
発達理論の学び舎

Back Number: Vol 289

Website: 「[発達理論の学び舎](#)」



No.81 生命のエオリア_Aeolia of Life

目次

- 5761. 毎日毎瞬の記念撮影としての創作活動
- 5762. 今朝方の夢
- 5763. 内的感覚を通じた自他理解
- 5764. 今朝方の夢
- 5765. 創作的青春期を謳歌して:歪んだスピリチャリズムの信奉者たち
- 5766. 日中の心がけと今朝方の夢
- 5767. 午前中の振り返り:楽しさと集中力、制限と創造性
- 5768. 6月以降の旅行計画:作曲言語の修練に関して
- 5769. 外国語の習得のように:今朝方の夢
- 5770. シューベルトの幾何学的センス:シャドーワークとしての創作活動
- 5771. コロナ後の世界:アートに関してふと思い出したこと
- 5772. 今朝方の夢
- 5773. 自宅での運動と就寝前の瞑想実践について
- 5774. 心身を蝕む食事と涵養してくれる食事
- 5775. 絶えず自然を感じて:分かち合えぬものの保持・涵養
- 5776. 美の光の中で:今朝方の夢
- 5777. ふとした振り返り
- 5778. 税金納付・ロックダウンの解除・友人の日記・画一化の弊害など
- 5779. 寿命について:誰かのための創作活動
- 5780. 脳の活動と寿命:瞑想実践的創作活動

5761. 毎日毎瞬の記念撮影としての創作活動

時刻はもう間も無く午前5時半を迎えようとしている。今朝は夢の終わりに小鳥たちの鳴き声が聞こえてきて、彼らの鳴き声を聞く形で目覚めた。フローニンゲンの朝に響く小鳥たちの鳴き声は、いつもとても優しく、心が洗われる。そうした彼らの鳴き声を聞きながら目覚めたのは、午前4時半過ぎであった。いつものように目覚めはすこぶる良く、今日もまた創作活動に打ち込めることが意識に上ると、嬉しさの感情が込み上げきた。それと同時に、感謝の気持ちも湧き上がってきた。今日もまた創作活動に大いに励んでいこう。

今日もまた絵を描き、曲を作る。絵に関して言えば、何か具体的なものを描くというよりも、心に浮かんだ心的模様を絵に表現していく。内側の世界には、自分でも驚いてしまうぐらいに多様な色や形が存在していて、私はそれらを絵として表現したいと思う。自分の内側にそうした色や形が姿を見せていたということ。それらとの出会いを記録するかのように絵にしていく。

そう考えてみると、1つ1つの絵は、自分の内側に立ち現れた色や形の記念撮影と言えるかもしれない。これは音に関しても同じなのだと思う。1つ1つの曲は、心的空間に立ち現れる音の流れを記念撮影したものなのだ。そしてもちろん、今このようにして綴っている日記も、まさにそれは言葉を通じた記念撮影に他ならない。なるほど、言葉・音・絵を通じた日記を書いていくだけではなく、それらを通じた記念撮影を毎日毎瞬行っていこう。そのようなことを改めて思う。

自分の内的感覚が赴くままに曲を作り、筆の赴くままに描きたいものを描く。心の中に湧き上がってくる目には見えないものを音にし、絵にしていく。心的世界さらには魂的世界の色模様・音模様を表現していこう。日々作曲や絵の創作を行っていると、「心模様(こころもよう)」と「魂模様(こんもよう)」と呼べるようなものが紛れもなく存在していることに気づく。今日もまた、そうした内的模様を形にしていこう。

音日記を綴るということで、随分とご無沙汰していたが、作った曲の楽譜に何か一言二言コメントを残そうかと思い、数日前から簡単なコメントを残すようになった。それはいずれもたわいのないものだが、一言でもいいので何かコメントを残しておく、後々思わぬ形で自己発見につながるかもしれ

ないと思った。絵に関しては最初からコメントを付しており、それが将来何かにつながってくるのではないかという感覚がある。音や絵に対して言葉を添えるような感覚でコメントを付していこう。

フローニンゲンの夜がゆっくりと明けようとしている。空はダークブルーに変わり始めている。昨日と同様に、朝方は肌寒く、風も少々ある。今日明日の日中は、20度に到達するようなので、随分と暖かくなるだろう。昨日購入した椎茸を天日干しするにはもってこいの天気のようにあり、今日も午後日光浴を少し楽しもうかと思う。

1日が期待と楽しみの感情によって始まる。私は毎朝そのような形で1日を始めている。明日も、そのまた次の明日もそのように1日を始めるだろう。フローニンゲン:2020/4/22(水)05:44

5762. 今朝方の夢

時刻は午前6時に近づきつつある。今、ゆっくりと夜が明けようとしている。朝日が拝めるのはもう少し後になるだろう。

今日もまた、神々しい朝日が天から降り注いできて、それが赤レンガの家々に幻想反射するのを楽しみにしている。赤と黄色は相性が良いのか、朝日に照らされた赤レンガの家々は、幾分幻想的であり、それを眺めていると、恍惚的な感情が芽生える。

今日は昼前に1件ほど協働プロジェクト関係のオンラインミーティングがある。そこでは、今年の秋に一時帰国した際の計画などについて話し合うことになるだろう。今年は福井県や石川県に足を運ぶ予定であり、協働者の方々と一緒に高野山に宿泊することも計画としてある。今年は東京に足を運ぶことは計画になかったが、他の協働者の方と少し話をしており、もしかしたら数日間東京にひっそりと滞在するかもしれない。

それでは、今日もまた今朝方の夢について振り返っておきたい。夢の中で私は、日本ではないどこかの国、おそらくは地中海あたりの国の砂浜にいた。そこで私は、2羽のワシがコミュニケーションを取りながら餌を獲っている姿を眺めていた。1羽のワシはとてもの賢く、もう1羽のワシを欺くような言葉を述べており、餌をまんまと自分のものにした。

その砂浜のそばには断崖があり、断崖の上空から巨大な網が落ちてきて、2羽のワシだけではなく、私も網の中に入った。すると2羽のワシはすっと消え、網の中には数人の人がいた。大抵は見知らぬ外国人だったが、私の両親もそこにいた。降ってきたのは網だけではなく、同時に太いロープも降ってきた。どうやらそのロープを辿って上に登っていく必要があるようだった。

どういうわけか、その場にいた全員は、誰が一番早く断崖の上にロープで登って行けるかを競う形で一斉にロープを使って上に登り始めた。私の数メートルほど前に父が登っている姿が見えており、父の位置を確認しながら私もできるだけ早く上に登った。父も随分と早く登っていたが、結果として私の方が3秒ほど早く上に登りきった。そこで私は、運動に関して言えば、負けるものはもう何もないと父に述べた。すると父は悔しそうな表情を浮かべながらも笑っていた。

そのような夢の場面の前に実はもう1つ別の夢があったことを今思い出した。それは、私がプロの棋士になり、一流の騎士たちと対局をしている場面であった。プロの棋士になったことはなったのだが、それはこれまでの棋士とは全く異なり、私はAIを活用し、対局中にAIを操作しながら将棋をしていた。タブレット、あるいはスマートフォンのようなものが私のそばにあり、私はそれを用いてAIを操作し、一手一手を選んでいった。以前から棋士として活動している人たちは、私のことを将棋指しだとはみなしておらず、私も自分のことをそのように思っていなかった。というのも、駒の動きぐらいはなんとなく理解しているが、将棋などほとんど指したことがなく、実際に行っているのは対局場でAIを操作しているだけだったからだ。

将棋専用の独自のAIを開発し、それを操作して対局をするという特殊なポジションを日本の将棋界から与えられていたのが夢の中の私だった。するともう1人、同じような役割を担っている人がいた。風貌からすると、その人のことを私は最初男性だと思っていたが、どうやら若い女性のようなようだった。その女性は、日本のある有名大学でAIの研究開発をしており、そこでの成果が買われて、私と同じような立場にいるようだった。

彼女がある対局を終え、将棋会館を後にしようとしている姿を見かけ、声をかけてみたところ、彼女は将棋会館にいることが苦痛だと述べた。それだけではなく、AIで将棋を指すことやAIの研究開発そのものも苦痛であると述べていた。彼女曰く、もっと若い女性がやるようなことをしながら生きたいとのことだった。それを聞いた時、彼女の気持ちがわからないでもなかったが、将棋会館に通って

いるもっと若い女性、いや女の子はたくさんいるだろうし、AIの研究開発に携わっている若い女性もたくさんいるのになと思った。彼女は目に涙を浮かべ、少し物寂しげな背中を見せながら私の前から去っていった。

最後の夢の場面としては、私はスイスの湖近くの避暑地にいた。そこはここ最近訪れようと思っているアスコナのように思われた。その街の別荘を知人のアメリカ人が所有しており、私はそこに招かれた。別荘のリビングルームのテーブルを囲む形で10人ほどが談笑を始めた。10人のほとんどが第一線級の学者であり、その中には私が敬愛する若い哲学者もいた。

どういわけか、そこで資産運用の話になり、私が彼らにどのように資産を築き上げたのかについてレクチャーすることになった。そこではカネの虚構性の論点に触れ、その後、自分はニンテンドーキッズ世代であるから、資産を増やすというゲームはテレビゲームのように容易いことであるという話をし、一応その方法について話をした。だが、仮に資産を増やしたいのであれば、一番重要なことは心の有り様と心の使い方であることを伝えた。

別荘の周りは静かであり、私が最後の一言を述べた後は、少し静寂の時間が漂った。すると、小鳥たちの鳴き声が聞こえてきて目を覚ました。目を覚ますと、寝室の外の世界には、本当に小鳥たちが鳴き声を優しく上げていた。フローニンゲン:2020/4/22(水)06:14

5763. 内的感覚を通じた自他理解

時刻は午後7時を迎えた。今日もまた晴天であり、爽やかな1日だった。

今日は昼前に協働プロジェクト関係のオンラインミーティングがあった。その際に、今年の秋の一時帰国の際の計画について話し合い、今年もまた関西でセミナーを開催することになった。また、協働者の方のご厚意により、協働後、高野山と一緒に滞在させてもらうことになった。これまで私は一度も高野山に足を運んだことがないため、今からとても楽しみだ。秋の高野山はきっと美しいに違いない。

本日、ギリシャの航空会社からメールがあった。どうやらまたしてもフライトがキャンセルになったようである。当初予定していたアテネ旅行は3月末であり、そこから5月末に変更したのだが、どうやらま

だコロナウイルスの猛威が影響しているようであり、フライトがキャンセルになってしまった。明日にでも時間を作って航空会社に連絡をし、フライトをまた変更しようと思う。そしてホテルにも連絡をしておこう。コロナウイルスがいつ収束するのか予想がつかないが、フライトもホテルも1年間ほど延長できるようなので、とりあえずは1ヶ月伸ばし、6月末にアテネを訪れる計画にしようかと思う。

先日、バッハを参考に作曲をしていると、「ああ、バッハはこういう感覚を持っていたのか」ということに気づいた。ここ最近では、同様のことが他の作曲家を参考にしている時にも起こる。端的には、作曲家の内的感覚が理解でき始めてきたのである。そして興味深いのは、バッハの曲を通じて自分に固有の感覚を見出しつつあることである。

ひょっとすると、これが他者理解からの自己理解の本質なのかもしれない。他者の内側の感覚を深く理解し始めることが自分に固有の内的感覚の理解につながるということ。これはとても面白い現象である。

バッハの中に自分に響くバッハの感覚があることがわかってくると、それは自分の中に他者を見出したことを意味し、他者の中に自分を見出すこととつながってくる。様々な作曲家を参考にしながら作曲実践を通じて行っているのはまさにそれなのだ。他者の中に自己を見出し、自己の中に他者を見出すこと。これが自他理解及び人間理解の本質の一端である。そのようなことを思う。

今日もまた理論書を片手に、自分に響く語彙やフレーズを発見していき、それを使えるように鍛錬していった。自分の感性に合う言い回しを見つけ、それを実際に使ってみるという実践を毎日行うこと。これを絶えず意識的に行い、継続的に行っていくこと。その実践がいつか自分の作曲言語を構築し、自分の言葉の発見ひいては自由自在に自分の言葉を用いて音楽を生み出していくことにつながっていくだろう。明日の作曲実践もまたとても楽しみだ。そうした楽しみを胸に抱きながら今日も就寝する。フローニンゲン:2020/4/22(水)19:23

5764. 今朝方の夢

時刻はゆっくりと午前6時に近づいている。今朝の起床はとてもゆったりとしていて、午前5時だった。目覚めた瞬間に小鳥たちの鳴き声が耳に届けられ、彼らの澄み渡る鳴き声に包まれる形で起

床した。今もまだ彼らの鳴き声は聞こえていて、パソコンから流している波の音と見事に調和している。心地良い自然音に包まれながら、今日もまた自分の取り組みを前に進めていこうと思う。

早速ではあるが、今朝方の夢を振り返り、その後に絵を少々描いてから、早朝の作曲実践に取り掛かりたい。今週はもう協働関係のオンラインミーティングはないので、全ての時間を創作活動に充てることができる。

夢の中で私は、インターネット上で投資が行える取引所のチャット画面を眺めていた。私もその取引所を使っていて、久しぶりに注文画面を眺めた。そこにはチャット画面も横についていて、無数のユーザーが匿名でチャットを通じてやりとりしていた。彼らのコメントを読むつもりはなかったが、パッと目に飛び込んできたコメントがあった。

どういうわけか、自分の名前がそこに取り上げられていて、どうやら自分が話題に上がっているようだった。とりわけ、自分の作曲の学習方法について話題になっており、私が使っている理論書が随分と本格的かつ古風なものであることに驚いている人がいた。彼らのコメントや反応をしばらく眺めたところで、私の体は図書館にあった。その図書館の2階に行き、金融関係の書籍を探していた。すると、本棚の前の個別ブースで大量の本を読んでいる人が3名ほどいた。彼らはいずれも男性であり、見た目からすると、浮世離れしている感があった。

本棚である書籍を手にとった時、突然投資に関するクイズが始まった。問題の出題者はアナウンサーのような見知らぬ女性であり、回答者は私の他にもう2人いた。その2人もまた私は知らなかった。主題された4択問題のうち、1つの選択肢はすぐに除外できたが、残りの3択で少し迷った。おそらく回答は2番目だろうと思った時、1人の男性が勢いよく答えは2番目の選択肢だと宣言した。結果として私は彼に追随する形となったが、私もその選択肢を選んだ。

このクイズはお金を掛けるものであり、その男性は100万円ほど掛け、私は20万円ぐらいの掛け金を設定した。そういえば回答を選ぶ前に、念のため、残り2つの選択肢を再度読み上げてもらうことを出題者の女性にお願いし、それを聞いて回答の確信度が高まった。結果として私たちは正解し、最後に年間の投資収益の発表があった。どうやら私は投資ファンドに雇われているようであり、今年度は投資で400億円ほどの収益をもたらしたが、私に入ってくる成果報酬は2億円ほどであり、その少

なさに私は少々驚いてしまい、これは上の人間と交渉する必要があるなと思った。そこで夢の場面が変わった。

次の夢の場面では、私は運河の美しいヨーロッパのある国の街にいた。私はヨーロッパのある名門サッカーチームの合宿に帯同しており、チームのメンバーと一緒にその街のホテルに宿泊していた。現在、チームのエースが出場停止中であり、尚且つ彼は練習も休みとされていた。彼と似たような選手が他に2人いて、私たち4人は、朝食後に運河沿いを散歩した。その最中に、チームの同僚の衣服が運河に落ちていることを発見し、チームのエースがすぐさま運河に飛び込み、その衣服を拾い上げた。まだ寒さの残る季節であり、運河の水はとても冷たかったようだ。

散歩を終えてホテルに戻ると、私はまず自室に戻ろうと思った。すると、1階のエレベーターの横にある階段から、オランダ人の知り合いの男性が降りてきた。その方はもうすでに70歳を超えているが、今でもとても元気だ。その方が私に気づき、ポケットに突っ込んでいた手をポケットから取り出して、笑顔で私に挨拶をしようとしたところ、階段から足を踏み外してしまい、そのまま地面に転倒し、地面に頭を強打してしまった。

その瞬間に、打ち付けられた頭から血だけではなく脳味噌が少し飛び出た。それを見て私はギョッとしてしまい、その方の眼を見ると、もう意識がなく、即死のように思われ、手遅れのように感じたが、すぐに併設していた病院の1階の受付に助けを求めに行った。そこですれ違いざまにその男性のパートナーの方と出会い、その方はひどく動揺していた。病院に駆け込み、受付の小柄な白人女性に事情を説明すると、彼女はとても冷静であり、非常に落ち着いていた。男性は気絶しやすく、頭を少々触ればすぐに意識が戻る人が多いとのことだったが、私はもうその知人は死んでしまっていると思っていたので、そのようなことでは意識は回復しないと思った。

受付の女性と一緒に知人が倒れた現場に向かい、そこに到着すると、そこにはもう倒れた知人の体はなかった。どうやらパートナーの方が人目につかないようにどこかに移動させたらしかった。だがそこには血と飛び散った脳味噌が残っていた。そこで夢から覚めた。フローニンゲン:2020/4/23
(木)06:16

5765. 創作的青春期を謳歌して:歪んだスピリチャリズムの信奉者たち

時刻は午後7時を迎え、これから夕日がゆっくりと沈み始める。今はまだ燦然と太陽が輝いており、隣の家のニコさん夫婦はバルコニーでくつろいでいる。

昨日、夕日が沈みゆく直前の時間に、エメラルド色の夕暮れ空を見た。そのあまりの美しさに思わず作曲の手を止めて、夕暮れ空に見入っていた。今日もまたきっと同じような夕暮れ空が見えるだろう。フローニンゲンのこの季節の楽しみ、いやこれから再度日照時間が短くなる秋の時期まで、そうした夕暮れ空をほぼ毎日拝むことができるだろう。これからは毎晩それを眺め、静かな気持ちで何か祈るように時を過ごそう。感謝の念を持って、夕暮れ空の前で静かにたたずみたいと思う。

今朝方の作曲実践において、南インド音楽のスケールをいくつか実験として適用してみた。それらを使いこなすのはなかなか難しいが、これも訓練だと思う。今まで慣れ親しんできたスケール以外にも引き出しを増やしていく。少しずつでいい。日々少しずつ自分の作曲言語を広く深いものにしていく。そうした積み重ねが、いつか今このように母国語で日記を書いているのと同じように自由自在な表現を可能にするだろう。

自分の日本語も緩やかに進歩してきたことを思い出そう。そしてそれは今も現在進行形で進んでいる。内面の成熟は、そうした漸次的な進歩なのだ。自らの内面がゆっくりと成熟を遂げていけば、生み出される言葉や音、そして絵も変わってくるだろう。

午前中にふと、今の自分は創作的な青春期を過ごしているのかもしれないと思った。青春期を再度謳歌するように、創造活動に明け暮れる毎日。今はそれでいいのだと思う。思う存分に創作的な青年期を謳歌しよう。創作的な成人期や老年期は、まだまだ随分後にやってきそうである。

本日その他に考えていたこととしては、現代人の多くは歪んだスピリチャリズムを信奉しているということだ。そんな彼らも自らがスピリチャリズムを信奉していることは否定するに違いない。だが、彼らはまるで自分の人生が何度もあるかのように今を無駄にして生きているのである。

今を無駄にして生きている人たち。世の中はそうした人たちがばかりなのではないかと思ってしまう。毎日自分が真に望まないことに従事し、何を望んでいるのかさえ自らに問わない形で生きている人

たち。そんな彼らは、きっと人生が何度もあると信じているから今を無駄にするのだろう。彼らは、そうした歪なスピリチャリズムの信奉者なのだ。仮にこの人生が一度しかないと分かっていたら、毎日を、いや毎瞬を無駄に生きられるはずなどないのだ。そうした観点において、歪んだスピリチャリズムを信奉している人が世間には溢れていると述べたのである。

他者に対して嘘をつかないよりもまず先に、自分に対して嘘をつきながら生きるのをやめたらどうだろうか。それは、歪んだスピリチャリズムからの脱却の1つの打ち手になるだろう。

真正の霊性が求められる世の中にますますなっている。ここ最近そのようなことを感じる。日々の創作活動は、自らの霊性の探求であるのと同時に、時代が要請する新たな霊性の発見に向けた営みであるように思う。そんな意味付けがなされる。フローニンゲン:2020/4/23(木)19:27

5766. 日中の心がけと今朝方の夢

時刻は午前6時を迎えた。昨日と同様に、今朝も小鳥たちの鳴き声に出迎えられるかのような形で起床した。面白いことに、小鳥たちよりも私の方が早く起きて、私が小鳥たちを出迎える日もあれば、その逆もある。今日は彼らに出迎えられる形で1日が始まった。

ここ2日間は少し強めのそよ風が吹いていたが、今朝は風が全くない。新緑の木々たちが風に揺れることなく、どっしりとそこにたたずんでいる。

今日もまた自らの取り組みに打ち込むような1日にしたい。創作活動に没頭し、それを通じて今日という日を過ごしていく。いつも気をつけているが、創作に注ぐための集中力を削ぐような行動はしないようにする。惰性的な習慣でついつい行ってしまいがちな集中力を削ぐような行動は随分と減ったが、まだ減らせそうなものもある。

休憩をする際には、脳を休めるために、そうした集中力を削ぐような行動に向かうのではなく、呼吸法を行ったり、身体を少しほぐしたり、窓の外をぼんやりと眺めるようなことを行っていく。バランスボールの上で背中をほぐしながら目をつぶり、瞑想の意識状態に入ることもいいだろう。今日はそうしたことを特に心がけていき、集中力を削ぐような行動をしないということも習慣にしていきたい。

今朝方も夢を見ていたが、それほど記憶に残っていない。とはいえ、少しは記憶に残っていることは確かだから、それらについて書き留めておきたい。

夢の中で私は、オランダ人の教授と英語で議論をしていた。それは学術的な事柄に関する議論であり、お互いにかなり白熱した形で議論を戦わせていた。場所はおそらく、その教授の研究室だろう。特に議論が白熱したのは、私の研究成果について話した時だった。

結局お互いに共通理解を得られぬまま議論が終わった。振り返ってみると、白熱していたのは私だけであり、教授の方は冷静だったと言えるかもしれない。私は、その教授の理解力の無さと視野の狭さに対して少し苛立っていたことを覚えている。

次の夢の場面では、私は元サッカー日本代表のある選手と一緒に何かを学んでいた。それは創作関係だったのは間違いない。作曲ではなかったことは確かであり、絵画の創作について学んでいたように思う。本日の夢で覚えているのはそれぐらいである。実際にはその他に夢を見ていたという感覚が残っており、1度午前2時前に目が覚めたときには、その他の夢の記憶がまだあったことを覚えている。それではこれから少しばかり絵を描いて、その後、早朝の作曲実践に取り掛かりたい。今日もまた充実した創作活動が実現されそうである。フローニンゲン:2020/4/24(金)06:19

5767. 午前中の振り返り:楽しさと集中力、制限と創造性

時刻は正午を迎えようとしている。今日もまた見事な青空がフローニンゲン上空に広がっている。

午前中を振り返ってみると、今日もまた創作活動が大変充実していた。原型モデルを活用した曲作りと、ハーモニーに関する理論書を参照した曲作りに励んでいた。理論書を参照した曲作りのおかげで、少しずつ様々なハーモニーの構造の意味や意図が理解でき始めている。この点はとても喜ばしい。今後もハーモニーに関する知識を拡張させながら、同時にそれらの知識を定着させていきたいと思う。知識の拡張と定着の際には、これまでと同じようにとにかく曲を作るということを行う。頭だけでそれらを行おうとするとほぼ不可能であり、実際に手を動かし、曲の形にしていくということを通じてハーモニーに関する理解と技術を深めていく。

創作活動を楽しんでいる自分と、それに没頭している自分をふと眺めてみると、楽しさの感情と集中力には相関関係がありそうだということが見えてくる。絶えず楽しむ心を持ち、高い集中力を持って創作活動に励んでいこう。午後もまたそうした形で過ごしていこうと思う。

今朝方に絵を描いていると、どんな筆を使うか、どんな背景の紙を使うかによって、描く絵も変わってくることに気づいた。そうした素材は表現を制限しながらも、新たな表現を生み出す力も持っている。制限と創造性の関係は興味深い。制限があるからこそその創造性というものもあることを忘れないようにする。むしろ、創造性というのは制限があるからこそ発揮され、制限を超えていくから創造性と呼ばれるのかもしれない。

ここ最近では、絵や曲の作品へコメントを残している。それらのコメントは、その都度の簡単な振り返りの役割を果たしている。作品とは直接関係ないことをコメントすることが多いが、それでも何かしら言葉を残しておくことの見えない効能を実感している。絵に関しては作品に関することを比較的コメントとして残しているが、曲に関してはもう少し作品に関することを残してもいいかもしれない。

これまではあえてほとんど関係のないことをコメントとして残していたが、今後はそのあたりの匙加減を考えていこう。作品に関することをコメントとして残した方がいいのか、あえて関係のないことをコメントとして残しておいた方がいいのか、そのあたりは探求の余地がある。いずれにせよ、仮に作品に関係のないことをコメントしていたとしても、内実は作品と関係しているに違いない。曲を作っている最中の感覚がまだ生々しく残っていて、それが言葉として現れているのだから。

それではこれから正午の休憩を挟み、仮眠を少々取った後には、再び創作活動に励みたいと思う。フローニンゲン:2020/4/24(金)12:05

5768. 6月以降の旅行計画:作曲言語の修練に関して

時刻はゆっくりと午後7時半に向かっている。今日もまた素晴らしい1日だった。天気は申し分なく、さらには創作活動にも十分に取り組むことができた。明日もまた充実した1日を過ごしたい。幸いにもいつもそうした願いが叶っている。祈りはどうやら天に届くようだ。その返礼として、自分の創作物を天まで届くぐらいに生み出していこう。日々はそこに向かっていく過程である。

午後にふと、1週間ほど前にかかりつけの美容師のメルヴィンに送ったテキストメッセージの返信が来てないかを確認した。私は普段携帯のテキスト機能を全く使っておらず、それを確認することは滅多にない。所用によって自分がメッセージをする時でも、メッセージを送った後に数日後ぐらいに返信を確認するようにしている。どうやらメルヴィンはすぐにメッセージに返信してくれていたようだ。

メッセージの件は、彼の店がいつから再開するのかというものだった。返信を確認すると、幸いにも彼はコロナウイルスにかかっておらず、無事とのことだった。彼の店の営業再開は来週であり、早速来週に、伸びた髪を切ってもらおうと思う。

メッセージを読むと、どうやらメルヴィンは自宅にジムを作ったらしく、外出を控えながら自宅でトレーニングに励んでいるとのことだった。私の近況についても尋ねられたので、私は絵を描き始めたことを伝えた。

早いもので明日は週末を迎える。気がつけば4月も終わりに近づいている。本来であれば先月末にアテネに行く予定であり、それが5月末に延期されたのだが、数日前の日記で書き留めたように、またしてもフライトがキャンセルになった。今日はフライトの変更に関する連絡を航空会社にしなかったため、明日の午後にでも時間を作って連絡をしておきたい。今のところアテネ旅行は6月末に変更しようと思っており、そうすると夏に予定していたスイスの避暑地への旅行はまた来年に持ち越しかもしれない。あるいは8月末ぐらいに設定すれば、アテネから帰ってきて2ヶ月間ほどの間がある。スイス旅行についてはまた検討しよう。

今日はこれから曲の原型モデルを作成していく。今日もまた作曲言語を習得する一歩を少しずつ前に進めていった。とにかく外国語を習得するかのように作曲言語の修練をしていこう。実際に外国語を話す、あるいは書くという実用的運搬ができるように作曲言語を鍛錬していく。作曲言語において、外国語でいうところの単語や文法に該当するものが何かを常に意識しておく。

文法はもちろん音楽理論に該当するが、それ以外にも文法に該当しそうなものはある。コード進行の理論などもそうしたものに入るだろうか。単語についてはどのように考えていけばいいだろうか。それはおそらく、自分の感性に響く1音だとみなしていいかもしれない。そうした1音との出会いを日々大切にし、その1音がどのようなコンテキストで用いられているのかにも意識を向けていく。文法

を含めたコンテキストを理解し、その1音をうまく響かせる方法を掴んでいく。そのためには、理論書の譜例を参考にしながらそれを日々意識していくことと、実際にそうした1音を積極的に自分の曲の中で適用してみることが大切になるだろう。明日からはそのあたりを特に意識して実践に励みたい。

フローニンゲン:2020/4/24(金) 19:32

5769. 外国語の習得のように:今朝方の夢

時刻はゆっくりと午前4時半に近づきつつある。今朝の起床は3時半であり、4時過ぎに小鳥たちが鳴き声を上げ始めた。鳴き声を上げている小鳥の数はまだ少なく、これから少しずつその数が増えてくるだろう。

起床直後、今日もまた充実した1日が過ごせるであろうことを確信した。そんな心身の状態がいつもここにある。日増しに心身の状態が一段と良好なものになっていく。安定的に良い状態を保っているとと思っていたのだが、どうもそうではないらしく、活動エネルギーがより高まっていく方向に向かっているようなのだ。老化の進行とは逆向きに、心身のエネルギーが高まっていく方向に向かっているというのは興味深く、そして有り難いことである。

今日もまた、自分の外側に意識や目を奪われるのではなく、自分の内側に意識や目を向けていくような1日にしたい。無用な刺激に溢れたこの社会の中では、絶えず外側に意識や目が向かいがちであり、そうならないように注意をしていく。落ち着いた心と高い集中力を持って、今日もまた創作活動に励む。

昨夜もまた、作曲言語の習得と外国語の習得の関係について考えていた。ある特定の外国語を喋りに喋って話せるようになっていくのと同じように、書きに書いて書けるようになっていくのと同じように、作曲言語においてもとにかくその言語を駆使することが重要になる。今の自分が使用することのできる範囲でとにかくその言語を用いて表現をしていくことが鍵を握る。

外国語を単に外から眺めているだけでは一向に実用に足らないのと同じように、作曲言語もとにかくそれを使うということが大切になる。しかもその際には、自分の内側の感覚に則して行うことが肝要となる。起点は絶えず自己の内的感覚にあり、その感覚を起点にして言語表現を行い、少しずつ感覚そのものを開きながらにして作曲言語を深めていく。誰でもある程度まで外国語の習得が可能

だが、それを真に深く習得し、継続的に深めていくためには様々な工夫と実践が必要になる。そうした工夫と実践を怠らない。

本日もまた、今この瞬間に自分が持ち合わせている作曲言語を活用して言語表現を絶えず行っていく。今日は午前3時半に起床したから、12時間ぐらひは作曲言語を用いた言語表現を楽しむことができるだろうか。

今朝方は少しばかり夢を見ていた。それについて振り返り、その後少々絵を描き、そこから早朝の作曲実践に入っていきたい。

夢の中で私は、何人かの友人と敬愛する画家の方と一緒に山にピクニックに出かけていた。山の頂上に到着すると、そこには小屋があり、そこで休憩することになった。小屋の中に入ってみると、そこには畳部屋があった。畳部屋に足を踏み入れた瞬間に、突然テレビドラマの撮影が始まった。私たち全員は何かの役を任されており、ドラマの進行に応じてセリフを述べていった。

畳部屋は少々暑く、さらにはアクションのようなものもそのドラマのシーンで要求されていたので、汗をかき始めた。それは私だけではなく、みんなも同じであり、気がつくやうに、全員上半身裸になっていた。畳部屋での芝居の最中に、女優の少女が見事な演技をしていたので、私は声をかけた。アクション中にセリフを述べるのが難しいと感じていた私は、そのコツを彼女に尋ねてみた。彼女からそのコツを教えてもらったところで、一旦撮影が落ち着き、私たちは再度山を降りていくことになった。

このピクニックに参加した友人たちは私と同じ年齢だったが、その少女や画家の方を含め、年齢はバラバラであった。そうであっても私たちはみんな和気藹々と楽しげにピクニックを楽しんでいて、山から降りる際にも2人1組で手を繋いで遊ぶゲームをしていた。そんな夢を今朝方に見ていた。フ
ローニンゲン:2020/4/25(土)04:44

5770. シューベルトの幾何学的センス:シャドーワークとしての創作活動

時刻は午後7時を迎えた。つい今し方夕食を摂り終えた。今日もまた創作活動に打ち込む1日だった。毎日が本当にあつという間に過ぎていく。いつも気がつけば昼になり、気がつけば夜を迎える。

そしていつの間にかまた新たな1日が始まる。明日もまたそのような感覚で過ぎていく1日になるだろう。

本日シューベルトの曲を参考にして作曲をしていると、シューベルトは幾何学のセンスがあったのかもしれないと思った。シューベルトの楽譜から幾何学的構造を見出すことができ、そのように思った。これは私の直感だけではなく、手持ちの書籍の中に、シューベルトがよく用いていたハーモニーの構造が三角形を成していたことを指摘する記述があったように思う。再度その書籍を参照してみよう。

今から20日ほど前に、作曲だけではなく、新たに絵の創作が自分の実践に加わった。その恩恵は計り知れない。数々の恩恵の中でも、それが治癒と変容を支えてくれているものであることがわかる。とりわけ、シャドーワークの観点からすれば、絵を描く際には時折自分のシャドーが対象化され、それが絵の形として現れることがある。シャドーの対象化と形象化、そしてそこからの治癒と変容の効果は作曲と絵の創作の双方にある。

今夜もまた少しばかり絵を描き、治癒と変容を緩やかに進めていこう。今後曲作りと絵の創作を絶えず継続していったその先に、自分の精神や魂がいかなる治癒と変容を遂げているのかを楽しみにしよう。

昨日までの予定では、本日の午後のアテネ行きのフライトの日程変更をする予定だった。しかし、今日はその代わりに、書籍をいくつか注文した。現代精神分析学と集合の精神病理に関する書籍群を購入するのは先延ばしにし、今日は合計で12冊ほど音楽関係の書籍を購入した。イギリスとオランダのアマゾンを経由して購入したのは下記の12冊である。

1. Complete Keyboard Works, Series One (Francois Couperin)
2. Complete Keyboard Works, Series Two:(Francois Couperin)
3. Materials and Techniques of Twentieth-Century Music
4. Twentieth-Century Harmony: Creative Aspects and Practice
5. Twentieth-Century Music Theory and Practice

-
6. Creative Confidence: Unleashing the Creative Potential Within Us All
 7. Understanding Post-Tonal Music
 8. Desire in Chromatic Harmony: A Psychodynamic Exploration of Fin de Siècle Tonality
 9. Audacious Euphony: Chromaticism and the Triad's Second Nature (Oxford Studies in Music Theory)
 10. Theory of Harmony by Arnold Schoenberg
 11. The Structure of Atonal Music
 12. Contemporary Harmony: Romanticism Through the Twelve-Tone Row (Advance Music)

2時間弱ほど書籍の再吟味をしていた都合上、フライトの予約変更は明日にする。上記の書籍以外にも“Other Harmony: Beyond Tonal and Atonal”という書籍を購入したかったのだが、イギリス、ドイツ、オランダ、アメリカのアマゾンと比較したところ、アメリカのアマゾンで購入した方がかなり割安であり、それを購入したかったが、コロナウイルスの影響でオランダには郵送できないとのことであった。本書は特に急ぎで手に入れる必要はないので、コロナウイルスが落ち着いた時に注文をしようと思う。フローニンゲン:2020/4/25(土) 19:21

5771. コロナ後の世界:アートに関してふと思い出したこと

時刻は午前5時を迎えたところである。今朝は午前4時過ぎに起床し、4時半を迎えたあたりから小鳥たちが鳴き声を上げ始めた。まだ数は少ないが、数羽の小鳥たちが今鳴き声を上げている。小鳥たちは午前中や午後も鳴き声を上げているのだが、朝と夜の彼らの鳴き声が一番好きである。澄み渡った鳴き声は、意識を落ち着かせ、瞑想状態にしてくれる。自然とそうした意識にいざなってくれるのである。

天気予報を確認すると、今日と祝日の明日も天気は良いが、来週1週間間は天気が崩れる。このところは晴れの日続きであったのが嘘のように、一転して月曜日以外は全て雨マークが付されている。この雨によってコロナウイルスを社会から洗い流してほしいぐらいだ。今回の件がこれほどまで長引くとは思っておらず、コロナウイルスに関係した様々な社会問題が現れ始め、既存の価値観や社会システムが揺らいでいる姿を目の当たりにしている。こうした偶発事象は予想ができず、それは個人と社会を大きく変容させるきっかけになりうる。

今回の件をきっかけにして、個人も社会も変容せざるを得ないのではないかと感じる。今回の件は、個人や社会の発達にとって大きな揺らぎであることは間違いなく、そうした大きな揺らぎとどのように向き合っていくかが問われている。そこを間違えると、歪な発達が実現されてしまう可能性がある。コロナ後の個人や社会についてぼんやりと考えていたのは昨夜のことであった。

今日は予定通りに、午後に時間を作り、ギリシャの航空会社に連絡をしておこう。午後に仮眠を取って、近所のスーパーから帰ってきてからがいいだろうか。近所のスーパーに買い物に行くことを考えると、航空会社への連絡は明日でもいいかもしれない。

今、航空会社は軒並みフライトの本数を減らしているようであり、航空業界は固定費が大きい業界であるから、飛行機を寝かせたままにしてフライトの本数を減らす状態が長く続くのは、経営的にかなり厳しいように思う。ここでも、流動資産などの体力のある会社が生き残り、そうでない会社は淘汰されるという事態が見られ始めている。これは個人や国単位でもそうかもしれない。今回の一件は、全世界的に個人や国に対して淘汰の波を突きつけているかのようだ。

昨日ふと思い出したことがある。数日前にメールで、アートの展示と販売をオンラインで行うギャラリーがアムステルダムにあることを知った。そこから、生活に根付いたアートについて考えていた時に、そう言えば、以前東京で住んでいたマンションの自室には1枚の大きな絵画作品があり、マンションの廊下の壁は絵画で埋め尽くされていたことを思い出した。そこはまるで美術館のようだった。マンションから引っ越す前には、せつくなので全ての階の廊下を歩き、作品を見て回ったのが懐かしい。それは今から4年前のことである。

さらにふと思い出したのは、小学校6年生の時の担任の先生が、卒業式後の最後のクラスルームでクラスメート全員に似顔絵を手渡してくれたことだ。30人ほどの学級だったので、先生はよく1人1人の似顔絵を描いたものだと思う。先生にはきっと私たちが喜ばせようという気持ちがあったに違いない。他者を喜ばせようとする気持ち。それを大切にしたい。そうした気持ちを持って、今日も創作活動に励みたいと思う。フローニンゲン:2020/4/26(日)05:25

時刻は午前5時半を迎えた。空がダークブルーに変わり始めている。朝日を拝むのはもう少し先になるだろうが、今日もまた着実に動いている。

早朝のヨガとその後の踊りによって体が温かくなっているを感じる。気温は4度と低く、書斎と寝室の窓を開けているが、体がポカポカしているため、半袖で過ごしている。

今朝方もいくつか夢を見ていた。夢の中で私は、オランダのスーパーに向かっていた。スーパーの入り口に到着してみると、その日が休日であり、その時の時間帯が時間帯であったためか、長蛇の列ができていた。まさにコロナウイルスの影響である。長蛇の列を見た時、列の動きから待ち時間を計算した。待ち時間を計算すると、これは日を改めて来た方がいいかもしれないと思った。

最初の夢で覚えているのはそれぐらいのことだろうか。コロナウイルスの影響が夢の中にも現れ始めている。これは私の無意識が生み出したという側面だけではなく、社会の集合的な意識がこの夢をもたらしたと言えなくもないだろう。コロナの影響は、社会の中で目に見える形となって現れているだけではなく、世界中の人々の無意識にも現れ始め、地球規模の集合意識の中にも現れ始めているのだろう。無意識の根底から人間や社会が変わって行かざるを得ない状況に追い込まれているような気がする。

次の夢の場面では、私は綺麗なオフィスビルにいて、その会議室でミーティングを行っていた。その場には7人ぐらいの人がいて、多くは見知らぬ人だった。その中で1人、ユーチューバーの医師の方がいて、その方が面白いことを述べてその場の雰囲気や和らげていた。その方の発言の中で印象的だったのは、心理学系の学者の適当さを指摘したことだった。それは研究上、さらには性格上の適当さである。その発言を聞いた時、私は思わず笑ってしまった。確かにそれに当てはまる心理学系の学者はたくさんいるなと思ったのである。

その次に見ていた夢の場面では、昨日の夢に引き続き、ある画家の方が登場した。2日連続でその方が夢に現れるとは思ってもいなかった。その方は現在、ある地方で開催される祭りに向けた絵を描いているとのことだった。また、テレビドラマのワンシーンにも出演することになっており、その撮影もそこで行なっているとのことだった。どういうわけか、私もその方と一緒に地方の村に滞在して

いて、その方と色々と話をする機会を得ていた。話がひと段落した後、今描いている絵を見せてもらった。その絵は、祭り会場を背景として花火が打ち上げられている姿を描いたものであり、花火の精霊のようなものが描かれていた。とても優しそうな精霊が描かれていて、それは子供たちが見ても喜ぶだろうと思った。

そのような夢の場面があった。その他に覚えていることとしては、日本に帰れなくなる夢があった。それはコロナウイルスの影響もあったが、それ以外に別の理由もあったように思う。心の中では日本に足を運びたいと思っているのだが、足が遠のく自分がいることに気付いていた。精神的に日本がとても遠くに感じられ、そこには断絶すら感じていた。夢の中でも、そして夢から覚めた直後も、この件について考えていた。日本の遠さと日本に帰れないという点。残りの人生で、日本の大地に足を下ろすことがもう数えられるほどになってきているように思う。フローニンゲン:2020/4/26(日)05:43

5773. 自宅での運動と就寝前の瞑想実践について

時刻は午後7時を迎えた。起床直後には空に雲があったが、午前中から雲が晴れ、今日もまた1日を通して晴天であった。明日もまた晴れのようにあり、明後日から雨が降るような日が続くとのことなので、明日には街の中心部のオーガニックスーパーに行って、必要なものを購入する。また、オーガニックの良質なコーヒー豆を扱っている専門店にも立ち寄り、ダークローストの豆を購入しようと思う。

今飲んでいるミディアムローストのものは少々豆が固く、豆が挽きづらかった。以前購入したダークローストのものであれば豆は柔らかく、挽きやすかったので、そちらを購入するか、同じく豆が柔らかそうでダークローストの他の豆を試してみたい。そのあたりは明日に店員と相談しながら決めたい。

振り返ってみると、今日もまた創作活動に打ち込む1日だった。毎日が創作三昧で終わっていく。コロナ蔓延前後の生活はさほど変わっておらず、日々は創作に始まり、創作に終わる。ただし、コロナの影響でスーパーに買い物に行くことを控えるようになった。いつもはスーパーにジョギングがてら走って行っていたのだが、その頻度が減っても運動不足を感じないのは、毎日15時間ほど balan

スポールに座っているからかもしれないと思った。バランスボールの空気が少し抜けてきていたので、午前中に空気を入れ、運動強度をさらに高めることにした。

しっかりと空気が入ったバランスボールの座り心地は申し分なく、休憩がてら背中をほぐしてしばらく寛いだり、バランスボールの上で万歳をしてしばらく目を閉じると、随分と心身の状態がすっきりする。外出を控えざるを得ないこの状況において、室内でできる自分に合った運動を見つけ、それを習慣にすることは大切になるだろう。普段私は音楽に合わせて踊りを踊ったり、バランスボールの上で長く生活をしていることから、知らず知らずのうちに外出しなくても随分と身体を鍛えていることを本日改めて知った。こうしたことから身体年齢は若さを保っており、活動に従事するエネルギーがいつも高い状態にある。

これからも言葉・音・絵で日々を綴っていくことについて午後に考えていた。瞬間瞬間の自己と世界を綴る試み。それを一生涯を通じて行う。今日作った短い曲は、一つ一つが自分なりの詩であり、短歌でもある。長い曲を作る必要は一切ない。自分は1つの長編小説を執筆することに関心はなく、膨大な数の短い作品を数珠つなぎにして1つにしたときの巨大な構築物に関心がある。

ここ最近では、本当に集中力を持って創作活動に取り組むことができている。そんな中、夜の就寝前の過ごし方について少しばかり新たな試みに従事してみようかと思った。創作活動が全て終わり、夜に何もすることがなくなったら、静かに座して瞑想をするか、夕暮れ空をぼんやりと眺めることなどを行っていききたい。朝に静かに座す時間を少々確保しているが、それだけではなく、夜寝る前も瞑想状態に留まる時間を長くしてみよう。寝室に入ってからそのようなことをこれまでずっと行っていたが、寝室に入る前にもそこに向かっていく新たな瞑想実践のようなものを取り入れてみようかと思う。意識状態を常に整え、創作活動に最もふさわしい状態にしておくこと。そして、そうした意識状態を今よりもさらに深めていくこと。それを今夜からより意識して実践してみる。フローニンゲン:2020/4/26(日)19:28

5774. 心身を蝕む食事と涵養してくれる食事

早朝にふと、人間はいつまで経っても食事をしなければ生きていけない不便な生き物であることを思った。もちろん世の中には不食の人間もいて、そうした人たちは水や太陽光によって栄養及びエ

エネルギーを得ている。だが、大抵の人間はそうした形で生きていくことはできず、やはり毎日何かしらの食事をしなければならない。こうしたコロナの蔓延を受けて、外食や自炊について見直した人も多いのではないかと思う。今回のコロナの件は、良かれ悪しかれ、人々に生活習慣を見直す機会になったのではないかと思う。

食生活の乱れによって心身を劣化させている人たちを見ると、彼らにとっては食というものが生きるためというよりも死ぬためにあるように思えてきてしまう。一体何のために人は食べ物を食べているのだろうかと考えざるを得ない。自らの心身を蝕み、死に至らしめるために劣悪な食事を摂り続けている—あるいは社会の仕組みによって、そうした食事を無意識的に摂らされ続けている—ことはとても馬鹿げたことのように思えてくる。心身を涵養し、自分を支えてくれる良質な食事を摂り、日々を深く生きるために食べ物を摂取している人はごく一握りのように思えてくる。そのようなことを朝に考えていた。

数日前から、demeter認証のバイオダイナミクス農法で作られたチーズを食べている。これによって肌の調子がさらに良くなった。これまでの食事に不足しがちであった栄養をチーズが補ってくれているようだ。旅行中に滞在するホテルが朝食付きのものであれば、いつも私は朝にチーズを食べており、それによって旅行中は肌の調子が自宅よりも良いことにふと気づいたのである。その気づきをもとに数日前からチーズを食べ始めた。その他に旅行中と自宅での食事に関する違いと言えば、市販のミネラルウォーターを旅行中に飲んでいることだろうか。自宅ではもちろん水道水は飲んでおらず、BRITAを使って濾過した水を飲んでいるが、今後は水についても少し探求してみると良いかもしれない。水の質も実に様々なものがあり、自分の体質により合致した水が存在しているはずである。

夕食時に食べたチーズには本当に愛情を感じる。バイオダイナミクス農法で作られた食品はどれも愛情を感じさせてくれる。チーズに関して言えば、おそらくチーズを生み出してくれた牛が愛情を持って育てられたのだろう。それを感じる。

今食べているチーズはゴーダチーズであり、とても濃厚である。ゴーダチーズは、オランダを代表するチーズである。このチーズには、ビタミンやミネラルなどの栄養がバランス良く含まれており、最近

肌の調子がさらに良くなったのは、皮膚や粘膜の機能維持や成長をもたらすビタミンB2をこのチーズが豊富に含んでいるからかもしれない。

数日前の日記で言及したように、せっかくオランダにいるのだから、チーズについても本格的に探求を試みたいと思う。それは今すぐ出なくてもいいが、いつかチーズについても知識を得て行こうかと思う。バイオダイナミクス農法を行っている農場に一度足を運んでみたい。ドイツにそうした農場があることは確かであり、オランダでも探せばあるかもしれない。フローニンゲン:2020/4/26(日)

19:42

5775. 絶えず自然を感じて:分かち合えぬものの保持・涵養

時刻はちょうど午前5時半を迎え、今空がダークブルーに変わり始めた。実際にはもう少し前から空は明るくなり始めていたように思う。

今朝の起床は5時前とゆったりしていて、起床した時には小鳥たちが鳴き声を上げ始めていた。今も澄み渡る清澄な鳴き声が聞こえてくる。彼らの鳴き声に合わせて、パソコンから波の音を流している。どちらも自然音であり、後者は実際にその場にあるものではないが、リアルな波の音を録音したものであり、こちらの音に関してもその場にあるような感覚がする。

今私は、砂浜にいて、そこで小鳥たちの鳴き声を聞いているかのようなのだ。午前中はずっと波の音を流しており、午後からは小川のせせらぎと小鳥のさえずりが組み合わされた音源を用いている。このように、まるで自然の中にいるかのような感覚を常に持つておくことは自分にとってとても大切だ。それは生み出す言葉・音・絵に影響を与える。端的には、自然音は自分の創作活動を根底から支えてくれているのである。

ここ最近、書斎から眺められる街路樹も青々としてきており、それも自然を感じさせる。そして何より、開放的な窓に向かって置かれている机から眺められる青空が本当に美しい季節となった。

毎日、文字通り毎日私はフローニンゲンの空を眺めながら自分の取り組みに従事している。空が曇りの時も雨の時も、そして雪の時も、これまでこうして変わらずに自分の取り組みを前に進めてきた。

これからもそれは変わらない。自然を感じ、落ち着いた心を持って自分のライフワークに励んでいこう。オランダを1つの永住拠点としたのは、こうした落ち着きによる。

オランダという国が持つ落ち着き。それについては昨夜も考えていた。今自分がこのように日々創作活動に打ち込んでいるのも、この国の穏やかさに由来していることは間違いない。どのような環境の中でどのように生活をするか。その双方が大事であり、忙しく機械的な時間が流れる都会にはもう住めなくなった。オランダでの落ち着いた生活をこれからも続けていながら、別の永住拠点として、より海山森を感じられるような場所を見つけたいと思う。フィンランドのどこかにそうした場所がありそうな予感がしている。

昨日も雑多なことを考えており、それを日記に書き留めていたが、まだ書き留められていないものもいくつかある。1つとして、他人には絶対にわからないもの、理解されないものを自分の内側に保持・涵養することの大切さについて考えていた。他者と分かち合えぬものを保持し続け、それを育み続けることの大切さ。人はそうしたものを早期に放棄しがちであり、それを育もうなどという発想はない。なぜなら、彼らは馴れ合いの関係性を好み、表面的な付き合いを人で行いたがるからだ。また、この社会は私たちにそうしたものを去勢することを迫ってくる。

しかし私は、そうした他者と共有できないもの、理解され得ないものを持って初めて、真の共通理解や相互尊重が実現されるのではないかと思う。そうしたものを保持していない個人間の共通理解や相互尊重などは、実に表面的なものなのだと思う。他者と分かち合えぬものを保持し続け、育み続けていくという意思を改めて明確にした。

もう1つ考えていたのは創作関係のことであり、いつもPages上で曲のタイトルを書き出し、それを作曲ソフト上の楽譜にカットアンドペーストしているのだが、それはカットせずにそのままPages上に残しておき、そのタイトルから喚起されるものをもとに絵を描いてみようと思った。実際に昨日は、そのアイデアをもとにしていくつか絵を描いてみた。曲のタイトルは絵画創作の大切な題材になるということをもっと知った。これからますます作曲と絵画の創作の関係性を深めていきたい。両者は確かに異なる創作行為だが、それを一体のものとみなして行こう。そうすることによって、思わぬ相乗効果が生まれるはずだ。今日もその点を意識して作曲実践と絵画の創作に励む。フローニンゲン:2020/4/27(月)05:53

時刻は間も無く午前6時を迎える。「なんという美しさだろうか」思わずそのような声が漏れてしまった。小鳥たちの清澄な鳴き声があたりにこだましており、それは美しい合唱のようである。数羽の小鳥たちが見事なハーモニーを生み出す鳴き声を上げている。彼らはそれを意図的に生み出しているのだろうか。それともそれをハーモニーだと認識するのは人間の心のなす技なのか。いずれにせよ、今日の前で響き渡っている音が美的な何かを内包していることは確かである。それは美しさの1つの象徴であり、美の光を世界に放射している。その光の恩恵を受けて今このように存在している自分がいる。

以前の記事で書き留めたように、小鳥たちの鳴き声や虫の鳴き声は特殊な倍音効果を持っていて、それが人間の脳と心をリラックスさせてくれる。四六時中寛ぎの中で自分の取り組みに従事することができているのは、彼らの鳴き声のおかげかと思う。改めてそのようなことを思う。

それでは、今日も今朝方の夢について振り返り、その後に少々絵を描いてから早朝の作曲実践に入りたい。数日前に音楽関係の書籍を11冊ほど注文し、作曲理論書は全て本格的なものであり、それらが到着するまでに今取り掛かっている書籍の譜例を全て参考にしたいと思う。写譜の実践とそこからの曲作りの実践は、今後も長く続いていこう。プロ棋士が子供の頃から何年も詰将棋や棋譜並べを行い、そして膨大な数の実践を重ねた末にようやくプロの力量を獲得したのと同様に、時間軸を長く持って日々の作曲実践に取り組んでいく。まだ私は自分の作曲言語を確立しておらず、まだ準備と修練の段階である。

現在は、毎日10曲から15曲ほど作っており、このペースで実践を続けていったとしても、自分なりの作曲言語が確立され始めるのはまだまだ先のことになるだろう。絶えず学習と実験をし、10,000曲に到達することに小さな光が見え始め、15,000曲に到達する頃にその光はもう少し大きくなり、20,000曲ぐらいから自分なりに納得のいく曲を作れたらと思う。20,000曲から200,000曲—寿命を考えると、残念ながら最大で240,000曲ぐらいしか作れないかもしれない—にかけては、自分の作曲言語を絶えず深めていく過程の中で自由自在に曲を生み出していきたい。その頃には母国語のように作曲言語を駆使できるようになっていけばと思う。

夢。今朝方は夢の中で、ある青年がゴルフをプレーする姿を見守っていた。その青年は高校生ぐらいの年齢だろうか。どうやらプロになりたてのようだ。彼は父親をコーチにしており、父と一緒にゴルフコースを回っていた。ちょうど彼は大事な国際大会に出場しており、コースの難所を迎えているようだった。それは一風変わったものであり、コースの中にあるトイレからショットを放つというものである。

どうやらその辺りは、かつて戦争の惨禍に巻き込まれた経験があるらしく、戦争対策として、トイレが変わった作りになっていた。説明は難しいが、天井は確かにあるのだが、トイレと天井の間に隙間があり、その隙間はゴルフボールが通り抜けていくには十分なものだった。

彼はトイレの入り口に立ち、真剣な表情で、目には見えないトイレの向こう側にあるグリーンに意識を向けていた。彼の集中力は凄まじいものがあり、その力だけで人を殺傷できるのではないかと思えるぐらいに鋭いものだった。いざ彼がショットを放とうかというところで、彼の父親が彼に話しかけた。それによって彼の集中力はプツリと切れてしまい、彼は父親に文句を言っていた。

コーチとしての父から何か息子にアドバイスがあったようだが、逆にそれが仇となってしまったようだった。彼は再度気を取り直して、再びトイレの向こう側にあるグリーンに精神統一を始めた。そしてショットを放つと、それは見事にホールに沈み、彼はそのラウンドを一位で通過した。彼はショットが決まると、飛び跳ねるようにそれを喜び、駆けつけた弟と一緒に抱き合って喜んでいた。すると彼の後ろから、伝説的なアメリカ人のゴルフプレイヤーがやってきて、彼に日本語で声をかけた。彼のスコアを確認し、彼が順調にコースを回っていることをその名プレイヤーも喜んでいるようだった。その名プレイヤーも大会参加者であり、彼とは競争者でもあったのだが、彼は常に自分に挑戦してくる者を求めているようだった。

すると、これまで夢を眺める者であった自分の意識が変化し、自分もゴルフコースの上にいる。ちょうどバンカーの中に私はいて、そこからグリーンへのアプローチをしようとしているところだった。どうやら私は、バンカーからグリーンへのアプローチを得意としているらしく、土を天に巻き上げながら放ったショットはグリーンに乗ることを超えて、ボールが地面に接することなく一発でホールの中に入ってしまった。そこで夢の場面が変わった。

最後の夢の場面で覚えていることは少ない。私はロンドンにいて、その街のある名門サッカーチームのグッズ専門店にいた。私の横には、小中高時代の友人(SS)がいて、彼もグッズを購入しようとしていた。どうやら私は彼に借りがあるらしく、彼に何かグッズをプレゼントしようと思った。良さそうなソックスがそこにあり、それはどうかと彼に尋ねてみたところ、なかなかいいグッズだと彼は述べた。それを受けて私は、そのソックスを購入することにした。

そのグッズ専門店とロンドンヒースロー空港は隣接しているため、店を出るとすぐに空港に到着することができた。これから私はロンドンを出発し、どこかの国に向かう予定になっていた。そのような夢を今朝方見ていた。もしかすると、夢の順番が逆かもしれない。自分がゴルフをする場面で父が現れ、父が私に助言をしてくれていたのだが、それが煩わしく、私は父に酷い口調で罵倒していたように思う。

父のことを「デブ転がし」と呼び—デブを転がすという意味ではなく、デブの体型によって転がるという意味で—、その言葉に付随して「糞転がし」が合わせて連想された。「糞転がし」という言葉が先ではなく、「デブ転がし」という言葉の方が先に脳内に浮かんでいたことが興味深く、自分でも可笑しく思っていたが、私は随分と怒りの感情を持っていたように思う。それを父にぶつけていたような場面があり、それによって目覚めたことを思い出した。フローニンゲン:2020/4/27(月)06:24

5777. ふとした振り返り

今日も早いもので昼時を迎えようとしている。午前中の創作活動はいつもと同じように大いに捗り、着実に歩みを進めている。

午前中の作曲実践をしている最中に、1つ1つの音を構築していくアプローチと感覚に任せて音を一気に生み出していく2つのアプローチがあることに気づいた。それは絵を描くときも同じである。それら2つのアプローチをその時々に分けて使い分けている自分がいる。どちらのアプローチを採用するかはその時の気分ないしは内的感覚の状態によるのだと思われる。構築性と奔放性の双方を大切にしていこう。両者は対極にあるが、自由な構築性と自由な奔放性という点において、両者は自由を共通軸に持っている。

言葉によって媒介されていたものを感覚に引き戻すことについても考えていた。人間の意識は言葉優位であり、このリアリティの大部分が言葉によって構築されているがゆえに、言葉の影響から逃れることは極めて難しい。そうした中であって、あえて言葉から離れ、言葉の背後に隠れている音楽的・絵画的なものを音や絵によって形にしていくことについて考えていた。それは自分にとっての要求事項であり、それをすることが求められる自分がいる。

自我の発達理論などを眺めていると、言語の限界性に対する洞察が深まり、シンボリックな世界の探求が始まる発達段階があると記述されており、今の自分はそうした段階にいるのかもしれない。そうした段階特性を知的理解によって捉えていくのではなく、まさにそうした段階を通じて生きている自分がいる。

モーニングコーヒーを飲みながら一息入れている最中に、アメリカ西海岸と東海岸で生活をしてきた時代を回想していた。そしてふと、アメリカという国は世界で一番強力であり、同時に世界で一番脆い国でもあるということも思った。コロナウイルスの蔓延によって、アメリカ社会のそうした性質が浮き彫りになってきているように思う。資本主義を極度に推し進めた結果得られた強靱性と脆弱性の双方が垣間見える。

九州ほどしか面積を持っていないオランダ。この国の落ち着き。以前住んでいたアメリカのカリフォルニア州は、日本の本州全部と同じぐらいの大きさだ。そのようなことを振り返りながら、自分は様々な大きさの国で生活してきたものだと改めて思う。

多様な国で生きてきたことに伴って引き起こされた意識の必然的な変容。それについては昨日もスーパーの帰り道に考えていた。自分の意識は、緩やかではあるが、多様な場所での生活によって、絶えず成熟の方向に歩みを進めている。そして、その場所ではしか涵養され得ない感覚を得ているように思う。いや、そうした感覚を得ているというよりも、自分の内側にあった隠れた感覚が花開かれていると言った方が正確かもしれない。まさに、ある植物が開花するのに適した場所があるのと同じように、人間の感覚も感性も、そして意識も、特定の風土によってしか花開かないものがあるようだ。そのようなことを午前中に考えていた。午後からもまた創作活動に打ち込んでいこう。平穏な雰囲気の中で、絶えず自己を寛がせ、寛ぎの中で創造物を生み出し続けていく。フローニンゲン：2020/4/27(月)11:45

時刻は午後7時を迎えた。つい今し方夕食を摂り終えた。夕食を摂る時間はほっとする時間でもある。今日もいつものように適量の食事を楽しんだ。本日もまた創作活動に打ち込み、それと同時に創作の合間合間で雑多なことを考えていた。

昨夜、税金を納付した。金額としては微々たるものだが、オランダという国に少しばかり貢献した感覚があった。税金を納めるという形でオランダ社会に参画することによって、この国の一員であるという感覚が増す。

夕日がフローニンゲンの街に降り注いでおり、そよ風が街の頬を撫でていく。穏やかな感覚。そして平穏さ。この街にはそれがある。それは自分が最も大切にしているものだ。

今日は午後に時間を作って、ギリシアの航空会社に電話をかけた。ところが回線が混雑しており、一向に繋がる気配がなかった。フライトの変更は明日に持ち越しである。

今日は良い知らせを耳にした。5月の初旬より、スペイン、イタリア、ドイツなどでロックダウンが解除されるというものである。それらの国は、欧州の中でもコロナの感染被害が大きく、気になっていたのだが、回復者の数も増加傾向にあり、事態は収束に向かいつつあるようだ。それらの国でロックダウンが解除されることは、欧州の他の国の対応にも影響を与えるだろう。この調子であれば、なんとか6月末にアテネに行けるかもしれない。当初の予定からすると、3ヶ月遅れのアテネ訪問になるが、それは致し方ない。

午後に、ハーグに住む友人の日記を読んだ。少しばかり前までは、友人の言葉から力が失われているように感じられ、少し心配していたが、ここ最近では以前のように言葉に力が戻ってきているように思う。彼女の日記を読みながらそれを嬉しく思った。数日前に公開された日記は、同じく国外で生活をする自分にとって響くものがあり、いつもより真剣に記事に目を通した。友人のエネルギーが減退しているように思えてからは、実はひっそりと遠隔でエネルギーを送っていた。昨晚もそれを行っていた。

ここ最近、家族や友人を含め、誰かにエネルギーを遠隔で送ることが多い。自分のエネルギーは無尽蔵に湧出しているの、で、どんどん他者に共有していこうという意思がある。日々創作物を生み出すというのは、その一環であり、それは特定の個人というよりも不特定多数の人へエネルギーを共有するためでもある。目には見えない活動エネルギーないしは生命エネルギーを、言葉・音・絵として形にしていくこと。それが自分に与えられた大きな役割であり、それを通じてこの社会に関与していこうと思う。

その他に考えていたこととしては、標準化されたアセスメントに基づいた教育やトレーニングを受けると、知性が標準化される恐れがあるという論点だった。知性の標準化はすでに実際に起こっている。知性の標準化、すなわち平準化は、本来多様な知性を画一化させる。画一化がもたらす弊害は、今回のコロナウイルスの一件で露呈された通りである。画一化がもたらす脆弱さと危うさについては今後も関心を持ち続けていこう。個人の知性も、文化も制度も、画一化によっていとも簡単に崩れ去ってしまうのだから。フローニンゲン:2020/4/27(月)19:28

5779. 寿命について:誰かのための創作活動

そよ風に揺れるオランダ国旗を眺めている。今日は“King’s Day”という祝日だった。いつも平日も休日も祝日も関係なく落ち着いたこの街を、私は心底愛している。フローニンゲンでの生活もあと少ししたら5年目を迎える。まさか5年もこの街で暮らすことになるとは思ってもいなかった。この街に自分を導いてくれた存在、そして自分を引きとどめている存在が目には見えないところにいることを知っている。今はその存在に大いに感謝をしている。

少し前の日記の中で、自分の身体年齢、あるいは活動エネルギーの年齢は、17歳ではなく、4~5歳の時のそれであると書き留めていたように思う。人生の中で何があるかわからないが、とにかく私は肉体が朽ち果てるその瞬間まで創作活動に従事したいと思っており、自分の寿命はとりあえず125歳ぐらいかと想定していた。ところが、その見積もりも変更した方がいいような気がしている。125歳に寿命を設定したら、本来はもっと長生きし、創作活動をもっと長く楽しめる可能性があったとしても、自分の認識が寿命を125歳までに押し留めてしまう可能性があることに気づいたのである。

人間の脳は実は身体の他の器官よりもずっと寿命が長いということはよく知られているが、そうした脳の特性を最大限に活かし、脳に他の器官の治癒を絶えず行ってもらうことによって、125歳以上健康のまま生きることも可能なのではないかとふと思うことがある。この点についてもより調査をしたいが、とりあえず自分の寿命をあえて125歳と設定しなくてもいいのではないかと改めて思う。

日記に加えて、作曲実践と絵画の創作を始めたことによって、自分の人生が新たに始まったばかりなのだから、それらの活動にできる限り長く従事したい。いつかやってくる最後の日も、創作から離れることはしない。自分には創ることしかないのである。

今朝方の夢について改めて振り返っている。夢の中で私は父のことを「デブ転がし」と呼んでいたことに再度考えを巡らせていたところ、そういえば私は幼少の頃から、即興的に新しい言葉を生み出し、それによって友人を笑わすことが好きだったことを思い出した。実は今でも実家に帰ると、大抵父の仕草や行動、性格などをネタにして、新しい言葉を作って母を笑わせたりしている自分がいる。どうやら新しい言葉を創造することが好きなだけでなく、それを通じて人を喜ばせることが好きなようだ。

創造そのものの喜びと、創造を通じて他者が喜びを感じてくれること。それは自分の創作活動の原点にあるのかもしれない。創作は人を喜ばせるためにある。そうした意味付けが生まれる。

ここ最近では、誰かのために曲を作りたいという思いが日増しに強くなっている。以前までは、友人が結婚する際にはメッセージの代わりとして、俳句や短歌のようなものを贈っていたように思う。気がつけば、大抵の友人はほぼ結婚してしまい、この頃はめっきりそうした言葉の贈り物をする機会がなくなった。今後は、誰かのために曲を作りたい。ある人と話をして、その人の人柄やあり方を映し出す曲を作ってみる。そのようなことができれば素敵である。曲は稚拙なものかもしれないが、少しでも喜んでもらえるような曲を作っていこう。その実現に向けた精進を明日もまた行っていく。

ある個人を喜ばせるだけでなく、この社会の治癒と変容に関与するような創作活動はできないだろうかと考えている。人はメタファーによって治癒と変容の作用がもたらされることは対人支援の文脈で知られていることだが、それに着想を得る形で、この社会の治癒と変容に向けて、曲や絵を通して比喩的に現代社会の有り様を映し出し、それを通じて社会に治癒と変容をもたらすことはでき

ないだろうかと考えている。この点もまだ手探り状態だが、創作活動と自分が生きているこの世界との関わりを考え続けることは非常に重要だろう。フローニンゲン:2020/4/27(月)19:48

5780. 脳の活動と寿命:瞑想実践的創作活動

時刻は午前6時を迎えた。今日はいっすらとした雲が早朝の空を覆っている。雲の切れ間から青い空が見える。どうやら今日は夕方から雨が降るらしい。久しぶりの雨である。ところが今週は今日からずっと天気が崩れ、日中は断続的に雨が降る日が続くとのことである。

今日もまたゆったりとした気持ちの中で自分の取り組みに従事していこう。ライフワークを少しずつ前に進めていく。その際にはいつものように絶えずゆったりとした呼吸をしていこう。私は常日頃から深い呼吸を心がけており、絶えずゆったりとした呼吸をしている。それが心身の健康を大きく支えているようなのだ。まさに呼吸は最良の薬である。

昨日の日記の中で、寿命について言及していたように思う。脳の寿命に関して調べてみたところ、興味深い研究結果を見つけた。長寿の秘訣として、脳の神経活動が鍵を握っているらしく、脳の過剰な活動は寿命の短さと関係しているとのことだった。逆に、脳の過剰な活動を抑制すれば、老化を遅らせることができるとのことだった。

脳にとって刺激となる新たな活動は、脳を活性化させ、脳の若さを保つことにつながるだろうが、おそらくは脳の過剰な活動とは、無駄に情報に触れたり、その結果として否定的な思考の渦に巻き込まれてしまうことを指しているのだと思われる。そうしたことを考えてみると、絶えず私はそれとは逆のことを行っており、無駄な情報には極力触れず、思考優位の脳の活動を抑えるかのように、作曲や絵画の創作を含め、創作活動に日々取り組んでいる。また、伝統的な瞑想実践の要諦はことごとく、思考優位の意識活動から脱却することであることを踏まえると、瞑想実践は脳の過剰な活動を抑える働きが本来ありそうだ。

今後も情報の過食状態に至らないようにしよう。脳に不要な情報は入れないようにし、むしろ、絶えず脳から何かを生み出すことをする。それは創作活動を通じて行うことにする。

絵画の創作は目を見開いたままの瞑想であることを昨夜思った。肉体的な眼を開きながら、同時に心と魂の眼を開きながら絵を無心で描いている自分がいることに気づいた。絵を描いている最中には、作曲実践中の意識状態とはまた違う感覚がある。確かにいずれも瞑想実践的な側面はあるが、両者は異なる脳の部位を活性化させ、幾分異なる意識状態を引き起こしているように見える。それは自分の内側の状態を観察して分かったことである。

数日前に12冊ほどの書籍を購入した。今それらの書籍の到着を待っている。そのうち1冊は「一瞬一生の会」で取り上げている課題図書であり、残り11冊は作曲理論書あるいは楽譜である。それらの11冊は、文字を目で追って読むというよりも、譜例を視覚的に捉え、絵画的な認識をしようと思う。今は書物を通じて活字に触れることから離れている時期であり、活字情報を脳内に入れることなく、文字を画像として認識し、感覚を働かせる形で譜例から多くの学びを得るようにしていく。今毎日参考にしてしている理論書との付き合い方もそのような形で行っている。フローニンゲン:2020/4/28(火)06:34