
発達理論の学び舎

Back Number: Vol 235

Website: 「[発達理論の学び舎](#)」



目次

- 4681. 身体運動としての作曲
- 4682. 四年間の休養期間をゆっくり始めて
- 4683. 自らを助ける創造物: 終わりなき人生の完全なる終わりに向かって
- 4684. 曲の生命運動を生み出す音楽空間そのものを感じて
- 4685. 今朝方の夢
- 4686. 今朝方の夢の続き(その1)
- 4687. 今朝方の夢の続き(その2)
- 4688. 内側の音楽宇宙および自分自身の新たな側面との出会いをもたらす作曲実践
- 4689. 曲に物語を付与する工夫・見出す工夫
- 4690. 金曜日の早朝より
- 4691. 資産運用に対する態度と生き方
- 4692. 雨上がりの爽快さの中で
- 4693. 別れの時
- 4694. ゆったりと起床した土曜日の朝に
- 4695. 浮遊感を伴う今朝方の夢
- 4696. 激しく穏やかな死に向かう自己
- 4697. 千里の道も一歩から
- 4698. 5億円ほどの金融資産を年利10%で運用した際の生活上の変化について
- 4699. 海外不動産取得に関する夢
- 4700. 時の静けさの川に浸って

4681. 身体運動としての作曲

つい先ほど仮眠から目覚めた。仮眠中、久しぶりに非常に興味深い体験をした。

今日の仮眠中にもビジョンを見ていたのだが、その前に、コーザルの意識とサトルの意識のちょうど中間あたりの意識状態にありながら、身体のエネギー体に浮遊感がもたらされ、物理的身体が浮かんでいる感覚を体験した。最初、身体が電気エネルギーのような塊となり、それがふわりと軽くなって宙に浮かぶような感覚があった。こうした体験は過去にも何度もしているのだが、ここ最近、そうした体験に身構えるのではなく、完全に自己を明け渡すようにしている。

身体に浮遊感がもたらされ、それをそのまま放置していると、身体がどこかに消え去っていきまそうなのだが、そうした心配をすることなく、身体が望むままに身体エネルギーを解放させていった。そうした体験に付随して、ひとたび到達したコーザル意識からサトル意識が優位になってきた時に、脳内で音楽が鳴り響き、身体エネルギーの塊が音楽と一体となる体験をした。この体験は、早朝に考えていたことに関係しているように思える。今朝方、自分の内側にきらめいている音楽世界を目撃し、その世界に継続して没入していきたいと思っていた。

まさに、小説家の辻邦生先生が、自身が生み出す小説世界に没入していったように、自分が生み出す音楽世界に没入していこうという明確な意思を再度持った自分が今朝方にいたのである。仮眠中のその体験は、そうした決意の表れなのか、自分の内側から湧き上がる音楽世界の中に自己が安らいでいたことの証左であるように思える。

仮眠中にはそれら二つの体験のみならず、ビジョンも見ていた。ビジョンの中で私は、見慣れないレストランの中にいた。そこで小中学校時代の友人と会話を楽しんでいた。決して何か飲み食いをしていただけではなく、純粹に会話を楽しんでいたように思う。すると突然、友人の一人がカバンからサッカーボールを取り出し、外でサッカーをしよう持ちかけてきた。私たちは彼の提案に賛成し、すぐさま外に出た。すると、雨が突然降り出したが、それは小雨だったので、気にせずにサッカーをすることにした。

一人の友人が浮き球のパスを私に向かって送ったところでビジョンの場面が変わった。次の場面においては、私はカーレースを観戦していた。カーレースと言ってもプロが運転するような本格的なも

のではなく、友人たちが人力車のような乗り物に乗って競い合うようなレースであった。レースの会場は、学校の運動場を大きくしたような場所だった。

私はそのレースを俯瞰的な視点で眺めており、どのチームが一着になるのかを楽しみにしていた。実際にレースに参加していたのは複数のチームであったが、一着を競い合っているのは二つのチームであり、抜きつ抜かれつを繰り返すデッドヒートを繰り返していた。

ゴールライン直前で、どういうわけか、私は手元にあった石ころのような、ボールのようなものをゴールラインに向かって投げた。それはどちらか一方のチームを転倒させるようないたずら的な意図があったように思う。どちらのチームも転倒することなく、結局どっちのチームが一着だったのかわからないままにレースが終わった。

私は遠くの方でビクトリーランをするチームメンバーの背中を俯瞰的な視点で眺めていた。今日の仮眠中のビジョンはそのような内容であった。

ちょうど20分後に出版記念オンラインゼミナールの初回のクラスが始まる。クラスの開始前に、仮眠中に不思議な体験したことと不思議なビジョンを見たことは、何かの偶然だろうか。そして、あの体験とビジョンにはどのような意味が内包されているのだろうか。フローニンゲン:2019/7/5(金) 12:42

4682. 四年間の休養期間をゆっくり始めて

時刻は午前3時を過ぎた。今朝は午前2時半過ぎに起床し、そこからいつものようにルーティンワークを行い、今はチアシードと小麦若葉を混ぜたドリンクを飲んでいる。書斎の机については、これを飲みながら一日の活動を始めるのが習慣になっている。

今日の最高気温は19度、最低気温は9度であり、今寝室の窓を開けているのだが、とても冷たい風が書斎の方にまで流れ込んでくる。とりあえずは書斎の窓も開け、一度部屋全体の換気をしたいと思う。新鮮な空気を取り入れ、部屋の中の気の巡りを良くする。寒さを感じたら窓を閉めればいい。

今日の計画を簡単にまとめておくと、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、午後にも1件ほどオンラインミーティングがある。今日は二つのミーティングを行っていく

ことになる。先月の末から4年間ほどの休養生活に入ったが、今年度に入ってからすでに動き出しているプロジェクトに関してはプロジェクトを完了させるまで協働をしていく。また、今年度はまだ動き出していないが、すでに仮案として動き出そうとしている協働プロジェクトについては、今年度か来年度の前半までで完了するような形にしてもらい、来年度の前半までをめぐりに実務作業に従事する。遅くとも来年度の半ばあたりには、実務作業を伴う協働プロジェクトからは一旦距離を置きたいと思う。休養期間の本格的な始まりはそれをもってからになるだろうか。

とにかく自己と向き合う時間、さらには自分が本当になすべき事柄に向き合う時間を確保していく。またそもそも、4年間の休養期間を設けたのは、これまでの活動を一度完全に手放し、人生を新たに歩み出すためであった。過去の自分から完全に脱却するには、時に極端な行動に出る必要があり、今回の休養生活はまさにそうした行動の一種だと言えるだろう。

人付き合いに関しては、馴れ合いの人間関係を決して構築しないこと。休養期間においては、家族や親友のみと繋がってさえすればいいという発想の元、他者と無駄に連絡を取り合わないようにすること。そうした不必要なやり取りによって自己の時間を奪わないようにし、また精神的に無駄なエネルギーを使わないようにしていく。

自己と人生をゆっくりと見つめ直し、仮に新たな自己が誕生したならば、そこには新たな人間関係があるだろう。自己が変容すれば人間関係も変わるはずである。また、それとは逆向きに、人間関係が変われば自己も変容していくだろう。そのような相互の因果関係を見る。

今年度も気付けば3分の1の地点までやってきており、ここからの残りの期間は、休養期間を前に進めていくために、よりゆったりとしたリズムで協働プロジェクトに従事していくようにする。

今日は合計で二つのミーティングがあり、午後のミーティングを終えたら、近所の河川敷にジョギングに出かけ、その帰りにスーパーに立ち寄ろう。天気予報を確認すると、どうやら明日と明後日は雨のようなので、今日スーパーを訪れた際には、明日と明後日分の食料を購入したい。必要なものとしては、サツマイモ、ジャガイモ、玉ねぎ、リンゴぐらいであろうか。今のところ必要なものはそれぐらいに思える。フローニンゲン:2019/7/10(水)03:39

No.2229: In the Stillness of the Early Morning

In the stillness of the early morning, the state of my consciousness becomes meditative.

Groningen, 04:42, Wednesday, 7/10/2019

4683. 自らを助ける創造物: 終わりなき人生の完全なる終わりに向かって

ふと気がつけば、昨日は合計で10曲ほど曲を作っていた。それらはどれも1分前後の短い曲なのだが、昨日は曲を作る行為の中に没入していたように思う。いや、それは昨日のみならず、過去に作った曲にアレンジを加える実践を始めたことによって、ここ最近見られるような現象だと言える。

昨日も協働プロジェクトに関するオンラインミーティングが1件あり、さらには散髪にも出かけており、そうした事柄があったにもかかわらず、10曲ほど作れたことは喜ばしい。昨日も午前2時半あたりに起床しており、そこから夜の9時半に一日を締め括る作曲実践を終えるまで、実に充実した取り組みがなされていたように思う。今後協働プロジェクトの数を減らしていけば、創造活動により打ち込むことができるだろう。

かかりつけの美容師のメルヴィンがチェスにのめり込んでいると昨日述べていたように、私も作曲実践により一層のめり込んでいきたいと思う。自分独自の音楽世界を開拓していき、その中で生きることを通じて日常を生きて行く。その実現には修練に次ぐ修練が必要であり、作曲を始めてから2年が経とうとしているこの時期になってようやく、本腰を入れて作曲実践に打ち込む決意が芽生え、またそれを可能にする環境が整ってきた。

いや、環境に関しては、自らがそうした環境を整えていったと述べてもいいかもしれない。もちろん、種々の幸運に恵まれていることも確かであり、そうした幸運を大切にしながらも、自らで変えられる環境は自助的に変えていく必要があるのだ。ここで述べている環境というのは、当然ながら個人的な習慣を含んでいる。悪習を絶ち、新たな良き習慣を自らの意思で築き上げていくこと。それを積極的に行い、来月からいよいよオランダでの4年目の生活、および欧米での8年目の生活が始まる。その始まりに向けて、そしてここからの一年間をさらに充実したものにしていくための準備は整いつつある。インテグラル理論の観点を用いれば、4象限的にその準備が整いつつある。今後はレベルの観点も踏まえて、時間をかけながら各象限の準備の質を高めていきたい。

時刻は午前4時を迎えようとしており、そろそろ小鳥たちの鳴き声が聞こえてくるだろう。それが聞こえ始めたら、早朝の至福さに包まれながら、朝の作曲実践に取り組んでいきたい。本日の作曲実践を通じて、おそらく私は、自分が作った曲に癒され、小さな変容体験をすることになるだろう。そうした予感を覚えさせるのは、数日前に、自分で作った楽しい曲に救われた思いになった出来事が関係している。

自らの創造物が自らを助けるというのは驚くべきことである。それは、創造物に内包される自己治癒力の働きによるものだろうか。そうした力の存在にひとたび気づくと、もう創造活動から一時も離れられなくなる。今後は、生命活動を維持するために不可欠な呼吸よりも創造活動を大切にしていきたいと思うほどである。息ができなくなっても創造活動に従事する思いで創造活動に励み、打ち込み、没入し、そして人生を終えていく。

「天は自ら助くる者を助く」という言葉があるが、私には、自分の内側の音楽世界が自分にとっての天なのかもしれないと思えてくる。自らの創造物が、そして創造物を生み出す無限の空間が、自己を助けながら深めていく。その先に、終わりなき人生の完全なる終わりが待っている。フローニンゲン:2019/7/10(水)04:01

No.2230: The Merciful Morning-Glow

I'm seeing a red glow in the morning sky right now, which is very wondrous. Groningen, 05:12, Wednesday, 7/10/2019

4684. 曲の生命運動を生み出す音楽空間そのものを感じて

時刻は午前4時を回り、いつもであれば小鳥たちの鳴き声もう聞こえて来る時間帯なのだが、今日はまだ彼らの鳴き声が聞こえてこない。

先ほど小麦若葉のドリンクを飲み、今は白湯に大麦若葉を溶かしたドリンクを飲んでいる。白湯に大麦若葉のパウダーを溶かす瞬間に立ち込める香ばしい香りが私は好きであり、それを嗅ぐだけで幸福感に包まれる。同様のことがカカオパウダーを用いたドリンクにも当てはまる。日々私は、幸福感を感じさせてくれる物質が分泌されるような飲み物を享受しているようだ。

目覚めの一杯の白湯の後に飲む小麦若葉よりも、大麦若葉の方が甘みがあることに気づく。大麦若葉のパウダーに関しては、街の中心部のオーガニックスーパーで入手するようにしている。ところが先日、店に足を運んで棚を確認すると、それは置かれていなかった。売れ行きが芳しくなかったのであれば、自分が継続的に購入する旨を店員に伝えて、発注を依頼しようと思っていたほどである。だが幸いにも、数日前に足を運んだ際に、再度大麦若葉のパウダーが詰まった瓶が置かれており、安堵の気持ちに包まれたのを覚えている。

今、小鳥の清澄な鳴き声が聞こえはじめた。その歌声もまた、自分を安堵感に包んでくれる。書斎に流していたモーツァルトのピアノ曲を一旦止めて、これからしばらくは小鳥たちの鳴き声に耳を傾けていく。小鳥たちの鳴き声に耳を澄ませていると、ふと一つのことを閃いた。昨日の日記で言及していた、音楽の生成運動について、また新たな観点が生まれたのである。

それは何かと言うと、作曲をする際には、最初の一音、ないしは数音が生み出された時点で生成される曲の生命運動を感じるだけではなく、そもそもそうした生命運動を生じさせるより巨視的な場そのものを感じるようにしたい。つまりは、そうした生命運動を生み出す音楽空間そのもの、より具体的には調性のある曲であれば、特定の調が固有に持つ音楽的磁場そのものを感じるようにする。その磁場の特性を感じられるようになればなるほど、生命運動の力は増し、生まれようとしている曲は、自らが自らを発達させていくという発達の本源的な力を得ることができるようになるだろう。

もちろん私という小さな私の認知機能を全く発揮させないわけにはいかないが、その割合は縮小していき、曲が曲を創造していくという自発的な生成力に自己を委ねることができるようになってくるだろう。そうしたことが真に実現された時、それは紛れもなく、自己と自分の内側の音楽世界が深い出会いを果たし、そこで深いつながり及び絆が生まれたと解釈することができるかもしれない。そして、そうした体験が積み重なっていけばいくほどに、自分の作曲語法が確立されていくだろう。早朝の小鳥の鳴き声は、それにそっと気づかせてくれた。フローニンゲン:2019/7/10(水)04:20

No.2231: A Solemn Feeling in the Early Morning

My feeling at this moment seems to be solemn. Groningen, 06:05, Wednesday, 7/10/2019

4685. 今朝方の夢

今、赤紫色の朝焼けを拝んでいる。それはとても幻想的だ。

早朝の静けさの中で、默想的な気持ちになる。久しぶりにこのような朝焼けを見たように思う。

空全体が淡い色味を帯びており、空の下を一羽のカモメが飛び去っていった。幻想的な空間に自己が溶け出していくのを感じる。

時刻は午前5時半を迎えようとしている。この段階において、すでに2曲ほど短い曲を作った。それらの元になったのは三日前の曲であり、先ほどの自分の感覚に照応させる形で過去の曲にアレンジを加えていった。

先ほどふと、これからの作曲実践においては、曲を作る前に集中と没入に向けた儀式を行うだけではなく、生命運動の誕生に向けて祈りを捧げ、その運動に自己を委ねるための儀式的な所作を行ってから曲を作り始めるようにしたいと思った。それにより、作曲実践への集中と没入が促され、曲が誕生する音楽空間そのものとの一体化及び曲が持つ生命運動の流れとの一体化が促されるだろう。

午前11時から行われる協働プロジェクト関係のミーティングまで今から作曲実践を行い続けていくが、曲を作り始めるたびごとに、そうした儀式を行っていく。

そういえば、今朝方の夢についてはまだ何も振り返っていなかったもので、ここらでその振り返りを行っておきたい。夢の中で私は、地元にある国道にも似た道端で、小中高時代の友人(SS)と立ち話をしていた。歩きながらではなく、その場に立ち止まり、私たちは少しばかり話をしていたのである。私は自分から何かを話すというよりも、彼の話に耳を傾けていた。

彼は幾分神妙な表情を浮かべながら、父親に勘当され、現在は一緒に同じ家に住みながらも、一切口を聞いていないということを教えてくれた。友人と彼の父との間に何があったのかはわからなかったが、話の内容から推察するに、彼の進路に関することが原因にあるように思われた。彼の話を全

て聞き終えてから私たちはその場で別れた。私は偶然にも目の前にとめられていた自分の自転車に気づき、それに乗って国道をゆっくりと走り始めた。

すると、私の左側に、私よりも若干早いペースで自転車をこいでいく人がいる気配に気づいた。そちらの方向を見ると、小中高時代の友人(YU)だと思った。しかしよくよく彼の顔を見ると、彼本人ではなく、よく似た彼の妹だった。友人の妹は少しばかり急いでいるようであり、このままのペースだと遅刻してしまうと私に述べた。

だが、時刻はまだ早朝の2時半であり、決して遅刻などしないだろうと私は思った。そこからしばらく、友人の妹と少しばかり話をしていると、自分の自転車の前輪のタイヤが突然パンクをしてしまった。そのため、私は彼女に先に学校に行ってくれと伝え、自宅にいったん戻って自転車を修理することにした。時刻はまだまだ早く、自宅に戻っても余裕があるだろうと思ったところで夢から覚めた。

夢から覚めた瞬間の私は、夢の最後に感じていたのと同じような心のゆとりに満ちていた。何か良からぬ現象が起こっても、それに対して右往左往しないこと。落ち着いてその現象に向き合うことが無意識の世界の中でも常態化しているようである。フローニンゲン:2019/7/10(水)05:40

No.2232: Yellow Stillness

Yellow stillness is embracing my internal world. Groningen, 07:08, Wednesday, 7/10/2019

No.2233: An Emotional Stream

My emotional state is like a stream. Groningen, 08:15, Wednesday, 7/10/2019

No.2234: A Dance of a Spirit

The spirit of a street tree is making a rhythmical dance. Groningen, 09:50, Wednesday, 7/10/2019

No.2235: A Pleasant Light Rain

It is drizzling in a pleasant way. I feel comfortable, seeing such a light rain. Groningen, 20:02, Wednesday, 7/10/2019

Seeing a merciful rain, I'm thinking back on what I've done today. I'll take a short rest and then go to bed. Groningen, 20:38, Wednesday, 7/10/2019

4686. 今朝方の夢

昨夜は9時半過ぎに就寝し、今朝は午前2時半に起床した。早寝早起きが以前にも増して進み、それに応じて日中の活動がさらに充実したものになっているのを実感する。

時刻は午前3時を迎え、辺りはまだ闇の中で静まり返っている。小鳥たちが鳴き声を上げ始めるのは、あと一時間ほどしてからだろう。それまではピアノ曲をかけながら、静かに一人で自分の取り組みを前に進めていく。

忘れないうちに、今朝方の夢について振り返っておきたい。夢の中で私は、水の張られていないプールのような、巨大な浴槽のようなものの傍に立っていて、それを掃除している一人の男性の姿を眺めていた。その男性に近寄ってみると、その男性はサッカー日本代表のフォワードのある選手だった。その選手の持ち味は俊足を生かしたプレーであり、先日日本代表で初ゴールを決めたことを私は知っていた。その選手に話しかけてみると、「今、浴槽の掃除をしてるんです」とのことであった。それを聞いて、やはりそれは浴槽であったかと思った。

少しばかりその選手と話をしていると、私の知人(NS)がその場にやってきて、不満げな表情を浮かべながら、その選手に向かって一言述べた。なにやら、浴槽の掃除の進捗状況が芳しくなく、掃除の態度がプロらしくないとのことであった。その選手はサッカーのプロであり、決して掃除のプロではないのだが、「いかなるプロフェッショナルにおいても共通に求められる態度があるものだ」という考えを知人は持っているようだった。私から見ると、浴槽の掃除は着実に進んでいるように見え、何しろ、このように巨大な浴槽をその選手一人が掃除をしているのだから、進捗はゆっくりで当然のようにも思っていた。知人は不満を述べると、その場から静かに去っていき、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中学校の教室の中にいた。ただし、印象として、教室の大きさが倍になっているようであった。また、教室には、すでに成人をした人たちばかりがいた。これから何かの授業が始まるらしいのだが、私は教室の後ろに立っていて、教室全体の様子を何気なく眺めていた。すると、授業の開始のチャイムが鳴った。

チャイムが鳴ると、すでに成人となった生徒たちは、各人の席に着き始めた。すると、教室の後ろのスペースで、二組の男女のカップルと、一組のゲイのカップルが、授業の開始によって少しの時間離れ離れになってしまうのを惜しむかのようにハグをし合い、そして口づけを交わし合った。

私から見て一番左と一番右のカップルは白人の欧米人であり、真ん中のゲイのカップルはアフリカ系の欧米人だった。三組のカップルがそれぞれの方法で口づけをし合っているのを眺めた後、私は自分の席に着くことにした。私の席は、教室の最右端の列の一番前の席であった。席に座ると、ちょうど先生が現れ、授業が自然な形で始まった。

挨拶は特になく、私の列の一番後ろの席に座っている何人かのドイツ人がドイツ語を話しているのが聞こえ、なんとなく場の雰囲気や和やかな形で授業が始まった。ドイツ語で話をしていたドイツ人たちは、ここからの時間は日本語で授業を受ける必要があると思ったのか、話の途中で日本語に切り替えた。しかし、彼らが何を話しているのかは定かではなかった。

ドイツ人たちに続く形で、私の右横に座っているイタリア系の日本人女性が、面白いことをつぶやき始めた。彼女は国籍としては日本人なのだが、日本語があまり堪能ではない。その女性の後ろには、小中高時代の親友(HO)がいて、彼女の面白いつぶやきに対して、親友がそっとツッコミを入れている。そのツッコミを受けて私は、また別のツッコミを彼女に入れていた。そのような夢の場面があったのを覚えている。

振り返ってみると、夢の最後に出てきた女性のつぶやきの面白さは、日本語のイントネーションと、そのコンテキストではあまり使われないであろう表現を彼女がつぶやいていたことにあったように思う。そのようなことをぼんやりと思い出す朝だ。フローニンゲン:2019/7/11(木)03:35

No.2237: A Gentle Song of the Early Morning

Being embraced by a gentle song of the early morning, I'll focus on my lifework. Groningen,
05:13, Thursday, 7/11/2019

4687. 今朝方の夢の続き

時刻は午前3時半を過ぎた。今、白湯に大麦若葉のパウダーを溶かしたドリンクを飲んで温まっている。

今朝も非常に寒い。起床直後に寝室と書斎の窓を開け、なんとか少しばかり換気をしたが、今は再び窓を閉めている。天気予報を確認すると、今日と明日は午後から雨が降り、明後日に関しては、午前中いっぱい雨のようだ。冷たい夏がもうしばらく続く。

つい先ほど今朝方の夢について振り返っていたが、あの夢にはまだ続きがあることを思い出した。それについても振り返りをしておきたい。

夢の中で私は、実際に通っていた中学校の教室にいて、授業を受けていた。教壇には、部活の顧問であった理科の先生が立っており、ゆっくりとした口調で授業を始めた。先生の担当科目は理科なのだが、なぜだか世界史の授業が始まった。しかも、それは中学校で習う範疇を超えて、大学入試の記述問題に対応できるような応用的な内容だった。主な論点は、古代中国の三国時代の内戦に関するものだった。少しばかり先生が解説をすると、その後先生は、「今説明をした内容を一行でまとめよ」という問いを生徒たちに投げかけた。

私は、今の説明をまとめるためには、少なくとも250字ぐらいが必要だと思ったが、先生の指示に従って、手短かにその内容を一行でまとめてみることにした。すると先生は、なぜか私を指名し、そこで謎なことに、今問いを投げかけられた話題についてではなく、インテグラル理論と成人発達理論について解説をして欲しいとお願いをしてきた。

教壇に立つと、そこに置かれていた台の上に、紙に書かれたトーナメント表が置かれていることに気づいた。先生曰く、今からインテグラル理論と成人発達理論に関するプレゼンのトーナメントが行われるとのことであった。私は、そのトーナメントに参加することに乗り気ではなかったが、話の流れ

でそれに参加することにした。そして順調に決勝戦まで勝ち進んでいったところで夢の場面が変わった。

次の夢の場面と前の夢の場面にはどうやらつながりがあるようであり、プレゼンを終えた私は、学校の食堂に向かった。そこは立派なレストランのような内装を持っており、時間は昼時だったのだが、なぜだか人はまだ誰もいなかった。私が一番乗りをすると、一人の若い外国人の男性が後を追うようにしてレストランに入ってきて、私に話しかけてきた。なにやら、目の前に置いてあるサンドイッチがお勧めとのことである。

彼の指差す方向に置かれているサンドイッチは確かに美味しそうなのだが、パンを食べることを避けている私からしてみると、彼のお勧めには純粋に従えないと思った。一応、サンドイッチが置かれている場所に近づいていき、それをしばらく眺めていた。

すると、厨房のような場所から日本人の中年女性が顔を出し、サンドイッチの代わりにお勧めの魚があると述べた。その女性は、調理済みの魚料理が入ったガラスケースから一つの品を取り出して、私に手渡した。それは一見するとハリセンボンのような魚なのだが、実際には見たこともないような魚だった。そもそもまだ調理されておらず、生きた形のままであった。

その女性曰く、その魚は美味しいらしいのだが、いかんせん食べ方が難しく、外側にトゲがたくさんあるだけではなく、体の内部にもトゲがあるそうなので、それらに刺さらないように食べ進めていく必要があるとのことだった。

先ほど私にサンドイッチを勧めてくれた男性が再び私に近寄ってきて、「その魚は食べにくいけど美味しいよ」という言葉を片言の日本語で述べた。食堂の女性の説明では、体の外側のトゲは大したことはないが、身の中にあるトゲはナイフのように鋭いらしく、それに気をつけながら食べるのは面倒だと思い、その魚料理を女性に返すことにした。結局私は何も食べないまま食堂を後にし、再度教室へと戻っていった。今朝方はそのような内容の夢を見ていた。

やはり印象に残っているのは、食堂で手渡されたハリセンボンのような魚である。その食堂では、すべて調理済みの料理が提供されていたのだが、その魚だけは生きたままの姿をしていたのが印象

的である。その魚そのものが象徴している事柄、そして体の外側と内側のトゲが意味していることはなんなのかについてまた考えを巡らせてみたいと思う。フローニンゲン:2019/7/11(木)04:13

No.2238: A Light of a Cold Summer Morning

It is very chilly this morning. Yet, I can find a light from the severe environment. Groningen, 05:13, Thursday, 7/11/2019

4688. 内側の音楽宇宙および自分自身の新たな側面との出会いをもたらす作曲実践

時刻は午前4時半を迎えた。少し前から小鳥たちの鳴き声が聞こえ始めた。

今朝もまた足元から冷えており、ヒーターをつけるかどうかを迷ったが、それに頼ることはせず、暖かい格好をする形で寒さを凌いでいこうと思った。すでに7月の第2週の半ばを迎えているため、この肌寒さには驚かされる。過去3年間よりも今年の夏は寒いように思える。

今日はこれから、早朝の作曲実践に打ち込んでいく。昨日は2件ほどオンラインミーティングがあり、今日も昼前と正午過ぎに1時間のオンラインミーティングがある。それ以外の時間はすべて自分のライフワークに充てることができる。今日もまた、自らを深め、自らを助くる創造活動に思う存分に従事したいと思う。

早朝の作曲実践を過去の曲をアレンジすることから始めるのは、一日全体に対してとても良い流れを生み出してくれる。早朝いきなり新しい曲を一から作っていくのは、時にハードルが高く、過去の曲にアレンジをすることはそのハードルを下げた良い準備運動になる。

今日これから行う作曲実践もまさに、まずは先日作った曲に対するアレンジから始めたい。その際には、先日かかりつけの美容師のメルヴィンとの対話からヒントを得たように、集中と没入に向けた儀式のみならず、音楽が生成される場全体および曲の生命運動との合一を行うための儀式も作曲前に行う。昨日は、スクリービンの曲を参考にして曲を作っていた時に、改めてスクリービンの音楽が持つフラクタル性に魅了されていた。そこにあるフラクタル構造は、音楽宇宙の秩序を体現しているように思えた。フラクタル構造というのは、私も作曲上のテーマの一つに掲げており、今後は

それをいかに生み出していかに意識をより当てていきたい。音楽宇宙の中に潜むフラクタル性については、引き続きスクリーバンの曲を参考にしていく。

ここ最近、意識的に作曲実践の量を増やしている。欧州で過ごす4年目においては、いよいよ自分の人生で取り組むべきことに集中できそうだ。

作曲に関しては、とにかくまずは徹底的な投入量をもってして、数多くの形を生み出していこうと思う。やはり、数を作って初めて見えてくるものがある。昨日はそれを実感した。過去の曲に対してアレンジをし、曲を作る機会を多く持つことの意義はそこにある。新しいものと出会うために、そして過去のものを深めるためにも、そもそもそれらと出会うための機会を自ら生み出していく必要がある。その心がけは、作曲実践の量として現れてくるだろう。

今日もまた、自分の内側の音楽宇宙、そしてなにより自分自身の新たな側面と出会うためにも、作曲実践に十二分に打ち込んでいきたいと思う。フローニンゲン:2019/7/11(木)04:48

No.2239: Over a Cup of Cocoa

It is very cold today, and just now, it started to drizzle. I'll warm up my body, drinking a cup of cocoa. Groningen, 06:21, Thursday, 7/11/2019

No.2240: Driving Rhythms

Driving rhythms are moving around within me. Groningen, 07:55, Thursday, 7/11/2019

No.2241: Toward the Blue Sky

Fortunately, the sky gradually becomes clear. I wish the temperature to be a little bit higher. Groningen, 08:56, Thursday, 7/11/2019

No.2242: The Jocular Weather

The state of today's weather is jocular. Groningen, 09:49, Thursday, 7/11/2019

4689. 曲に物語を付与する工夫・見出す工夫

時刻は午後の4時半を迎えた。今日はずっと曇りであり、小雨が降る時間帯もあった。気温は一日を通して低く、本当に寒さを感じさせる一日だ。

もう少ししたら熱めのお湯を浴槽に張り、ゆっくりと入浴を楽しみたい。今日は2件ほどオンラインミーティングを行い、それ以外の時間はほぼ全て作曲実践に充てていた。

入浴を済ませ、夕食を摂った後にもゆったりとした気持ちで作曲実践を行いたい。一昨日に作った曲の中で、まだアレンジをしていないものがあるので、それらの曲にアレンジを加えることを行っていく。

先日にふと、コードのローマ数字の一つ一つを自分なりにキャラクターか何かに変えて、コード間の連結のしやすさを頭の中でアニメーション化してみようと思った。これをすることによって、各コード間の機能上のつながりが覚えやすくなるだけではなく、曲の中にストーリー性を盛り込みやすいのではないかと思ったのである。そしてこの工夫は、コード間のつながりのみならず、他の構造パターンにも活用できるかもしれないと考えている。メロディーを作る際にも、音を音として認識するだけではなく、ある程度のまとまりのある音をキャラクターとして認識し、それらのキャラクターを音楽空間の中で躍動させていくのである。

脳は驚きや笑いを好むという性質上、音楽的なキャラクターを音楽空間内で動かして、面白いストーリーを作りながら一つの曲に仕立て上げていく。そのような工夫をしてみたいと思う。また、過去の偉大な作曲家が残した楽譜をそのような観点から眺めてみて、楽譜から面白いストーリーを想像することを訓練してみる。楽譜を絵画作品のように眺めるだけではなく、そこに小説のような生きた物語を見出すようにしてみたい。

小雨が止み、空は薄い雲に覆われてはいるが、穏やかな雰囲気が漂い始めた。少しばかり散歩に出かけ、帰ってきてから入浴と夕食をゆったりとした気分で楽しもうと思う。フローニンゲン:2019/7/11(木)16:41

No.2243: A Soft Flow

Time and the atmosphere at this moment have a soft flow. Groningen, 15:29, Thursday,
7/11/2019

No.2244: On a Cloudy Day

Today has been cloudy and has had a solemn atmosphere. Groningen, 16:01, Thursday,
7/11/2019

No.2245: A Rain Shower in the Twilight

It suddenly started to rain. A rain shower in the twilight in summer is beautiful. Groningen, 19:42,
Thursday, 7/11/2019

4690. 金曜日の早朝より

今朝は午前2時半に起床し、時刻は午前3時を迎えた。今、辺りは闇に包まれており、少しばかり雨が降っているようだ。天気予報を確認すると、今日は午前中から夕方まで雨のようである。昨日も雨が降る時間帯が多かったが、夕方には雨が一時的に止み、そのタイミングで散歩に出かけた。外に出てみると、思っていた以上に外が暖いことに気づいた。それは雨が降ったことによる生暖かさだったのだろう。

現在の時刻は、まだ早朝の早い時間帯だが、雨のおかげもあってか、寝室と書斎の窓を開けてもそれほど寒くない。また、起床直後のヨガの実践と白湯を飲んだことにより、体温が上がっていることも寒さをそれほど感じていない理由だろう。

今日は夜まで小雨が降るらしいので、散歩に出かけることはできないかもしれない。そのため、今日は散歩の代わりに、ヨガの実践を午後にも行いたい。

昨日の夕方に突然雨が降り始め、夏の黄昏時に降る雨もまた美しいことを感じていた。今日も断続的に雨が降るようであるから、雨の降り始めや雨が降っている最中には、同様のことを感じるかもしれない。

そういえば、今朝方は印象に残る夢を見ていなかった。目覚めた瞬間には、確かに夢が通った跡のようなものを感じていたのだが、それは視覚的なイメージを残すものではなかった。夢の世界は、今日はどうやらひと休憩しているようだ。

早いもので、今週も終わりに近づいている。そしてそれは、7月の第2週の終わりが近づいてきていることも意味している。今週を振り返ってみると、今週は協働プロジェクトに関する案件に比較的多くの時間を充てていたように思う。ほぼ毎日何かしらのオンラインミーティングが入っていたように思う。来週からはミーティングの数が落ち着き、これまで通りのペースに戻るだろう。

先週からは出版記念オンラインゼミナールが開始したこともあり、ここからゼミナール終了の9月までは、他の協働プロジェクトと折り合いをつけながら、自分の時間をうまく捻出していきたいと思う。そして、捻出された貴重な時間を自らの取り組みを前に進めるために有意義に活用したいと思う。それらの時間においては、集中し、没入状態の中で自分の取り組みを前に進めていく。

本日もまた自分の取り組みに専心していきたい。集中と没入。それら二つの言葉を胸に刻みながら活動に取り組めば、今日もまた充実感で溢れた一日になるだろう。フローニンゲン:2019/7/12(金)
03:25

No.2246: Gazing at a Delicate Rain

I'm gazing blankly at raining. My bedtime is coming when I realized it. Groningen, 20:13,
Wednesday, 7/10/2019

No.2247: A Feeling Before Daylight

It is approaching 5AM. Now, day breaks slowly. Groningen, 04:45, Friday, 7/12/2019

No.2248: Sunniness

It has rained since the early morning, but the weather in my internal world is sunny. Groningen,
05:30, Friday, 7/12/2019

時刻は午前3時半を迎えた。起床してから身体を目覚めさせ、ゆっくりと日記を執筆していると、起床してからの1時間は本当にあつという間であったと思う。とはいえ、そうした時間の流れる早さを気にかける必要はなく、今日もゆったりとしたペースで自分の取り組みを進めていく。今日は欧州時間の13時からオンラインゼミナールがあり、起床からその時間まで10時間以上あるため、まずはその時間を有意義に過ごしたいと思う。

先ほど小麦若葉のパウダーとチアシードを白湯に混ぜたドリンクを飲み終え、今は白湯に大麦若葉のパウダーを溶かしたドリンクを飲んでいる。以前の日記で言及したように、私の個人的な好みとして、大麦若葉の方が小麦若葉よりも葉の甘みがあって美味しく感じられる。その甘みと温かさを堪能しながら、今日の活動に緩やかに入っていこう。

先ほど大麦若葉のドリンクを作るためにキッチンに向かうと、そこで資産運用について考えを巡らせている自分がいた。それは、資産運用をいかに行っていくかという技術的な事柄というよりも、それを行う態度に関するものであった。より具体的には、私個人の資産運用に対する態度というよりも、多くの人々が資産運用に対して持っている態度について少しばかり考えを巡らせていたのである。この世の中は対極性に満ち溢れ、資産運用についても極端な考え方をもち、極端な実践を行っている人たちに分かれるように思われる。

端的には、資産運用に躍起になっている者と、資産運用に対して全くもって無頓着な者の二つである。より細かく分類すれば、そうした極端なグループだけではなく、資産運用に対する正しい知識と技術を持ち、カネに呪縛されることなく、適切に資産運用を行っている者や、カネに呪縛される形で資産運用に従事している者に分けることができるかもしれない。

さらには、資産運用と隣接したものでありながらも、全く似て非なるものである労働収入をなんとか懸命に高めようとする人たちが数多く存在していることも忘れてはならない。税や金融について学習してみるとわかることだが、労働収入を高めることによって生活を豊かにしようと思うことは、少なくとも我が国においては賢明な考えではない。それについては詳しく述べないが、労働収入を高めることを煽る風潮や仕組みが蔓延する日本社会の中にあっては、未だに年収思考が跋扈している

ことに驚く。年収を高めようとする道は、ほぼほぼ奴隷の道、ないしは隷属の道と呼べるようなものだと思うのだが、そうした認識が生まれないほどに、多くの人たちは税や金融に関する学習を怠っているのかもしれない。

少なくとも私たちが生きている現代社会において、そして今後私たちが生きている期間においては、おそらく、カネというのは常に影響力を持ったものであり続けるだろう。そうした影響力に飲まれる形で拝金主義的な行動に出るのか、あるいは資産運用について無頓着なまま一生カネに困り、束縛を受けながら生きるのか、はたまたそれとうまく付き合うことによって、解放された豊かな人生を歩むのか。

カネに対する認識、および資産運用に関する知識と技術の差によって、人々の生き方にも大きな差が生まれ、その差は今後も拡大の一途を辿るような予感がする。そのようなことを考えていると、小鳥たちが鳴き声を上げ始める時間になった。フローニンゲン:2019/7/12(金)03:53

No.2249: The Pastoral Rainy World

Today's Groningen embodies the pastoral rainy world. Groningen, 06:32, Friday, 7/12/2019

No.2250: A Guardian of Rain

A guardian of rain protects the world. Groningen, 07:17, Friday, 7/12/2019

4692. 雨上がりの爽快さの中で

早朝は少し雨が降り、のどかな雨の世界がフローニンゲンの街全体を包んでいたが、幸いにも今は雨が止み、青空が見えてきた。起床時においては一日中雨が降るという予報だったが、改めて天気予報を確認すると、午後からは天気が回復するようである。

今日は13時より、出版記念オンラインゼミナールの第2回のクラスがあり、午後からは雨が降るだろうと思っていたので、つい先ほど買い物を済ませてきた。近所の河川敷にジョギングに出かけ、その足でスーパーに立ち寄って、必要なものを購入してきた。

目覚めた時には寒さを感じていたが、先ほど出かけた際にはそれほど寒さを感じることなく、気分良くジョギングを楽しむことができた。ジョギングをしながら、今日のゼミナールのことや投資のこと、そして作曲のことについて雑多なことを考えていた。今朝方にも考えていたことなのだが、私自身は一切楽器の演奏経験がなく、ピアノなど全く弾けないのだが、むしろ楽器の演奏経験が一切ないということが、自分の作曲実践に肯定的な影響を与えているように思う。

他者と比較しても意味はないが、楽器の演奏経験がない私は、楽器の演奏経験者や音楽大学で学びを得た者にはない独自さを獲得することができる可能性があるように思えてくる。それはまるで、盲目の人が、一般的にはハンディだと思われる目が見えないという特質ゆえに、他の感覚を伸ばし、思わぬ能力を発揮する様子に似ている。

自分の中で、楽器の演奏経験がないこと、学術機関で音楽理論を学んでいないことなどの欠落要件が、むしろ思わぬ音楽的な能力を育み得る可能性もあるのではないかと思っている。それは多分に自分への励ましの意味もあるだろうが、真実性もあるだろう。これまで自分が伸ばしてきた能力はいずれも、何かしらの欠陥から生まれてきたものであるという事実が、その真実性を強めている。

昼食どきを迎え、これから具なしの味噌汁(玄米味噌、マカパウダー、パンプキンパウダーを混ぜたもの)とトマト一つを食べて、いつものように仮眠を取る。仮眠から目覚めて少し意識を通常のものに戻したら、ちょうどゼミナールの始まるの時間になるだろう。

第2回のクラスの冒頭では、初回のクラス以降に生まれた質問事項や積み残しになっている質問項目などを全体に尋ねてみる。その後、3名1組のグループに分け、グループワークに移り、そこではチェックインをまず行ってもらう。チェックインにおいては、まだ第2回目のクラスということもあり、「～(仕事・実践領域)に従事している～です」と一行の自己紹介をしてもらうように促し、その後、初回のクラスで積み残しになっている質問事項を共有し、そこから第2章を読んでみての質問項目や理解を深めたいことを共有してもらう。

グループワークの時間は、30分から35分ぐらいをめどにする。グループワークが終われば、各グループで取り上げられたトピックを基にして、全員でディスカッションをしていく。今日もまたどのようなトピックが取り上げられるのか非常に楽しみである。フローニンゲン:2019/7/12(金) 11:53

No.2251: A Rainy Rose

Rainy roses are in full bloom. Groningen, 08:45, Friday, 7/12/2019

No.2252: Rainy Cheerfulness

Contrary to our intuition, rain has cheerfulness. Groningen, 10:45, Friday, 7/12/2019

No.2253: Toward the Shining Night Sky

It stopped raining. The world is going to move toward the shining night sky. Groningen, 16:16, Friday, 7/12/2019

4693. 別れの時

時刻は午後の7時を迎えようとしている。今、穏やかな夕日がフローニンゲンの上空に見える。

今日は金曜日というよりも、どこか週末のような時間が流れているように思える。時間の流れは穏やかで優しく、そうした時間の中で呼吸をしているだけでどこか穏やかな気持ちになるかのようであった。

フローニンゲンの夕日はまだまだ沈まない。ここから3時間弱はまだ明るさが続くだろう。

今日は正午過ぎに、出版記念オンラインゼミナールの第2回のクラスがあった。今日も前回と同様に、受講者の方から非常に洞察の溢れる論点を場に提供してもらい、とても有り難く思った。こちらから論点を提供するのではなく、受講者の一人一人の関心から生まれてくる論点をクラス全体で共有した方が遥かに有益であることを実感する。今日と同じように充実した時間を過ごせることを日曜日のクラスにも期待する。

天気予報を確認すると、明日は晴れるようなので、午後にも街の中心部のオーガニックスーパーにジョギングがてら立ち寄り、必要なものを購入したい。必要なものを列挙すると、ヘンプパウダー、マカパウダー、有機豆腐、麦味噌、アーモンドバターの5つになるだろうか。先日ひよんなことから、この店でアーモンドバターを購入し、それをバナナに塗って食べてみると、極めて美味しいことに気

づき、またアーモンドが持つ栄養素は以前ナッツとしてアーモンドを食べていた時から重々承知であり、ここからはアーモンドバターを通じてアーモンドを摂取していこうと思う。

良質な食べ物を適量摂る生活を継続することによって、心身が見違えるように変化し、それは日々の活動に取り組むエネルギーの質と量に如実に表れている。そして、日々の生活の質が以前とは比べ物にならないほどに豊かになっていることにも気づく。現在の食生活を適宜見直しながらもそれを継続させていけば、欧州での4年目の生活も充実感と幸福感が自ずと内側から滲み出してくるだろう。

今日はこれから必要最低限のメールに返信をする。4年間の休養期間の始まりに伴い、これからは基本的に、成人発達理論やインテグラル理論に関する活動を控えていく。当然ながら、すでに動き出しているプロジェクトや、協働者の方とすでに話し合いの機会を持った案件については、それらが完了するまで活動に従事していく。だが、それらの領域を核にして活動することの節目を迎えていることを強く感じており、それらの領域から離れる時期がやってきたのだと知る。昨夜の就寝前にもそれを思っていた。

10年間継続していた活動に別れを告げ、新たな出発を始めていきたい。それは一時的な別れなのか、未来永劫にわたって継続する別れなのか、今のところ何もわからない。今この瞬間に言えることがあるとすれば、それらの領域に関する活動から離れなければ、次に待っている自分はやってこないということである。自己を深め、人生を深める際には、別れというのが不可避である。これまで最も自分に近いところにあったものに別れを告げ、それを手放していく。そこにまた、何かしらの解放を見出すことになるだろう。フローニンゲン:2019/7/12(金) 19:11

No.2255: The Brilliant End of a Day

A day in my life is now approaching the end with splendor. Groningen, 20:05, Friday, 7/12/2019

4694. ゆったりと起床した土曜日の朝に

今朝は随分と遅く5時半に起床した。深夜未明の1時半に一度目が覚めたが、そこでは起床することをせず、結局5時半まで寝る形となった。昨夜の就寝はいつもどおり10時前であったから、今日は

随分と睡眠を取ったことがわかる。心身が十分な休息を取ったという感覚があり、今日の活動に向けて準備は万端のようだ。

起床してみると、もう辺りには小鳥たちの鳴き声が響き渡っていた。まさに、彼らの鳴き声に出迎えられる形で一日を始めたことになる。その幸運と有り難さを先ほどはしみじみと実感していた。

午前6時を迎えた今のフローニンゲンは、穏やかな風が吹き、少しばかり薄い雲が上空にかかっている。天気予報を確認すると、今日の最高気温は18度、最低気温は13度とのことであるから、幾分肌寒い。来週の水曜日までは、最高気温が20度を超えず、水曜日以降からは20度を少し超えるようなので、そうなってくればもう少し温かさを感じられるだろうか。

いずれにせよ、今日はここから晴れになるようなので、午後に街の中心部のオーガニックスーパーに立ち寄り、昨日メモをした5つの品(麦味噌、有機豆腐、アーモンドバター、マカパウダー、ヘンプパウダー)を購入したい。ジョギングやウォーキングをするにはちょうど良い天候であろうから、行きと帰りにはそれらを十分に楽しむことができるだろう。

本日取り組むべきこととしては、起業家ビザの申請に向けた資料のひとつであるビジネスプランの追加・修正を行いたい。すでにドラフトは出来上がっており、それを最終版にすることをやる。ちょうど先週に、今回のビザの申請で仕事を依頼しようと思っている会計士から連絡があり、ビジネスプランを見せて欲しいとのことだったので、今日最終版にしたものを来週の頭にでも送ろうと思う。もう一つ取り組むこととしては、協働プロジェクトに関する見積書を作成することである。

現在新規の協働プロジェクトを引き受けることは基本的にしておらず、以前より話にあったプロジェクトのみ引き受けることにしている。本件に関する話は昨年からあったものであり、この案件については関与させていただこうと思う。

来年、ないしは再来年を迎える頃には対価を得るような労働はできるだけゼロにしていく。労働収入に依存しない形で生活を成り立たせていく。すでにその基盤はできつつあるが、その基盤を確実に強固なものにするまでは、いきなり労働収入をゼロにするのではなく、徐々にそれを減らしていく。労働を減らすことによって、何よりも自由な時間を作っていく。そうして生まれた自由な時間を用いて、創造活動に取り組んだり、気兼ねなく読書を楽しんだり、旅に出かけていく。

ライフワークには従事し続けるが、労働はしない。自分の人生は自らのライフワークを行い、自己の役割を担うことにあり、人生は決して労働を行うためにあるのではない。その点を肝に銘じながら、今日もまた充実した一日を過ごしていこうと思う。フローニンゲン:2019/7/13(土)06:27

No.2254: Driving Force

I have a driving force to prompt and facilitate myself. Groningen, 16:55, Friday, 7/12/2019

No.2256: A Gentle Morning in Groningen

This morning in Groningen is very gentle as usual. Groningen, 07:36, Saturday, 7/13/2019

No.2257: A River of Tranquility

The city of Groningen has a river of tranquility, which constantly makes me feel peaceful.

Groningen, 08:16, Saturday, 7/13/2019

4695. 浮遊感を伴う今朝方の夢

小鳥たちの鳴き声が縦横無尽に優しく響き渡る土曜日の朝。時刻はゆっくりと6時半を過ぎていき、新たな一日が始まろうとしている。

フローニンゲンの街が醸し出す穏やかさに包まれながら、今日も落ち着いた気持ちで自らのライフワークに取り組んでいく。そこには集中と没頭があるだろう。自らの取り組みに集中した自己、及び没入状態にある自己がそこにいるはずだ。

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。夢の中で私は、中学校時代のバスケット部の友人三人(SN & HS & HY)と一緒にバスケットの練習をしていた。彼ら三人は、チームのスタメンメンバーであり、近づいている試合に向けて戦術確認を一緒に行っていた。目の前に相手を置くことをせず、私たちは四人でハーフコートを用いながら戦術を一つ一つ確認していった。

私はガードのポジションを務めており、最初に右フォワードの友人にバウンドさせたパスを出し、彼がカットインをしてシュートに向かう戦術を確認した。その後、もう一人のガードの友人から左サイドでパスを受け、スリーポイントシュートを打つと見せかけて、パワーフォワードの友人にパスを出すという戦術を確認していた。

パワーフォワードの友人にパスを出す際にもバウンドしたパスを出した。するとパスを受け取った友人は素早く反転し、シュートを放った。反転の速さは見事だったが、シュートを打つ際に体の軸がぶれており、放たれたシュートはゴールをそれていってしまった。ゴールを通り過ぎていくボールの姿を眺めていると、夢の場面が変わった。

次の夢の場面では、タイのバンコクらしき場所の街中にいた。そこで私は、宿泊先のホテルに向かっていた。ホテルの位置はすでに把握しており、そのホテルは列車の駅と直結しているため、その駅に向かう列車を探した。幸いにもすぐに列車を見つけ、それに乗り込むと、地下鉄だと思っていた列車が外の世界に飛び出し、そして宙に浮かび始めた。

宙に浮かんだ列車の進行はとてもゆったりとしたものであり、その感覚としては、ワイヤーで繋がれたリフトに乗っているような感覚があった。ゆっくりと斜めに上昇していく列車の窓から外の景色を眺めていると、宙に浮かんだ停車駅に到着した。そこはまだホテルのある駅ではなく、私は引き続き列車に乗っていた。そして、その次の駅に向かう時には、列車は再び地上を走り始めた。

次の駅がまさに私が降りるべき駅であり、そこに到着すると、ホテルの入り口が眼と鼻の先にあった。厳密には、ホテルの受付に上がるための専用のエスカレーターがあり、エスカレーターの真ん前で下車した。エスカレーターを上がっていくと、ロビーには日本から来たツアー観光客のいくつかのグループが待機していた。彼らはタイを訪れたのは初めてなのか、どこか緊張と期待の混じった表情を浮かべており、どうやら彼らはガイドがいないと何も行動できないような意思と行動力しかないように思えた。

受付でチェックインをしてもらうためにそこに向かって歩いていると、日本人ツアー観光客の一人に声を掛けられた。そこで何を話したのかは定かではなく、その後続く夢もすでに記憶の彼方に去ってしまった。今朝方の夢を改めて振り返ってみると、やはりタイのバンコクの街並みが印象に残って

いる。そして、バンコクの街を宙に浮かんだ列車から眺めていた時の光景を忘れることはできない。厳密には、光景そのものは不鮮明だったのだが、宙から街を眺めている感覚が独特なものであり、その感覚がまだ自分の身体の内側に残っているかのようなのだ。ここから行う早朝の作曲実践では、今残っている浮遊感を曲として表現してみようかと思う。その際にはオーグメントの和音を活用してみよう。このように、今後は夢で知覚されたイメージや感覚を作曲の題材としていきたい。フローニンゲン:2019/7/13(土)07:00

No.2258: Full of Mercy in Groningen

The city of Groningen is replete with mercy. Feeling it, I'll lead my own life today, too.
Groningen, 09:34, Saturday, 7/13/2019

No.2259: Rome was not Built in a Day

I'll fully devote myself to my lifework, keeping in mind the proverb "Rome was not built in a day."
Groningen, 10:46, Saturday, 7/13/2019

No.2260: Everyday is Beautiful

Everyday is really beautiful. It is always shining. Groningen, 11:30, Saturday, 7/13/2019

4696. 激しく穏やかな死に向かう自己

毎日が本当に輝いている。いつだって常に輝いている。今この瞬間も、それは輝きに満ちている。そんなことを北欧にほど近いオランダ北部の街フローニンゲンの自宅の書斎で思う。

今日も先ほどまで集中して作曲実践に取り組んでいた。私は、一つ曲を作るたびに短い休憩を入れている。例えば、窓の外をぼんやりと眺めてみたり、体を少し動かしてみたり、あるいは暖かい飲み物を飲んでみたりというように。

先ほども少し休憩がてら窓の外を眺めていた。すると、新しく、それでいて正しい自己認識を持ってみようと思った。端的には、成人発達理論やインテグラル理論など、過去10年間探究と実践を行ってきた領域にしがみつこうとする自分を能無しとみなす自己認識だ。「能無し」という表現は、とても

やわであり、もう少し激しい表現が必要かもしれない。だが残念ながらあまり良い日本語がないようである。少なくとも自分の辞書の中には相応しい言葉があまり見つからない。

いずれにせよ、この10年間の自分というものを激しく否定したい自分がある。当然ながら、これまで構築してきた自己及び実績というものにいくばくかの価値が内包されていることは確かだろう。だが、そうした価値にしがみつくのではなく、あえてそうした価値というものを徹底的に破壊してみたらどうなるのだろうか、いや破壊をしてみたいし、破壊する必要があると強く感じている。

確かに私は幾分かサイコパス的な特質を持っているが、他人に対して殺意を抱いたことはない。しかし、今の自分、ないし過去10年間をかけて構築した自己に対して、今強い殺意を持っている。

既存の自己を殺す手段についてはいくつか候補がある。それらから相応しいものを選定し、過去10年間をかけて構築した自己を根底から殺しにかかってみようと思う。おそらくそれでも生き延びている自己こそが、この10年という歳月をかけて積み上げてきた自分の本当の価値なのだと思う。

時刻は正午に近づいてきた。穏やかだ。自宅周辺の環境は本当に穏やかだ。

穏やかだ。心の内側のひだにまで穏やかさが沁み渡るぐらいに穏やかだ。

穏やかだ。自己が穏やかさの化身となるほどに穏やかだ。

穏やかだ。大切にしていたこれまでの自分を殺害してみたいと思うほどに極度に穏やかだ。

そよ風がフローニンゲンの街をゆったりと散歩している。もう少ししたら、自分も散歩に出かけよう。願わくば、そよ風に乗りながら散歩をしたいし、既存の自己を始末した上で散歩に出かけたい。だが、既存の自己の始末には時間がかかるかもしれない。

今の自己がいかにどのように形成されたのかをふと考える。その過程においては、絶えず徹底的な自己否定があった。今回のそれは、これまで以上のものであるように思えてくる。

インテグラル理論において、「超えて含む」という考えがある。この考え方において、自己受容や自己抱擁を先に持ってくるような愚かな発想に陥らないようにしたい。徹底的な自己否定が先であり、

そこで散らばった肉片を拾っていく。拾えない肉片があれば、それはそのまま放置すればいい。拾える肉片が、次の自分の本当の身となる。

4年間の米国生活における最初の年、欧州で生活を始めた最初の年において、自己がはち切れんとする体験をしていたように思う。なぜだか欧州で4年目の生活が今まさに始まろうとしているこの時期において、自己がはち切れんとしている。

既存の自己も知っているようだ。新たな自己が誕生するためには、既存の自己は粉碎されなければならないことを知っているようなのだ。

おそらく自分にできることは、粉碎のプロセスとその瞬間を見守り、肉片及び骨を拾って集めていくことなのだと思う。清澄な小鳥の声が響き渡り、そよ風の通る穏やかな今この瞬間の景色のように、既存の自己が激しく穏やかな、そして穏やかで激しい死を遂げることを願う。フローニンゲン:2019/7/13(土)12:03

No.2261: The Place where a Silent Dream Exists

An hour ago, I found the place where a silent dream exists. Groningen, 13:19, Saturday, 7/13/2019

4697. 千里の道も一歩から

4年間の休養生活の始まりは、欧州で迎える4年目の生活が始まるタイミングとほぼ重なった。4年間という期間は便宜上のものであり、実質上は無期恒久的に休養生活を送る。

フローニンゲンの街で生活を始めて時折私は、街や公園の清掃を行いたいという思いに駆られることがある。これは何か自分が慈善的な人間であることを強調しているわけではなく、純粹にそのようなことを思うことがあるのだ。清掃といっても大それたものではなく、目に見えるゴミを拾っていくような作業である。

「休養生活」というのは、その内実として、何もしないというわけでは決してなく、むしろこれまでとは比較にならないほどに活動的になろうと思っている。もちろん、活動的というのも、人に会って話をし

たりするような馬鹿なことに時間を使ったりするわけではなく、何か物理的に外に出かけて行って行動を行う馬鹿げたことに従事するわけでもない。内的に活発であるということ。それがこれからの休養生活の骨子となる。

既存の協働プロジェクトとすでに話が進んでいる案件は、それをきちんと完了させていきたい。一方で、今後は成人発達理論やインテグラル理論に関する仕事の話はほぼ一切切断していく。そうした仕事に関する話を持ちかけてくれる人たちの存在はとても貴重であり、持ちかけられる話は自分がどれだけ既存の自己から脱却できるのかを試しているのだと思う。そうした話を断れば断るだけ、既存の自己から離れられるように思える。

ゴミ拾いや草むしりに無償で従事したいと思う自分がある中で、先ほど乾燥機から洗濯物を出している時に、今後オランダで行う活動の一つとして、日本人の芸術家の海外進出の斡旋や支援を行ってみたいと思った。その活動は慈善活動であり、カネにならないものである。

これからの休養生活及び、可能であれば金輪際、カネになることは一切しない。カネにならないことだけをやる。カネは空気や水のようなものであり、時間とエネルギー及び知性を活用してまで得るようなものでは決してない。特に、労働なるものにそれらの資源を割り当てることは愚の骨頂であり、そのような無駄なことをして残りの人生を過ごさない。

IT技術に精通し、ITにうまく働いてもらうようにするのと同じように、金融技術に精通し、それにうまく働いてもらうようにすればいいのである。金融を敵に回しながら、あるいは無視しながら労働に従事するという馬鹿げたことはもうやめよう。ITと同様に、金融に親しみ、活動に向けて促しをもたらすカネにならないことにこれからは注力していく。

そのようなことを考えながら、「千里の道も一歩から」という格言を絶えず念頭に置きながら日々の取り組みに従事していくことの大切さを改めて思った。創造活動にせよ、馬鹿げた労働に従事しない生き方を進めていくことにせよ、金融に親しむことにせよ、小さなことを積み上げていく。フローニンゲンの街に満ち溢れている慈悲も、そのような小さな積み重ねから生まれたものなのかもしれない。この街で感じられる慈悲の恩恵を受けながら、自分の人生を生きて行く。フローニンゲン:2019/7/13 (土)12:21

The sky started to become cloudy. Suddenly, I have a meditative feeling. Groningen, 16:30,
Saturday, 7/13/2019

4698. 5億円ほどの金融資産を年利10%で運用した際の生活上の変化について

土曜日のフローニンゲンの昼時は、本当に幸福感に包まれている。時間の流れはまるやか極まりなく、街路樹も、そこにとまる小鳥たちも、一様に笑顔を浮かべている。

先ほどトイレに向かっている最中に、自分は日常、様々な思考実験を繰り返していることに気づいた。昨日、ある思考実験を行っていた最中に、大きな幸福感に包まれた。

5億円ほどの金融資産を年利10%で運用した場合における生活上の変化について思いを馳せた時に、無上の幸福感に包まれたのである。年利10%で資産を運用していくことはもちろん不可能ではないが、私のように資産運用の初心者にとっては、現実的にはそれはなかなか難しいのだが、とりあえずそのような想定を置いてみた。

5億円の金融資産を年利10%で運用し、仮にその運用益をそのまま生活に活用した場合には、月々に400万円ほど自由に使える資金があることになる——簡略化のため、税金を考慮に入れていない——。言うまでもなく、資産運用の要諦には複利効果の活用があり、運用益を全て消費活動に充てようとするのは馬鹿げているのだが、あえてそうした状態を想定してみた。

月々に400万円の不労収入があった場合に、私の日々の生活はどのように変わるのかを想像してみた。こうした想像は以前より行っていたし、また過去数年において自分の収入や資産が増加しても、結局私は質素な生活をするのがわかっていたのだが、昨日は一つ大きな変化が生まれうることに気づいた。

午前中の最大の楽しみは、もちろん作曲実践や日記の執筆だが、もう一つ最近非常に楽しみにしているのは、バナナにアーモンドバターを塗って食べることである。どちらも共にオーガニックの良質な食材であり、それを食べていると溢れんばかりの幸福感を感じる。

仮に月々に400万円の不労所得があった場合に、大きく変わり得るのはここだと思った。つまり、幾分高価なアーモンドバターをスプーンもう一杯バナナにかけること。そうした変化が上述の資産運用の結果もたらされることがわかり、それによって一段と幸福感を覚える自分がいることに気づいたのである。

今朝は擬似的に、アーモンドバターをいつもより多めに塗り、さらには奮発してこれまたオーガニックのピーナッツバターも塗ってみた。それを食べた時の幸福感の強さについてはもはや述べない。

資産運用の学習と実践が進むにつれて、資産を無駄に消費に費やす愚行を避けるようになった。過去数年間において、いかに自分が無駄な消費を行っていたか、ここ最近猛烈に反省することがある。今後はより一層自らの消費活動に厳格になっていきたい。大きな固定費を抱えるようなことをせず、既存の固定費を限りなくゼロにしていく。そうした中で、自分に幸福感を与えてくれる事柄、例えば気持ち多めにアーモンドバターをバナナに塗って食べるということは今後も継続させていきたい。

そういえば、食生活が大きく変わったことによって、食費は確かにかからなくなったが、果物の摂取量は増え、午前中にはリンゴ2個、バナナ2本を食べるような食実践になっていることに気づく。もう少ししたら、そうしたバナナの最良の友であり、満腹な幸福感をもたらしてくれるアーモンドバターを買いに、街の中心部のオーガニックスーパーに足を運ぼうと思う。フローニンゲン:2019/7/13(土)
12:42

No.2263: A Simple Flow

Time creates a simple flow that beckons to me. Groningen, 19:34, Friday, 7/12/2019

No.2264: A Modest Vortex of Time

Time is passing by, creating a modest vortex. Today will end soon. Groningen, 19:57, Saturday, 7/12/2019

4699. 海外不動産取得に関する夢

小鳥たちが鳴き声を上げ始める午前4時に近づいてきた。今朝は3時過ぎに起床し、昨日の目覚めよりも2時間ほど早かった。

腸内環境がすこぶる健全な状態であるためか、良質な睡眠を必要な分だけ取ることができている。惰眠をむさぼることは一切なく、こうした時間帯に起床することが習慣となり、一日一日を深まる充実感と共に送れるようになっている。これは大変喜ばしいことである。今日もまた起床した直後から、今日一日を生きれることへの喜びの感情が滲み出していた。

今日は午前中に、出版記念オンラインゼミナールの第2回の日曜日クラスが行われる。金曜日のクラスに引き続き、今日も活発な意見交換がクラス場でなされることを期待する。すでに金曜日のクラスを行っていることもあり、本日のクラスに向けての準備は特にならない。クラスが終わってから一時間後に、今日は日曜日ではあるが、協働プロジェクトに関するオンラインミーティングが1件ほどある。それを終えたら味噌汁を飲み、休憩後仮眠を取ってから、午後の活動に打ち込んでいきたいと思う。ゼミナールのクラスが開始されるまでの時間と午後の時間は作曲実践に打ち込んでいく。

今日も肌寒い天気のようにだが、夕方には近所の河川敷にジョギングに出かけ、帰りに近所のスーパーに立ち寄ろうと思う。その際には、リンゴとトマトを購入しよう。

昨夜は、時が慎ましげな渦を生み出しながら流れているのを感じながら就寝した。そうした就寝を受けて、今朝方はぼんやりとした夢を見ていた。夢の中で私は、欧州と東南アジアの両方の地域を旅していた。それは「旅」というよりも、「視察」のようなものであり、どうやら私は、両地域において、不動産を幾つか購入しようとしているようだった。

不動産業者から目星の物件を案内してもらい、彼らと色々と話をし、物件を吟味していたのを覚えている。そして実際に、幾つかの不動産を取得することにした。もちろんそれらの物件は、自分が住むという居住用のものではなく、他者に貸し出すという投資用のものである。現実世界の私は賃貸をしているが、家賃というのは個人の財務諸表上においては固定費であることは間違いなく、いつまでも固定費を支払ってはいはならないように思う。また、仮に居住用の家ないしはマンションを

購入する場合にも、融資を受けるのではなく、全て現金で一括して支払いをするのが賢明かと思う。利息の支払いもまた固定費に該当するからである。

そのようなことを考えながら、欧州と東南アジアの両地域において、幾つかの物件を全て現金で購入している自分がいた。そのような夢を今朝方見ていたのを思い出す。実際にはその他にも夢を見ていたのだが、それらについてはもう覚えていない。小中高時代の友人たちが夢の中に現れていたのを覚えているぐらいだ。

上述の不動産に関する夢については、現実世界においても、少しばかり先のこともかもしれないが、欧州や東南アジアの不動産を幾つか所有することを最近考えていたため、それが夢として現れたのかもしれない。フローニンゲン:2019/7/14(日)04:11

No.2265: A Flow of Chi Energy in the Early Morning

A flow of my chi energy in the early morning is energetic. Groningen, 05:12, Sunday, 7/14/2019

4700. 時の静けさの川に浸って

時刻はすでに午前4時を迎えたのだが、今日はどういうわけか、まだ小鳥たちの鳴き声が聞こえてこない。本日は日曜日ということもあって、小鳥たちは寝坊でもしているのだろうか。彼らもきっと自然のリズム及び自分自身のリズムに従いながら生きているのだろう。

今は書斎の窓を開けているため、彼らがひとたび鳴き声を上げ始めれば、いつでも彼らの歌声に耳を澄ませることができるだろう。

昨日は、静けさの川がフローニンゲンの街を流れているかのようにであった。今日も昨日に引き続き休日であるから、同様の時の流れを感じることもできるかもしれない。そのようなことを考えていると、今まさにこの瞬間に、一羽の小鳥が鳴き声を高らかに上げ始めた。すぐにモーツァルトのピアノ曲を止めて、その小鳥の鳴き声に耳を澄ませることにした。

時の静けさの川の上を、小鳥の鳴き声がゆっくりと流れていく。時の川全体に鳴き声が染み渡っていくことを感じていると、まさにこれだと思った。時の大河と一体化して生きるということはこういうこと

なのだ。大河と一体となり、大河に還っていくこと。それは、諸行無常的な全ての現象に安住地を授けている。

一瞬一瞬変化を遂げていくこの自己が、この大河に大河に還って行く。そこにくつろげばいいのである。絶えずそこにくつろぐことができれば、自己の諸行無常性を超えて、自己は大河そのものになるだろう。昨年において私は、徐々にそうした大河との一体化に向けた道を歩んでいたように思う。欧州で過ごす4年目においては、さらに深く大河との一体化を果たしたい。そしてそれは随分と深い次元で成し遂げられるであろうことをすでに確信している自分がある。もう随分と前からそこに向かって歩き出し、着実にその歩みを深めてきたのだから。

時の大河と合一化を果たし、その流れに沿って人生を深めていけば、いつか時の最果てに辿り着くのだろうか。

今この瞬間に外の世界で響き渡っている小鳥たちの鳴き声は、自分の内面世界、すなわち時の大河にも響き渡っている。

7月も折り返しの時期を迎えた。フローニンゲンには相変わらず肌寒く、夏の実感はない。だが、夏の香りが漂う日も時々あることは確かだ。

昨日も肌寒かったのだが、ふとした瞬間に夏の香りを感じ、小学校時代の夏休みの思い出を思い出していた。欧州3年目の生活と同様に、4年目の生活においても、毎日を夏休みのように過ごしていく。4年目以降の欧州生活においては、それをさらに推し進めていく。自由さとゆとりの中で、自分が取り組みたいと思うライフワークにのみ専心していく。まだまだ肌寒さの残るフローニンゲンにあって、気持ちは常に夏休みのように高揚している。フローニンゲン:2019/7/14(日)04:36

No.2266: Soft Air in the Early Morning

I'll devote myself to my lifework today, too, feeling the soft air in the early morning.

No.2267: A Small Joy in the Early Morning

I'm feeling a small joy in the early morning. Groningen, 06:34, Sunday, 7/14/2019