態になり始めた。これもまた買い替えのサインのように思えなくもない。

今日はこれから、夕方の作曲実践に従事する。昨日からの試みとして、改めて12音技法を活用した曲を作り始めた。ただし、正規の12音技法のルールに厳密に則るというよりも、制約条件を緩めながら12音を活用して曲を作る試みに挑戦し始めた。

できるだけ毎日1曲は、12音技法を活用した曲作るようにしたい。また、自分なりのルールを設定し、そのルールに従って曲を作っていく。徐々に自分のルールを洗練させていくことによって、新しい境地を切り開いていきたい。12音技法を活用した曲を毎日作ることを継続していけば、少しずつ自分の作曲技術の幅が広がっていくだろう。それでは、探求的な心を持ってこれから新たに一曲作りたい。フローニンゲン:2019/7/26(金) 15:54

#### No.2372: A Song for the Existence

I can hear a song for my existence, which gives the self encouragement and support. Groningen, 16:53, Friday, 7/26/2019



---

No.2373: The Transcendental World beyond Beauty and Ugliness

There is the transcendental world beyond beauty and ugliness. Groningen, 19:32, Friday,  
7/26/2019

No.2374: Waves in the Evening

Literally, there are various types of waves in the evening, which could be called waves of  
existence. Groningen, 20:17, Friday, 7/26/2019

4754. 欧州4年目の生活の始まりに

今朝は昨日と同様に、午前3時半に目覚めた。目覚めた瞬間には闇の世界が広がっていて、辺りはとても静かであった。そのような中、今日の活動に向けて活力が滲み出している自分の姿を見ていた。

起床直後から活動に向けての意思とエネルギーが充実しており、その瞬間に今日一日が充実したものになるであろうことがすぐに予感された。日々がこのように充実感に満ち溢れたものとして進行していく。私にできることは、こうした生活があることに対してただただ感謝の念を捧げることだろう。そうした感謝の念が途切れることがなければ、今の生活を今後も長きにわたって続けていくことができると確信している。

この8月から始まる欧州での4年目の生活、そして欧米での8年目の生活において、自分は変わろうとしているのだと思う。それは多分に内的促しによるものであり、自分の内側の何かが変わることを希求して運動を始めている。私にできるのは、その自然な運動を阻害しないことであり、その運動があるべき地点に到達するまでは見守り続けることである。阻害しないことにせよ、見守ることにせよ、それらを変化の体験者である自分が行うことは難しいのだが、それをしなければ変貌は完遂しないだろう。

内側から大きく変わっていくこと。その先に、外側の大きな変化がある。内側の意識や関心が大きく変容し、外側の行為や活動が大きく変化していく。欧州での4年目の生活ではそれが起こるだろう。

---

どこか初めて欧州にやってきた年に体験した爆発体験と似ていなくもない。4年目という節目で私は再び別種の爆発体験をすることになるかもしれない。望むのは完全なる爆死であり、爆死からの再生である。爆死なくして再生なし。そのようなことを思う。

欧州での4年目の生活は、外形上は落ち着きに満ち溢れているながらも、内面生活は激しく進行していくように思う。内面と外面に非対称性があったとしても、私自身はそれを見守る自己である。

内面と外面の双方に没入しながらも没入しない在り方。端的には、内面も外面も超えた内外面の世界にありながら日々を生きていくこと。そうした生き方が欧州4年目の生活の進行を形作る。

時刻はゆっくりと午前4時半に向かっている。昨日まで暑さの厳しい日が二日連続で続いていたからか、今日も小鳥たちはゆっくりと休憩を取っているようだ。彼らの鳴き声はまだ聞こえず、もう少ししたら誰かが第一声を上げるだろう。第一声を上げる者に賛辞を送りたい。

何事においても、自ら率先して事をなすことほど勇敢なことはない。その行為の後にいつか誰かがついてくるだろう。仮についてこなかったとしても、その勇敢な行為を見ている者はどこかにいるものである。まさに、今この瞬間に鳴き声を上げ始めた小鳥を見ている私が存在しているように。

自分がこれから日々率先して行う各種の行為や取り組みは、それが率先したものであり、自己の固有性が滲み出すものである限りにおいては、誰からも見られていなくていいし、後についてくる者などいなくてもいい。その行為や取り組みを絶えず見守っている自己を超えた自己が常にここにいるのだから。今、この瞬間のここにも、このようにこうしてここにいる。フローニンゲン:2019/7/27(土)  
04:27

#### No.2375: A Peaceful Inner World

My inner world this morning is very peaceful. Groningen, 07:04, Saturday, 7/27/2019

#### No.2376: A Gentle Saturday Morning

Saturday which has a gentle quality has come. Groningen, 07:54, Saturday, 7/27/2019

---

#### 4755. 究極的な解放に向かって歩き出す魂

今日も日記を書き書き、曲を書き書き一日となるだろう。日々は綴るものであり、綴られるものである。綴ることではか前に進めなくなった人生。綴ることは人生であり、人生は綴ることなのだから、それは当たり前なのかもしれない。

呼吸をしなければ生きていけないのと全く同じことなのだ。それを考えてみると、ようやく自分の中で綴ることが呼吸のような次元にまで高まってきたことを知る。だが、綴るという行為が呼吸と同じほどに存在に深く根ざしたものになるにはまだまだ時間がかかるだろう。いかほどに時間がかかったとしても、そこに向かって歩いていく。

走っては向かわない。ただここに在りながらにしてそこに歩いていく。もはやそれは歩いていくことすらも超えて、存在の季節的移り変わりのような進行運動として実現されていくものなのかもしれない。今日の前に広がっている闇の世界が、気がつけば朝日に照らされた世界に変わるのと同じなのだ。

在りながらにして変わっていくこと。それが自分の内側にも確かに起こっていることを実感する。

欧州での4年目の生活がいよいよ数日後から始まろうとしている。4年目。

まさか自分が欧州の地に4年間もいるとは思ってもいなかったし、しかもオランダの一箇所に4年間とどまるということなど考えようもなかった。オランダにやってきた初年度においては、再びアメリカに戻ることを計画していたのだから。そして今年の初旬においてもまだアメリカに戻ることを考えていた自分がいたのである。

もはやオランダからは離れられなくなった。おそらく今後は、オランダ以外の欧州の国に生活拠点を設けることはあったとしても、オランダにも引き続き生活拠点を残しておくことになるだろう。これまでの人生において、世界の様々な街に住んできたが、何も生活拠点は一箇所である必要はないのである。焦ることなく、吟味を重ねながら、自分の存在と共鳴する場所に生活拠点を設けていこうと思う。運ばれてきた縁を頼りに、その土地と結びついていく。そうした結びつきを大切にしていこう。人間関係もこうでありたいものだ。とにかく、馴れ合いの人間関係を完全なるまでに排斥していく。

---

自分が変わるというのは、自己を取り巻く人間関係が変わることを意味する点を忘れてはならない。もし自分の内側から変わろうとする運動が起き始めているのであれば、人間関係を見直し、それを変えていけばいい。それが一見極端に思えるものであったとしても、抜本的な人間関係の見直しを断行していく。自分の内側の何かを強く求めているのだ。自分の内側のそれに対して労わりの気持ちと優しさを持つ。それは自己の魂に他ならないのだから。

人間関係の構築に関しては、両親の賢明な行動に範を求めよう。二人とも、馴れ合いの馬鹿げた人間関係など持っていないのではないかと最近思う。両親を取り巻く人間関係について何を知っているのかと二人から言われてしまいそうだが、人間関係について二人から学ぶことは多い。とにかく最小限の人付き合いしか持っていないことが学ぶべき最大の事柄である。

馴れ合いの人間関係で溢れ、それを助長するこのまやかしの現代社会の中であって、二人の生き方には純粹に敬意を表す。特に最近、ふと父の人間関係について思いを馳せることが多い。私の知らないところで他者との交流があるのかもしれないが、究極的には父には家族しか人付き合いがないのではないかとと思われる。ここでは何も、家族以外の人と関わりを持っていないことを称賛しているのではなく、家族以外との無駄な人間関係に束縛されることなく、自由に自分自身の内面世界を探求し、自らが打ち込むべきことに邁進している点を称賛しているのである。端的に言えば、馬鹿げた人間関係の鎖から解放され、自分の魂が望むことに没頭して生きているのである。そのような姿を父の生き方に見出し、自分の生き方にも見出す。

穏やかな、穏やかな、穏やかなフローニンゲンの土曜日の朝。

はち切れそうな、はち切れそうな、はち切れそうな存在エネルギーで溢れる自己。

ダークブルーに変わり始める早朝のフローニンゲンの空。一羽の小鳥が鳴き声を上げている。そう、自分には彼らがいる。ここには空があって、小鳥たちがいる。

鎖のような、檻のような、足かせのような人間関係などいらない。それらを全て捨て去り、空の世界へ、小鳥たちの世界へ参入してみよう。そこに究極的な解放が待っている。フローニンゲン:2019/7/27(土)05:04

---

No.2377: A Song of the Blue Sky

The blue sky is singing a song that is very mellow. Groningen, 09:14, Saturday, 7/27/2019

No.2378: Facial Expressions of a Gentle Breeze

A gentle breeze shows its various types of facial expressions. Groningen, 10:59, Saturday, 7/27/2019

No.2379: An Order from a Palm Tree

Today is also summer-like. Groningen, 12:16, Saturday, 7/27/2019

4756. 人間関係・メール・読書との付き合い方について

人間関係の見直しと清算が着実に進み、メールとの自分なりの正しい付き合い方が徐々に確立されている今日この頃。人間関係については、先ほどの日記でも書き留めたとおりである。

心理学者のアドラーが指摘するように、私たちの多くの無駄な悩みや煩わしさは人間関係から生まれているのだから、それを一度冷静に見直すことは大切であろう。

多く人は、誰かと付き合うことに邁進するが、私は全く逆である。いかに人と付き合わないかに邁進する。いかに誰かと付き合うかに躍起になるのではなく、いかに人と付き合わないかを考えに考え、その結果として見出された真の人間関係を大切にしていく。得ようとして得られたものを保持するのではなく、得ようとせずして得られたものを大切にする。

誰かと関係を持つとすることによって人間関係を構築していくのではなく、徹底して誰とも付き合わないという発想と行動から人間関係を構築していく。前者は積極的に思えて受動的であり、後者は積極性も受動性も超えている。後者のあり方によって、人間関係は刻生されていく。小さな自我がこしらえた人間関係などに依拠してはならない。それは自らを縛り、自らを苦しめるだけである。

小さな自我を超えて、刻生されていく人間関係だけを大切にしていく。そのようなことを改めて思う。

---

メールに関しても、自分なりの付き合い方が確立されている。一つ目に、基本的にメールには返信しないというスタンスを持つことができているということ。二つ目に、早朝から夕方まで自分のライフワークに十分打ち込んだ後に、最も集中力が下がる夕食後の余った時間に初めてメールを開き、必要なメールに返信をしていくこと。これら二つが自分の深層部分に根付き始めているのは喜ばしいことである。

もう少しあえて自分に言い聞かせておくと、メールというのはどうでもよく、どうでもいい時間に初めて開き、他の活動に十分に従事した後のどうでもいい状態で返信すればいいのである。こうした三つのどうでも良さを大切にして、今日からも自分の人生を生きて行く。

ここ何年も私の生活の中核を占めていたのは読書だった。だが不思議なことに、読書の位置付けが最近大きく変わりつつある。端的には、メールと同様に、読書はどうでもいいものになった。実際に、ここ最近は何も書物を開かない日があるぐらいだ。そうした日においては、ひたすらに日記を書き、ひたすらに曲を作っている。自分の内側の言葉と向き合い、それを具現化する日々が続いている。ただし昨日は、夕食後に、書斎の机の上に置かれたウォルター・ピストンの“Harmony (1978)”に何気なく手を伸ばし、無心の中でページをめくった。すると、ちょうどその日に活用していた和音に関する解説が詳しく掲載されており、食い入るようにその箇所を読み進めていた。そこで得られた新たな観点と発見を見過ごすことはできない。

確かに今の私にとって読書はどうでもいいものだが、作曲技術をより高めていくために、作曲理論に関する書物を一日の最後に読んでいくことを習慣にしたいと思う。以前のように、隅から隅まで一冊の書籍を最初から最後まで通して読んでいくのではなく、その日その瞬間に自分の関心を引く箇所を、まるでつまみ食いでもするかのように読んでいく。とりあえずは、ハーモニーに関する上記の書籍をそのようなスタンスで読み進めていく。自分の関心に引きつけ、関心の赴くままに書物を少々読むこと。それを続けていけば、緩やかに、だが確かに存在の奥にまで知識や観点が染み込んでいくだろう。フローニンゲン:2019/7/27(土)05:28

#### No.2380: A Jolly Distortion of Time and Space

When I was taking a nap a while ago, I encountered a jolly distortion of time and space.

Groningen, 15:03, Saturday, 7/27/2019

I'll go for a walk in order to enjoy the energy of the summer sun. Groningen, 15:53, Saturday,  
7/27/2019

#### 4757. 今朝方の夢

異常に気温が上がった二日間が過ぎ去り、今日からは再び穏やかな気温になる。確かに今日はまだ最高気温が30度に達するため、夏のフローニンゲンにしては暑いのだが、この一ヶ月の中での体験データを基にすると、30度であれば凌ぎがたいほどの暑さではない。明日からは徐々に最高気温が低くなっていき、水曜日からは4日連続で最高気温が22度の日が続くという予報が出ている。とても過ごしやすい雰囲気の中で8月を迎えることができそうである。

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、大学時代のゼミの友人(NY)と一緒に自転車の駐輪場にいた。そこは見慣れない場所であり、どうやら自分は自転車を持っていないことがわかった。友人が自転車を取りに行きたいということだったので、彼についてきたのである。この駐輪場について説明するのは難しいのだが、一般的な駐輪場のように自転車が列をなして並んでいるわけではなく、大きな長方形の箱の上に数台の自転車が横たわる形で置かれていた。

友人曰く、彼の自転車はもともとは盗難車だったそうだ。誰かが誰かの自転車を盗み、駐輪場に投げ捨てられていたところを彼が拾ったらしい。彼の自転車を見ると、盗難が繰り返されたことを物語るような傷があった。友人はおもむろに自転車を長方形の箱の上に寝かせた。

私:「あれっ、鍵はしなくていいん？」

友人:「せんくて問題ないね。チェーンの鍵をしてもどうせ切られるだけやから」

友人のその自転車は、どこか盗難されることを宿命づけられ、盗まれる呪いがかけられているかのように思えた。箱の上に寝かされた友人の自転車をしばらく眺め、そこから立ち去った私たちは、駐輪場の近くにあったバスケットコートで足を止めた。そこにはゼミのその他の友人たちがバスケットをし

---

ており、私たち二人も混ぜてもらふことにした。それはバスケットのようなゲームなのだが、ルールも進め方も若干異なり、何よりもリングが低く、誰でもダンクシュートができてしまうような高さだった。

一緒にコートにやってきた友人は、高校時代までバスケット部に所属していたわけではないのだが、すぐさまそのゲームのコツを掴んだようであり、「得点を量産できる方法を発見した」と周りの友人たちに嬉しそうに伝えていた。その方法は大げさなものでは決してなく、単にゴール下までボールを運び、そこでダンクをするだけのことであった。だがそれが意外にも他の友人にとっては画期的な方法だったようであり、そうした得点方法を発見した友人に対して賞賛の声が上がっていた。そこで夢の場面が変わった。

次の夢の場面では、人が誰もいない欧州のある街の一角にあるビルの下にいた。そのビルはモダンな作りをしており、現代アートと見間違えてしまうぐらいの興味深い作りになっていた。そのビルの一階の吹き抜けの道を通って反対側の通りに出ようとしていた時、高校時代の友人に偶然出くわした。この街にはその他に人がいなかったため、驚きもひとしおであった。

挨拶もそこそこに、私たちは逆立ちをしながらその街を進んで行くことになった。友人が見事に逆立ちをし、彼がゆっくりと進んで行く姿を眺めながら、私も逆立ちをしてみた。だが、逆立ちをした時の足の感覚や重心を置く位置がまだ掴めておらず、かなりフラフラし、逆立ちが思うようにできなかった。そこで私は友人にお願いして、逆立ちの指導をしてもらふことにした。やはり足を曲げる角度や足の使い方があまり良くなかったらしく、そのあたりを修正してもらった。するとある時突然見事にバランスが取れるようになり、そこから逆立ちに安定感が出た。

いざ逆立ちをしながら街を進んでいこうとすると、一つ前の夢に出てきた大学時代のゼミの友人が現れ、逆立ちのコツを掴む面白いゲームがあることを紹介してくれた。そのゲームの様子が私の脳内に現れ、それは二つの振り子の玉が一直線の紐につながれ、片方の玉がもう片方にぶつかる形で左右を行ったり来たりするゲームだった。フローニンゲン:2019/7/27(土)06:05

#### No.2382: In the End of a Day

In the end of the day, I'm looking back on what I've experienced today. Groningen, 20:08,  
Saturday, 7/27/2019



---

## 4758. 今後の居住国の候補と仮眠中のビジョン

時刻は午後の7時を過ぎた。つい先ほど夕食を摂り終え、一日の振り返りの日記を書き留めてから作曲実践を行いたい。今日は昨日よりも5度ほど気温が下がったおかげか、とても過ごしやすかった。確かに30度ほどまで気温が上がったため、日中には暑さを感じることもあったが、一昨日や昨日と比較すると、その暑さは大したことはなかった。

昨日は暑さのためにジョギングをすることはできず、その代わりに散歩をしたのだが、今日は軽くジョギングを楽しむことができた。来週からは再び20度前半の気温となり、雨が降る日が続くようなので、ここ数日間夏の太陽のエネルギーを享受することができたことを嬉しく思う。

夕方の空が穏やかな歌を歌っている。小鳥たちもその歌に合わせて鳴き声を上げている。

今日もいつもと同じように、雑多なことを考えていた。夕方にジョギングに出かけた際には、今後の生活拠点として、オランダ、フィンランド、ポルトガルに家を購入しようかと考えている。これまで欧州の様々な国に足を運んだが、今のところ、それらの3カ国が自分の肌に合っているような感覚を持っている。もちろん、それらの国のどの街に住むのかによって環境がガラリと変わってくるが、それら3カ国の中で足を運んだことのある街は、どこも落ち着いた生活環境を提供してくれる可能性を十分に持っていた。

今年の年末年始は、英語圏であるマルタ共和国に滞在する。その時には、少なくとも二つの異なるエリアに滞在し、それぞれの場所を比較してみようと思う。英語が公用語であるという点や、気温が温暖であるという点、さらには税制上のメリットなどを考慮に入れると、マルタ共和国も今後の居住国の候補の一つである。調査と観光を兼ねた年末年始の旅行が今から楽しみである。

一日も終わりに差し掛かっている中で、午後に仮眠を取っている最中に見ていたビジョンについて思い出す。ビジョンが開示していたのは、世界のどこかにいる見知らぬ人の家の中であった。家の中の一室の壁は白く、壁にかかったアートを眺めている自分がいた。そのアートには飾りのようなものが添えられていたのも覚えている。そのビジョンの中には人は一切登場せず、飾りのついたアー

---

トが突然現れ、そこから視点がズームアウトするような形でビジョンが消えていった。その他にも幾つか断片的なビジョンを見ていた。

いずれにせよ、それらのビジョンの中に現れている物体や景色は見慣れないものであり、全く別の時空間に意識だけが移行したかのような体験がそこにあった。仮眠は20分そこらなのだが、それが数時間にも、いやもっと長く拡張したように感じられ、ビジョンから覚めた時はとても不思議な感覚に包まれていた。肉体は瞬間移動することはできないが、人間の意識はいかようにも時空間を瞬間移動することが可能なのだと改めて知る。フローニンゲン:2019/7/27(土)19:32

### No.2383: An Ameba of Tenderness

An ameba of tenderness is swimming in the peaceful sky at dusk. Groningen, 20:42, Saturday, 7/27/2019

### 4759. 三日間の真夏日を終えて

時刻は午前5時を迎えた。空がダークブルーから徐々に明るくなり始めている。街路樹のシルエットを眺めてみると、それが早朝のそよ風に揺られている姿が見える。

今日も穏やかに新たな一日が始まった。今日は日曜日ということもあってか、いつも以上に辺りは静寂さに包まれている。

昨日までは三日間連続で、最高気温が30度を超えていた。今日からは再び30度を下回り、来週は全体を通して非常に過ごしやすい日々となるだろう。夏とはいえ、30度に達するかどうかの気温が一番理想的である。それを超えるとやはり暑さを感じてしまい、逆に来週の水曜日からは最高気温が22度あたりなので、それはそれで肌寒さを感じさせてしまい、夏らしさはあまりないと言えるかもしれない。

ほどよく夏を感じられるという都合の良い気温はなかなかなく、気温は毎日変動している。絶えず変動に寄り添いながら日々を過ごしていくこと。天候の変化のように外面的な変動性もそうであるが、自分の内側の変動性ともうまく寄り添って日々を生きていこう。変動性は、日常に彩りを与えるものであり、進行の潤滑油である。

---

今日はオランダ時間の午前9時半より、オンラインゼミナールの日曜日クラスがある。全8回のうち、気がつけば今日が4回目である。来週に第5回目を行ったら、そこで一週間ほどの休憩期間を設けている。

本日のクラスの中で出てくる論点や質問事項が今から楽しみだ。第5回目のクラスに向けては、少しユニークな課題を提出したいと思う。夏季休暇の楽しみと同じように、楽しさがある課題を出すことを考えている。それについてはここでは詳しく述べないが、これまでの回でインテグラル理論に関する小難しいテーマを扱ってきたため、一息つけるような課題を提出したい。今日のクラスに向けての準備はすでにできているため、クラスが始まるまでのここからの4時間ほどは作曲実践に打ち込む。

ここ三日間実感したが、やはり私は今後もできるだけ寒い地域で生活をしていこうと思った。確かに昨夜の日記の中に、ポルトガルのリスボンやマルタ共和国にも生活拠点を設けようと考えていると述べたが、それらの場所で生活することになったとしても、季節は冬の期間に限定しようと思う。あるいは、冬の全てをそうした暖かい地域で過ごすのではなく、あえて極寒のフィンランドで過ごすこともまた一興だろう。どうして寒い地域で極力過ごそうと思っているのかというと、暑さによる不要な弛緩作用を防ぐためと寒さによる必要な緊張作用を得るためによる。前者に関して、ここ三日間相当に気温が上がっており、そうした最中において自らの取り組みに集中することが時に難しいことがあったのは確かである。

家には冷房も扇風機もないため、暑さをなんとか和らげながら自らの取り組みに従事することは少しばかり難しさがあつた。物事に集中するためには、暑くてぼんやりしてしまうような環境は望ましくなく、心身を引き締めくれるような寒さが必要に思えてくる。オランダの厳しい冬を経験すればするほどに、そうした認識が深まっていく。

「敗北」という言葉が示唆していることの一つには、南の暖かい地域でのほほんと過ごしていた南の住人は、北の厳しい地域で過ごしている人たちに負けてしまうということがある。北の寒さの厳しい地域には、自己を凝縮するような環境が広がっている。今後もそうした環境に自己を置き、厳しさの中で自己を涵養していきたいと思う。そんなことを思わせてくれる日曜日の朝だ。フローニンゲン：

2019/7/28(日)05:36

---

No.2384: A Thin Cloud

The blue sky has a thin cloud now. My hands can reach it. Groningen, 07:58, Sunday, 7/28/2019

No.2385: A Soft Sunday Morning

This morning is very soft. Being embraced by the softness, I have a feeling of absolute safeness.

Groningen, 07:22, Sunday, 7/28/2019

4760. これ以上痩せることへの懸念に関する夢:積み重ねと逸脱に関する夢

時刻は午前6時に近づいている。この時間帯はもう辺りはすっかり明るくなっている。起床時に気づいていた通り、今日はいつもより少し強いそよ風が吹いている。その強さはそよ風の範疇だが、普段よりも勢いよく通り過ぎていく風に自然と目が止まった。

これから早朝の作曲実践に取り掛かる前に、今朝方の夢について振り返っておきたい。覚えている事柄は少ないが、できる限りのことを書き留めておく。

夢の中で私は、実家にいる愛犬が昼寝をしている姿を眺めていた。「見守っていた」という言葉を使った方が適切かもしれない。日光が当たるポカポカした場所で、愛犬は小さくうずくまって眠りの世界の中にいた。表情はとても穏やかで、幸せそうであった。きっと穏やかな夢を見ているに違いないと思った。

しばらく愛犬の寝顔を眺めた後、愛犬が寝ている場所を移動させる必要があったため、愛犬を起こさないように一旦抱きかかえ、愛犬をそっと別の場所に移動させた。愛犬を抱きかかえた時、随分と体重が軽くなっていることに驚かされた。「少し痩せすぎなのではないか？」そんな疑問が脳裏をよぎった。両手の手のひらの上に乗った愛犬は、相変わらずスヤスヤと眠っており、その表情は依然として幸せそうだった。そこで夢の場面が変わった。

次の夢の場面では、私は日本の内閣総理大臣を選ぶ選挙の手伝いをしていた。総理大臣候補の一人の政治家のサポートを私は行っており、投票が無事に終わり、もう少しで開票の時間が迫って

---

いた。その政治家と私は、小さな会議室で開票結果を待っていた。どの候補者にどれだけ票が集まっているのかは、テレビ中継によってほぼ把握していた。

私が支援していたその政治家は、得票数で一番と二番を行き来しており、最後までどうなるかが全くわからなかった。会議室の中にあるテレビ中継を見ていた私たちは、最終的に、その方が内閣総理大臣に選出されなかったことを知って残念に思った。

内閣総理大臣の選出は国会議員によってなされるが、そもそも国会議員は国民によって選ばれている。それを踏まえて私は、支援していた政治家の方を慰めるために一声かけた。

**私:**「今回は残念でした。ですが、内閣総理大臣になるためにはバカである必要がありますよね。大々バカの国民によって選出された大バカの国会議員に支持されなければならないから大変ですよ。つまり、綺麗にバカの度合いを積み重ねていかなければ内閣総理大臣などなれないということです。その度合いから少しでもかけ離れて、賢明な人間になろうものなら、内閣総理大臣などには到底なれないですから」

**支援していた政治家:**「慰めのお言葉、ありがとうございます。今回の敗因は、バカの度合いを積み増すことがうまくなかったことかもしれません」

そのようなやり取りをしたところで夢から覚めた。後入先出法的に後半の夢から振り返ると、やはり夢の中の私が政治家の方に述べた慰めの言葉が印象に残っている。

バカの度合いを建築的に慎重に積み重ねていかなければ、内閣総理大臣にはなれないということ。それが意味することは何なのだろうか。バカから支持を受けるためには、バカに理解できる範疇を超えない言動が求められる。大々バカの国民にはない賢明さがその方に備わっているということも伝えなかったのだろうか。

そもそも、内閣総理大臣というのは夢のシンボルに過ぎず、その外形に惑わされずに本質部分だけを抜き取ってみると、こうした建築的な積み重ねとそこからの逸脱というテーマは、他の諸々の現象にも当てはめて考えることができるだろう。そのテーマと関連付ければ、今自分が置かれている状況や実践についても色々と説明がつく。前半の夢に関して思うのは、愛犬が痩せていたことは、

---

---

今の自分が痩せていることを暗示しているように思った。もちろん、今は食生活の改善による健康的な痩せた身体になっているのだが、これ以上は体重を落としたいと思う自分がいるのも確かである。フローニンゲン:2019/7/28(日)06:25

No.2386: A Mellow Scent of the Morning Sun

The morning sun emits a mellow scent. Groningen, 08:35, Sunday, 7/28/2019

No.2387: A Summer Palace

I perceive a vivacious summer palace. Groningen, 12:02, Sunday, 7/28/2019