

---

# 発達理論の学び舎

Back Number: Vol 237

Website: 「[発達理論の学び舎](#)」

---



---

## 目次

- 4721. 昨日と今日の仮眠中のビジョンより
- 4722. 就寝前の行動の見直し・今日の計画
- 4723. UFOと宇宙人に遭遇する夢
- 4724. フランクフルト中央駅・凱旋門らしき門・ハトの大群が現れる夢
- 4725. 良質なオイルとドリンクについて思うこと:思い込みの持つ肯定的な力
- 4726. 午前1時半から始まる土曜日
- 4727. 何気なく特別な土曜日の朝に
- 4728. 早朝のジョギングと大きなデトックス
- 4729. 夏に向かうフローニンゲンの日曜日の朝に
- 4730. 今朝方の夢
- 4731. 書くことに関する新たな気づきと今朝方の夢の続き
- 4732. フィンランドの森の中で
- 4733. 静けさで満ちた世界に鳴り響くピアノ曲を聞きながら
- 4734. 嫉妬や妬みを受ける夢
- 4735. 過度にメールに依存する現代人の集合的なシャドーが現れる夢について
- 4736. 今朝方の夢の続き
- 4737. 穏やかな夕日を眺めながら
- 4738. 我流の道
- 4739. 一つの呼吸の中で
- 4740. 本の歌声を聴く夢

---

## 4721. 昨日と今日の仮眠中のビジョンより

時刻は午後の3時に近づきつつある。正午過ぎのオンラインミーティングを終えた後、すぐに仮眠を取り、今しがた仮眠から目覚めた。今日の仮眠中においては、ぼんやりとしたビジョンを知覚していた。犬と鹿が現れるビジョンであり、それぞれの動物が水辺で仲良く戯れているような場面があったのを覚えている。私はそのビジョンの中にいる人物ではなく、ビジョンを見ている者であった。また、ビジョンが終わりに近づく頃になって、自分自身が新たに生まれ変わっているような感覚があった。

どうやら、仮眠を取っている間にも、何かしらの生まれ変わり現象が起きているようだった。仮眠からいよいよ目覚めようとしている時に、仮眼前と新たなリアリティとのつながりの隙間にいるような感覚があり、幾分不思議であった。

今日の仮眠中のビジョンについて思い返していると、昨日の仮眠中のビジョンについてもふと思い出した。昨日の仮眠中には、東欧のどこかの国のホテルに宿泊していたビジョンを見ていた。より具体的には、私はホテルの外にいて、自分の部屋に戻る際に、エントランスから部屋に向かうのではなく、建物の外から空を飛んで自分の部屋に行こうとしていた。実際に体を宙に浮かせ、自分の部屋に向かってみると、なんとベッドの上に中年女性がいて、携帯電話で誰かと話をしていました。

どうやら私は部屋の階層を間違えてしまったらしく、一つ下の階の「331」が自分の部屋であることを思い出した。私は最初、自分の部屋にその中年女性がいることに驚き、部屋から出て行ってもらうことを促すために、開かれた窓の外から声をかけていたのだが、その女性は携帯電話で電話をしているということもあり、さらには、まさか窓の外から誰かが声をかけてくるとは思ってもいなかったからなのか、私の声には一切気づいていないようだった。

私は一つ下の階に速やかに移動し、窓から自分の部屋に入った。このホテルは、優雅な山を背景にして、少し小高い場所に建築されていた。そのおかげか、ホテルの自室からの眺めは素晴らしく、美しい街並みを見下ろすことができた。そのようなビジョンを見ていたのを思い出す。

そこからさらに、昨日の朝方の夢について振り返っていた。特に、自転車を地面につなぐ鎖のシンボルについて考えていた。ドリームディクショナリーを紐解くと、鎖のシンボルは、過去のルーティーン、過去の考え、過去の人間関係からの脱却を示唆していることである。この点に関しては、これ

---

---

までの日記で書き留めていることも含めていろいろと思うことがあり、さらにはそれらからの脱却に向けて、現在幾つかのアクションを行っていることも想起させる。一番大きいのは、人間関係に関するものだろうか。今はとにかく、既存の人間関係を深く見直している最中だということだけを書き留めておきたい。フローニンゲン:2019/7/18(木) 15:02

#### No.2307: Three Types of Feelings

I have three types of feelings that occur in the evening. Groningen, 16:54, Thursday, 7/18/2019

#### 4722. 就寝前の行動の見直し・今日の計画

時刻は午前6時を迎え、朝日が赤レンガの家々に反射している。今は無風であり、澄んだ空気の中を小鳥たちの鳴き声が通り抜けていく。

昨夜は就寝間際までパソコンを見ていたためか、長い睡眠時間が必要となり、今朝起床したのは5時半と非常に遅かった。昨夜はどうして遅くまでパソコンを眺めていたかという、起業家ビザの申請資料の最終確認をしていたからである。

申請資料を移民局へ最終的に提出するのはまだだか、その前に会計士に提出をし、そこでバランスシートと会計士のサインをもらう必要がある。そのため昨夜は、提出資料に不足はないか、そして記入内容に誤りがないかを確認していた。こうした作業的な事柄は、決して午前中に取り掛からないようにしている。なぜなら、午前中は創造活動に適した時間であり、またそうした活動にだけ時間を充てたいと考えているからだ。

昨日は夕方から資料の確認をしようと思っていたのだが、夕食間際からのスタートとなり、結果として本格的に資料を確認し始めたのは夕食後からであった。そうしたこともあり、就寝の30分前までパソコンとにらめっこするような状態が続き、結果としていつもより多めの休息が必要となり、起床時間が遅くなってしまったのだと思う。ここでも、夕食の食べ過ぎが睡眠の質を落とし、睡眠時間を無駄に長くしてしまうのと同様に、パソコン—及びそれに類する光を発するもの—を就寝間際まで眺めていることが睡眠の質を落とし、睡眠時間を無駄に長くしてしまうのだと考えられる。

---

今現在、自分に最適な食生活の実践とメールとの付き合い方に関しては、非常にうまくいっている。それと同じように、夕食後から就寝までの時間におけるパソコンの使い方には気をつけていきたいと思う。特に、就寝前にはできるだけパソコンの画面を眺めないようにしたい。これは以前からも気をつけていたことではあるが、時々、先延ばしにしていた事柄の対応や調べ物のためにパソコンを眺め過ぎてしまうことがあるので注意が必要だ。就寝前はとにかくリラックスすること。

就寝前においては、書物を読んで脳を酷使するのではなく、画集や楽譜を眺めたり、青竹を踏みながら窓の外をぼんやりと眺めたり、バランスボールを用いて体をほぐすなどしてゆったりとした時間を過ごしたい。今日からそうした心がけをして、就寝前の時間を過ごそうと思う。これもぜひ習慣化させたい。

今日の予定としては、昼前に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、午後にはオンラインゼミナールの第3回のクラスがある。ゼミナールのクラスが終わり次第、ABN AMROに行き、銀行の残高証明書を発行してもらおう。確かに先日、銀行のウェブサイトから自分のビジネスアカウントの残高がわかる資料をダウンロードできたのだが、そこには担当者のサインなどは含まれておらず、資料としての効力がどれほどあるのか疑わしかった。

また、先日銀行を訪れた際に、行員はビジネスアカウントの証明書を発行することはフローニンゲンの支店では無理だと述べていたが、個人用のアカウントの残高を証明する際にも、自分が持っている他のアカウント、つまりビジネスアカウントの金額も証明書に表示されることが昨日わかり、今日は午後に、個人用のアカウントの残高証明書を発行してもらうために銀行に立ち寄る。その後、街の中心部のオーガニックスーパーに立ち寄り、ココナッツオイル、オリーブオイル、有機豆腐を購入したいと思う。フローニンゲン:2019/7/19(金)06:30

#### No.2308: The Profundity of Simplicity

I want to always find profundity in any simplicity. Groningen, 08:46, Tuesday, 7/19/2019

#### 4723. UFOと宇宙人に遭遇する夢

今日もとても穏やかな朝の世界が目の前に広がっている。空はライトブルーであり、風は全くない。ここからしばらくすれば、そよ風が吹き始めるだろうか。

---

今日は最高気温が24度まで上がるそうなので、街の中心部にある銀行とスーパーに午後に立ち寄る際には、とても気持ちのよい散歩ができるだろう。

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、見慣れないマンションの一室の中にいた。そこには、小中学校時代の男女の友人が何人かいて、これからゲームを行うことになっていた。なんのゲームかという、一人一人に割り当てられた色と合致する色を持つ布をマンションのその部屋から探すというものである。厳密には、色にはその場にいた人数分の種類があり、一つの色がついた布は6枚ある。それぞれの色に対応した6枚ずつの布が部屋の中に隠されており、そのうちの3枚の布を見つければ、その部屋から脱出できるというゲームだった。

私に割り当てられた色はグリーンであった。ゲームのルールはいたってシンプルだったので、すぐさまゲームが始められた。

私は見慣れないマンションのその部屋の中をくまなく探索し始めた。すると、グリーンの布らしきものがちらほらと至る所に置かれていることに気づいた。私がそれら一つ一つを拾い集めていると、近くにやってきた友人が、「それらのほぼ全ては偽物だよ」と述べた。どうやら、ダミーの布がたくさんあるらしい。

拾い集めた布を改めて眺めてみると、確かに他の色が混ざっていたり、指定されたグリーンの色とは微妙に異なっていたりすることに気づいた。だが幸いにも、どうやらそのうちの1枚は本物の布のようであった。しかしそこから2枚目を見つけるのは一苦勞であり、なかなか見つけることができなかった。しばらく部屋の中をあれこれと探していると、隣に小中学校時代の女性友達の一人(AS)が現れ、布を探すのを手伝ってくれると言う。私はその申し出を大変有り難いと思い、彼女と一緒に布を探すことにした。

すると、彼女はどのようなわけか、小学校四年生の時の話をし始めた。四年生の時に、当時彼女が好意を寄せていた男子に二回ほど交際の申し出をしたらしく、いずれも断られたそうだ。彼女曰く、断られたというよりも無視をされたそうである。今でこそ容姿端麗な彼女だが、確かに小学校時代にはあまり綺麗だと思わなかったことをふと思い出した。

---

彼女はそこからさらに話を続け、「二度も同じ男子に交際の申し出をして、二回とも無視されたなんてありえない、と旦那が笑いながら述べていたわ」と彼女もまたそれを笑いながら述べた。その笑顔は純粹でありながらも意味深長であり、私はその話を聞いた時、彼女からの交際の申し出を二回とも無視した男子というのは自分であることにハタと気づいた。そのことに気づいた時、野球部に所属していたいじられキャラの友人(TO)が隣にやってきて、私たちが何の話をしていたのかを聞いてきた。もちろん、それに答えることはしなかったが、その時突然、押入れに光が差した。

押入れから浮かび上がってきた光を見ると、何と小型のUFOだった！その場にいた3人は心底驚き、UFOの出現に対して体が固まっていた。

青白いながらも黄色味を帯びた光を発しているUFOから、二、三体の宇宙人が降りてきた。彼らはUFOから降りた瞬間に、私たちと同じぐらいの背格好に拡大した。宇宙人の容姿は、決してグロテスクなものではなく、その点に関しては私たちを安堵させた。しばらく体が硬直していたが、宇宙人が私たちに近寄ってきたので、三人は逃げるようにしてその場から立ち去っていった。だが、まだ布を探すゲームは進行しており、私たちは宇宙人と顔を合わせないようにしながら布を探すことを行っていた。ゲームに参加しているその他の友人たちは、宇宙人がやってきたことに気づいておらず、先ほどまでと変わらない様子で布を探しているようだった。

宇宙人を目撃した私たち三人は、自分たちが見つけるべき布を探しながらも、途中で他の友人とすれ違ったら、宇宙人がやってきたことを伝えるようにしていた。宇宙人たちが私たちに危害を加える様子はなく、彼らはどこか私たち三人の手伝いをしてくれているようにすら思えた。そのような夢を見ていた。

この夢は本当に印象に残っている。夢の中でUFOを見て、宇宙人と遭遇するのは今回が初めてだったかもしれない。確かに以前、宇宙人のような存在とコンタクトを取る夢は数回ほどあったように思うが、宇宙人の姿を見たわけではない。その時の夢は、宇宙人の存在感を感じながらコンタクトを取っているような感覚があった。一方、今朝方の夢においては、この目で宇宙人を目撃したということに新しさと大きな驚きがある。危害を加える様子は一切なく、地球の中で何気なく活動している宇宙人の存在。実は宇宙人というのは、意外と私たちの身近に存在しており、その辺りで活動をしているのではないかとふと思わされた。フローニンゲン:2019/7/19(金)07:05

Surrendering myself to various vortexes of time, I'll engage in my activities with the relaxed mind.

Groningen, 09:23, Friday, 7/19/2019

#### 4724. フランクフルト中央駅・凱旋門らしき門・ハトの大群が現れる夢

今朝方に見たUFOと宇宙人に遭遇する夢について、再度ぼんやりと考えを巡らせている。すると、その夢の続きが思い出された。

夢の中で私は、布を探すゲームを終え、そのゲームが行われたマンションの外にいるようだった。見るとそこは、フランクフルト中央駅の真ん前であった。どうやらこれからバスを使って、宮殿を観光しに行くようであった。バスと言っても観光バスではなく、街を通っている市営のバスである。

バス停で待っていると、雨が突然降り始めた。それに合わせて、街全体がどこか重厚な雰囲気にも包まれた。そこで私はどういふわけか、現在行っているオンラインゼミナールの補助教材としての音声ファイルを作ろうと思った。携帯電話を取り出し、早速録音ボタンを押し、あるテーマについて話し始めた。

オンラインゼミナールの目的はインテグラル理論を学ぶことであったから、インテグラル理論の何かしらのトピックを扱おうと思っていたが、具体的に何を話すかは全く決めていなかった。とにかく、先ほどUFOと宇宙人を見たということと、今自分がフランクフルト中央駅にいるという近況報告を伝えるところから音声ファイルを作成していこうと思った。

早速しゃべり始めてみたところ、英語を話す際には起こらないのだが、私は日本語を話すときには言葉をよく噛んでしまうことがあり—特にサ行の発音が悪い—、出だしのところで何回か言葉を噛んでしまった。それが気になってしまったので録音ボタンを停止し、一旦それを削除した上で、もう一度録音を始めようと思った。すると私の横に、小中学校時代の女性友達の一人(MY)が現れ、「仮に言葉を噛んだとしても気にせず録音を続けたほうがいい」と述べた。私も何度も録音をし直すのは億劫だと思っていたため、彼女の言葉に励まされたように感じ、そこからは言葉を噛んだとしても気にすることなく録音をしていった。



---

すると、私の目の前に白く立派な宮殿が現れ、その宮殿から喚起される感覚と感想を録音していった。すると突然、私の体は瞬間移動して、見なれない波止場にいた。そこはドイツかフランスのどこかの街の波止場のようだった。波止場はとても暗く、ほとんど何も見えないような状態であった。そうしたこともあり、波止場にポツリポツリと置かれた外灯の光が目立っていた。

外灯の光を頼りに波止場を歩いていると、釣りをしている二人の男性がいることに気づいた。二人に近寄ってみると、彼らは小中学校時代の親友(NK & HO)だった。私は二人に釣行について尋ねてみた。すると、まだあまり釣れていないと二人は述べた。

波止場の雰囲気はどこか鬱蒼としており、海の中も同じ状況なのではないかと私には思えたので、家に帰る提案を二人にしてみたところ、二人はそれは名案だと述べた。そこから私たちは帰る準備を速やかに行い、いざ家に向かって帰ろうとしたところ、三人の体は宙に浮き、そこからは空を飛んで家に向かうことになった。

波止場を抜けてみると、そこには大通りが走っており、その先を見ると、凱旋門のような立派な門がそびえ立っているのが見えた。私たちは、その凱旋門らしき門をくぐり抜けていこうと思って飛行を続けた。すると、私たちの目の前に、ハトの大群が現れた。ハトの大群は、私たちに危害を加えたり、邪魔をしようとしていたりしているわけではなく、自由に空を飛んでいた。

ハトの大群のうち、大半は白いハトだったが、中にはカラスのような黒いハトもいた。私の視線は凱旋門らしき門よりもハトに向かっており、ハトの優雅な飛行を眺めていたところで夢の場面が変わった。

上記の夢についても色々と印象に残っている。前半の場面においては、やはりフランクフルト中央駅周辺の景色と、音声ファイルを録音していた時の自分の内的感覚が印象的である。後半の場面においては、凱旋門らしき立派な門を見た瞬間、そして自分自身が空を飛びながら、優雅に空を舞っているハトの大群を眺めていた時の内的感覚も印象深い。今朝方は色々と示唆深い夢を見た。  
フローニンゲン:2019/7/19(金)07:37

---

## No.2310: A Tranquil Moment in the End a Day

Listening meditatively to birds singing, I'm enjoying a tranquil moment now in the end of today.  
Groningen, 21:29, Friday, 7/19/2019

### 4725. 良質なオイルとドリンクについて思うこと:思い込みの持つ肯定的な力

時刻は午前7時半を迎え、今一杯の味噌汁を味わいながら窓の外の景色を眺めている。明日と明後日の週末は、まだ肌寒さが残るが、どうやら月曜日以降は気温が上がってくるらしい。フローニンゲンもようやく夏らしさを帯び始めることになりそうだ。

今飲んでいる味噌汁は、昨日に作ったベジブロスをベースにしたものである。ベジブロスのスープに八丁味噌を溶かし、そこにカレースパイスを少々振りかける。小麦若葉とチアシードを混ぜたドリンク、大麦若葉のドリンクを飲み干した後に小休憩として水を少々飲み、その後にベジブロスで作られた具なしの味噌汁を飲むことが習慣になっている。

味噌汁を飲み干した後は、その日の体調や時間によって、一杯の水を飲み始めることもあれば、すぐさまカカオパウダー、カカオニブ、ヘンプパウダー、ハチミツを混ぜた飲み物を飲み始めることもある。今朝は、コップ半分ほどの水を飲むことを間に挟みたい気分である。

昨日もふと思ったが、確かに私は一日一食しか果物以外の固形物を摂取しておらず、しかも一食としての夕食はとても質素である。しかしそれにもかかわらず、自分の心身の状態が以前とは比べものにならないほど良いのは、固形物以外で良質な栄養を摂取しているからだと思われた。特に、どのようなオイルを摂取するのかには細心の注意を払っており、また結局のところどれだけ固形物の野菜や果物を食べようとも摂取できないような栄養に関しては、各種のスーパーフードのパウダーを活用して、それをドリンクとして飲んでいることが、脳と身体を躍動させるのに十二分な栄養をもたらしているのだと思う。

これからも固形物を中心にして栄養を摂取していくのではなく、厳選した固形物だけを少量摂取することにし、良質な液体物を中心に栄養の確保をしていこうと思う。飲み物の栄養が十分であればあるだけ、さらには飲み物にオイルを加える際には、そのオイルが良質であればあるだけ、果物以

---

外の固形物を朝と昼に摂らなくても空腹感を感じることはない。ここからは水を少々飲み、その後、午前中の楽しみの一つである、幸福物質を分泌させてくれるカカオ系のドリンクを味わいたい。

先ほど味噌汁をレンジで温めている際に、思い込みをすることと、思い込みから解放されることの双方が、人生を生きる上で大切だということについて考えていた。これまでの私は、発達心理学者のロバート・キーガンが開発した手法にあるように、どちらかという、思い込みというものを否定的に捉え、それらから解放されることに意識が向かっていたように思う。

だが、これまでの自分の人生を振り返ってみたときに、思い込みというのは活動に従事する際の強力なエネルギーになるということが見えてきたのである。キーガンが述べるように、私たちは思い込みをする生き物であり、思い込みの呪縛から完全に解放されることはないのだが、逆にそれを逆手に取り、思い込みをうまく活用していくということも大切なのではないかと思う。例えば、いかように人生を生きていくかという主題に対し、今の私が抱いている考えというのは多分に思い込みである。しかし、その思い込みをあえて検証したり、それと距離を置くようにするのではなく、あえて思い込みの中に飛び込み、思い込みを通じて日々を生きることが、結果として自己を前進させることにもつながるように思えてくる。

正直なところ、私が成人発達理論の領域を探究し始めたことも、自己及びこの領域に対する思い込みがきっかけになっていることは確かであり、さらにはその探究を深めてくれたのも自分の思い込みからであったことに気づく。

これは何も成人発達理論の探究に限った話ではなく、30歳を目前にして人間発達に関する科学者になろうと思ったことや、30歳を迎えてから作曲を始めたこともまた、自分の思い込みによるものであったことがわかる。そのように考えてみると、思い込みというのは決して否定的なものではなく、時にそれは私たちの人生を深めてくれる恩恵をもたらすものなのだということが見えてくる。

思い込みを絶えず検証し、それらから距離を置くことばかりに意識が向かっている状態というのは、どこか筋肉を絶えず弛緩させた状態のようにも思えてくる。自己を鍛錬する上で、そうであっては決してならない。筋肉というのは凝縮と弛緩の繰り返しによって鍛えられていくのと同じように、思い込みに関しても、そこへの没入と解放の両方が必要なのだと思われる。今日もまた、現在の自分の思

---

い込みに没入し、自己及びこの人生を一步前進させていこうと思う。フローニンゲン:2019/7/19(金)  
08:03

No.2311: A Calm Feeling in the Early Morning

I have a calm feeling at this moment in the early morning. Groningen, 05:59, Saturday, 7/20/2019

4726. 午前1時半から始まる土曜日

小鳥たちの鳴き声に耳を傾けながら、一日の穏やかな終わりを味わい、そして就寝をしてから3時間が経ったところで今朝は目覚めの時間がやってきた。

時刻は午前1時半を迎えた。ちょうど先ほど、目覚めのヨガの実践をし、コップ一杯の白湯を飲みながら、小さじ一杯ほどのエゴマ油を摂取した。今は、小麦若葉のパウダーを白湯に溶かしたものを飲んでおり、体全体が温かい。

昨夜は10時前にいつも通り就寝したのだが、午前1時過ぎあたりに目覚めたため、3時間ほどの睡眠時間となった。それでも十分に休息を取ることができたという感覚があったので、一日の活動をこの時間から始めることにした。

実は昨夜は、昨日の朝方に書いていた日記のように、パソコンの画面を眺めることを控えていたのだが、オンラインゼミナールに関する音声ファイルを作成することを夕方及び夕食後にも行っており、言葉を発することによって、どうやら脳が活性化してしまったようであり、すぐさま寝付くことができなかった。ここからも、声を発すること、喋ることがいかに脳を活性化させることに一役買うのかということを実感した。一方で、それを逆に考えれば、夜に人と話をすることや、何か一人語りをするようなことは、過剰に脳を活性化させてしまい、入眠を妨げるのだということも再確認した。

今日はおそらく、午前6時あたりに1時間ぐらいの仮眠を取り、そこから再び起きて活動を継続させていくような流れになりそうである。自分の脳の働き具合を観察しながら、仮眠を取る適切なタイミングを見計らいたい。脳が疲れてきたなと思うまでは、日記の執筆と作曲実践だけに組み込んでいきたいと思う。

---

ここでふと、今朝方ではなく、昨日の朝方に見ていた夢の続きについて思い出した。今朝は3時間ほどの睡眠時間のためか、また眠りの意識に至らずに覚醒意識のまま3時間を過ごしていたためか、夢を見ていなかったのだが、今突然昨日の夢の続きを思い出したので、それを書き留めておきたい。

夢の中で私は、凱旋門のような門に向かって空を飛んでいると、突然自分の体が見覚えのあるアパートの近くの空を飛んでいることに気づいた。そのアパートは、私が高校時代に住んでいた社宅に似ていた。とはいえ、一点だけ違う点は建物の高さであった。夢の中のそれは5階建てであった。5階建ての最上階に、親友(NK)の家があり、そこに向かって私は彼と一緒に上空を飛行していた。

彼はアパートの近くまで飛んでいくと、そこから地上に降り、階段を使って5階まで上り始めた。一方私は、そのまま飛行を続け、どういうわけかアパートの周りをぐるぐると螺旋状に飛びながら5階に向かっていった。そのような形で5階に向かっていったので、そこに到着したタイミングは友人と同じであった。友人の家に到着すると、中には誰もいないようであり、友人は私のために、朝食としてピラフを作ってくれた。

なにやらそのピラフは宇宙食とのことであり、それを食べると宇宙的な能力を得られるとのことであった。また彼曰く、ひとたび宇宙的な能力を得ることができれば、食べるものはシンプルかつ質素なものでいいとのことであった。その点についてはどこか同意する自分がおり、彼の話に興味深く聞いていた。

友人は作ってくれたピラフをテーブルの上に置くと、どこかに外出してしまった。するとその直後に、小中高時代の女性友達(EI)とその兄が食卓に姿を現し、朝食を何にするかを話し始めた。二人は話し合いの末、リンゴとバナナにしようと言った。二人が朝食に関して合意形成をした瞬間に、食卓の近くに置かれていたベッドの下に宇宙人が潜んでいるように感じた。それは直感的な気づきであったが、どうやらそれに気づいたのは私だけではなく、二人もそのようだった。

友人である妹が兄に向かってベッドの下を確認させようとしていたが、兄は頑なに拒否をしており、兄は妹にベッドの下を確認するように述べ、お互いに言い合っていた。その言い合いは喧嘩のようなものではなく、冗談混じりのものであったが、二人ともベッドの下にいるであろう何者かに関心があ

---

るようだった。結局私たちはベッドの下を確認しないまま、なんとなく宇宙人がそこにいそうだという感覚のまま部屋から出て行った。そのような夢を昨日の朝方に見ていた。

思い返してみると、そもそもその前の夢に、UFOと宇宙人と遭遇する夢があり、それに影響を受ける形で上述の夢があったのだと思う。親友の宇宙食に関する発言にせよ、宇宙人がベッドの下にいる感覚にせよ、宇宙人に関するこの夢もまた示唆に富んでいるように思う。フローニンゲン:2019/7/20 (土)02:10

### 【追記】

改めて上記の夢を読み返してみると、建物の5階にある友人の家に向かう際に、自分が螺旋を描きながら飛行していた点が興味深く思った。その姿はまさに、螺旋的に高度な発達段階に向かっていく姿のように思えたのである。フローニンゲン:2019/7/21(日)08:16

#### No.2312: On a Meditative Morning

This morning has a very meditative atmosphere. Groningen, 06:36, Saturday, 7/20/2019

#### No.2313: On an Ordinary Saturday

I'll find its particularity on an ordinary Saturday. Groningen, 07:41, Saturday, 7/20/2019

### 4727. 何気なく特別な土曜日の朝に

今朝はととても黙想的な雰囲気を放っている。その外形は何気ない土曜日の朝かもしれないが、そこに特別さを見出す。

今朝は午前1時半に起床し、起床時の日記で書き留めていた通り、その後仮眠を取って今に至る。仮眠を取ってからは二曲ほど作曲実践をし、今作曲実践から一旦離れ、一息入れている。

昨日からフローニンゲンも暖かくなり、天気予報を確認すると、来週は最高気温が30度を超える日もあるようだ。昨日は午後に街の中心部に出かけて行き、銀行に立ち寄ってきた。その道中、まだ金曜日の午後であるにもかかわらず、多くの人たちが屋外のカフェやレストランの席でお酒や食事

---

を楽しんでいる姿を見かけ、それを見ている私もなんとも言えぬ幸福感を感じていた。実際のところは、こうした光景は金曜日だけに見られるわけではなく、月曜日から日曜日にかけて見られる。

昼間からアルコールを知り合いと楽しそうに飲んでいたり、家族と共にゆったりとした食事を楽しんでいる人々の姿を見ていると、この国の持つゆとり、ないしは懐の深さを感じる。

昨日は無事に銀行の残高証明書を発行してもらうことができた。昨日はあまり客もおらず、ダブルエスプレッソを入れて何口か飲んだところで担当者がやってきて、握手を交わして個室に招かれた。そこからは少しばかり談笑をし、速やかに残高証明書を発行してもらった。思った以上に早く用事が済んだので、持参した作曲ノートを開くことはほとんどなかったが、早く用事が済むことに越したことはないと思い、そこからオーガニックスーパーに向かっていった。

昨日の出来事についてぼんやりと思い返していると、やはりフローニンゲンの街を歩いているだけで幸福感を感じられることが不思議であり、それに対する感謝の念が尽きない。適度な活気とゆとりで満ち溢れたこの街で、私はもうしばらく生活を続けていくことになるだろう。

今この瞬間のフローニンゲンは晴れているが、どうやら昼前から夕方にかけて雨が降り始めるようだ。そうしたこともあり、今から気分転換に近所の河川敷にジョギングにでも出かけようかと思う。ジョギングから帰ってきたら、幸福感をもたらしてくれるカカオドリンクを作り、午前中の最大の楽しみである、バナナ二本のそれぞれにオーガニックのアーモンドバターとピーナッツバターを塗るという食事を楽しみたいと思う。そこからは適度な休憩を挟みながらも、ひたすら作曲実践に打ち込んでいこうと思う。

作曲実践の様子を見て、夕方あたりには今日もオンラインゼミナール用の音声ファイルを作成するかもしれない。昨日話し足りなかったことや説明不足の箇所があったことを自覚しているため、それらを補う意味でも音声ファイルを作成していくのが望ましいかもしれない。その場合には、昨日のように、夜まで音声ファイルを作成しないようにする。夕食後にもそれをやってしまうと、脳が不必要に活性化されてしまい、寝つきが悪くなってしまうから注意が必要だ。いずれにせよ、今日もまた充実感に満ち溢れた一日になることはほぼ自明だ。フローニンゲン:2019/7/20(土)08:39

---

## No.2314: A Cold Summer Wind

A cold summer wind is going through Groningen in the morning. Groningen, 10:52, Saturday,  
7/20/2019

### 4728. 早朝のジョギングと大きなデトックス

時刻は正午を迎えつつある。穏やかな土曜日の朝も終わりを迎え、午後にそのバトンをそっと渡そうとしている。

天気予報の通り、これから小雨が降りそうな様子だ。午後から夕方にかけて雨が降ることが事前に分かっていたこともあり、今日は午前中にジョギングに出かけた。その際には太陽の光を拝むことができ、外も生暖かく感じられ、快適に走ることができた。今日は少しばかり走る距離を伸ばしてみたところ、サイクリングロードと大通りが交差する箇所の路肩に、綺麗な花々が植えられていることに気づいた。これは一ヶ月前にはなかったものであり、私はその美しさに思わずその場で立ち止まった。花壇におもむろに近づいていき、しばらく私は一つ一つの花の表情とその固有の輝きを眺めていた。花々に集まってくるミツバチたちもどこか嬉しそうであり、花々とミツバチが何か楽しげな会話を楽しんでいるかのようであった。

ジョギングから戻ってくると、再び作曲実践を行った。その後、ジョギングによって腸が刺激されたためか、排便を行った。以前に初めて断食を行った際に、断食を締め括るための梅流しを食べた後のように、大量の軟便が出た。毎日快便が続いており、すでに腸内環境は良好だと思っていたが、昨日改めて調べた情報によると、これまでの食生活を通じて蓄積していた悪質な脂質がようやくデトックスされたのかもしれないと思った。なにやら、私たちが知らず知らずに口にしている食べ物に含まれている悪質な脂質は、それが半分デトックスされるのに何と数年ほど時間がかかるらしい(調べた情報には5年と書かれていた)。とんでもない長さである。

大量の軟便が出た後は、大いにデトックスされた感覚があり、腸がさらにより良い状態に向かって日々歩みを進めているのだと実感した。腸内環境というのは、確かに食べものを変えれば、数日から1週間ぐらいですぐに変化が起こるのだが、より大きな変化—発達論的にいう構造的な質的な変化—が起こり、良好な腸内環境が恒常的に維持されるようになるのには時間がかかるのだろう。自らをゆっ



---

くりと涵養していくのと同様に、腸内環境も焦らずにその状態を恒常的に良きものにしていく態度と実践が求められる。

本日は大きなデトックスが行われたこともあり、そして今は全く空腹感もないので、いつも昼の時間に飲んでいる味噌汁を飲むことをしない。大事を取って腸を休めることを意識する。これから少しばかり仮眠を取り、午後の活動に思う存分励んでいきたいと思う。フローニンゲン:2019/7/20(土)  
11:59

#### No.2315: A Rainy Afternoon

It began to rain just now. Seeing raining, I'll continue to devote myself to my work for the afternoon. Groningen, 13:38, Saturday, 7/20/2019

#### No.2316: An Internal Flow in the Evening

The evening already came when I realized it. I'll take a bath and enjoy dinner after a while. Groningen, 16:10, Saturday, 7/20/2019

#### No.2317: A Gentle Flow of the Evening

The time of the evening is very gentle. It softly sways the door of the world of tomorrow. Groningen, 19:20, Saturday, 7/20/2019

#### No.2318: The Shining Red Sky

Seeing the shining red sky, I'll prepare for going bed in a little while. Groningen, 20:25, Saturday, 7/20/2019

### 4729. 夏に向かうフローニンゲンの日曜日の朝に

時刻は午前3時半を回った。昨日は午前1時半に起床したのだが、さすがに一日の最後には活動エネルギーが枯渇しており、頭があまり回らないような状態になっていると感じ、昨夜は9時半前に就寝していた。今朝の目覚めは3時前であり、今日はよく寝たという実感がある。

---

一昨日の夜には、オンラインゼミナールの補助教材としての録音音声ファイルをまとめて作成しており、話すことによって脳が活性化してしまい、寝つきがあまり良くなかった。昨日も、午後から夕方にかけて音声ファイルを作成していたが、夜寝る前にはそれを行わないようにしていたところ、寝つきがよく、安眠が実現された。

本日は、オンラインゼミナールの第3回の日曜日クラスがある。今日もまた時間を作って音声ファイルを作成するかもしれない。一昨日、昨日の反省としては、音声ファイルを作っている最中は一人語りの状態になるため、話す速度などを意識していないと、ついつい普段自分一人で考え事をしていような速度で話をしてしまう傾向にあり、録音音声ファイルを自分で聞き返してみると、早口になっており、聞き取りにくい箇所があることに気づく。日本語を話す際には、ただでさえ滑舌が悪く、サ行などの発音しづらい音があることを踏まえると、ゆっくり話すことをできるだけ意識したいと思う。とはいえ、音声ファイルを通じて回答することに対して高揚感をもたらしてくれるような質問を送ってくださる受講生の方々には感謝をする必要があるだろう。

昨日の夕方の時の流れの柔らかさを思い出す。それは明日の世界の扉をゆっくりと揺らしていた。そこから一夜が明けてみると、穏やかな世界が今日の前に広がっている。

昨日は午後に少々雨が降ったが、思っていた以上に雨の量は少なかった。幸いにも、今日は晴れのようなので、午後にでも、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りたと思う。来週は、火曜日から金曜日にかけては最高気温が30度を越すようなので、その4日間においては夏らしさを感じられるだろう。ぜひとも、フローニンゲンの上空に燦然と輝く夏の太陽を拝み、幾分かその光を全身に浴びたいと思う。

本日のオンラインゼミナールの開始まで5時間半ほどあるため、それまでの時間帯は日記の執筆や作曲実践に充てたい。今日はこれから過去に作った曲にアレンジをする形で二、三曲作り、そこからバッハのコラールを参考にして一曲作りたと思う。今日もまた絶えず課題意識を持ち、新しいことを試しながら新たな発見が得られるような作曲実践をしていきたい。フローニンゲン:2019/7/21  
(日)04:03

The sky is so clear this morning. I convince myself that today will be fulfilled. Groningen, 05:44,  
Sunday, 7/21/2019

### 4730. 今朝方の夢

時刻は午前4時を迎えた。そろそろ小鳥たちの鳴き声が聞こえて来る時間がやってきた。まだ彼らの鳴き声は聞こえてこないと思っていた今この瞬間、小鳥たちの第一声を聞いた。真っ暗なフロンゲンの朝の世界に、姿の見えぬ小鳥たちの鳴き声がこだまし、それは静かに消えていった。

物理的現実世界に固定された絵画とは異なり、儂く消える音を持つ固有の魅力をそこに感じる。小鳥たちの鳴き声の一音一音が忽然として現れては消えていく。そうした世界の中に自己を委ねてみると、儂さを持つ音と自分が共鳴し、自己もまた儂さを内包した存在であることに気づかされる。

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、海外のホテルの一室にいた。欧米生活も8年目を迎えた今になっては、「海外」という言葉の定義も変化しており、私にとって海外とは、日本でもオランダでもないということであり、逆に「国内」と言えば、日本とオランダの内を指すようになってきていることを感じる。いずれにせよ、夢の中の私がいたホテルは、日本やオランダ以外の国にあるようだった。ホテルの一室には、小中高時代の三人の親友(NK & SI & YU)がいて、私たちは談笑を楽しんでいた。

そのホテルのひとつの売りは、比較的大きなカジノが併設されていることだった。三人の友人たちは、これからカジノに遊びに行こうと述べたが、私は他にやりたいと思うことがあり、彼らの申し出を断り、一人部屋で留守番をすることにした。三人は笑顔を浮かべながら、「それじゃあ行ってくる」と手を挙げて部屋の外に出て行った。そこで夢の場面が変わった。

次の夢の場面では、私は野原の上にいる。その野原には小道があり、その他にも区画化された空き地があり、その周りには鉄線が張られていた。しばらく小道を歩いていると、右ななめ前方に、ベビーカーを押している家族の姿を見た。厳密には、空き地の中にベビーカーを止めて、休憩してい

---

る親子を見た。ベビーカーの中には可愛らしい女の子がいて、半覚醒・半睡眠の状態のようだった。

よくよくその両親を見てみると、なんと夫側が高校時代の知り合い(SK)であった。彼とは仲が良かったのだが、その瞬間の私は彼に気付かれないようにして、その場からずっと立ち去って行こうとした。そのため、空き地側の小道を歩いていくのではなく、少し引き返して別の小道を通って行くことにした。すると、その友人は遠くから私の存在に気づいたのか、空き地側の小道を迂回して、私の方に向かって歩き始めた。そして、二つの小道が交差する箇所で、彼は私に話しかけてきた。私は、その瞬間まで彼に気づいていなかった素振りで、その場での再会に対して驚いたふりをした。挨拶もそこそこに、彼は突然に話題を切り出した。

なにやら、彼の妻は恐妻のようであり、何か固有の恐れを妻は抱えているらしく、それに触れられるたびに彼女は声を荒げて話し始めるようだった。先ほど遠目から彼の奥さんを見たときには、とても穏やかそうな方に思えたため、彼の話をにわかに信じることはできなかったが、外見上穏やかに見える女性が、実はとんでもない攻撃性を持っているケースは確かに存在するため、引き続き彼の話を聞いてみることにした。フローニンゲン:2019/7/21(日)04:27

#### No.2320: The Morning Blue Sky

The sky above Groningen always relaxes me. Groningen, 06:11, Sunday, 7/21/2019

#### No.2321: A Song Made by the Collaboration with the World

The world and the self are making a song together at this moment. Such a collaboration always occurs between the world and me. Groningen, 07:34, Sunday, 7/21/2019

#### 4731. 書くことに関する新たな気づきと今朝方の夢の続き

早朝の4時半を迎える頃には、小鳥たちの鳴き声もう活発に聞こえて来る。辺りは相変わらず闇に包まれているが、黒々とした闇をかき消すかのように、黄色を帯びた小鳥たちの鳴き声がこだまする。

---

先ほど、その瞬間の自分の状態を考慮に入れて、小麦若葉と大麦若葉をブレンドしたドリンクを飲むことにした。いつもは、それぞれを単体で一杯ずつ飲み、その後しばらくしてから味噌汁を飲み始める。一方今日は、三杯目として両者をブレンドしたものを飲むことにした。今、それをゆっくりと味わいながら、一日の活動に向けての準備を進めている。言わずもがな、それは文章を書きながらにしてゆっくりと進められていくものである。

そのように考えてみると、もしかすると私は、何かへの準備のために絶えず書いているのかもしれないと思った。ここで述べている「書く」という言葉は、日記を執筆する行為だけを指すわけではなく、作曲実践も指す。

書くことは、私にとって準備なのだ。この人生において何かに向かっていくための準備だったのだ。その何かとは、大小様々なものがあり、究極的なものがある。とにかく言葉を綴り、音を綴りながら、準備に準備を重ねていく。

そこにあるのは、準備だけだったのだ。何かを実現させようとしなくていい。自分が行う必要があるのは準備だけなのである。

絶え間ない準備。準備に次ぐ準備を行うことにこれからの人生を捧げていこう。そして、準備を通して日々を充実感と幸福感を持って生きていこうと思う。

ゆっくりと夜が明けていく日曜日のフローニンゲンの早朝世界。そういえば、先ほどまで振り返っていた夢には続きがあることを思い出し、それについても書き留めておきたい。

夢の中で私は、ある野原の小道を歩いていると、高校時代の友人と遭遇した、というところまで書き留めていた。その後、私たちの背後から、また別の友人(HY)が現れ、彼を見ると、何か重たそうなものを足に引きずっていた。それは立派な大仏であった。先ほどまで話をしていた友人と私は、大仏に驚き、後ろからやってきた友人に、「なぜ大仏なんかを引っ張ってるんだ？」と質問をした。すると、彼は大仏をある寺から盗み出し、今は逃走中とのことである。何やらまとまったカネが必要らしく、よくよく彼を見ると、その大仏だけではなく、他に二体もの大仏を盗んできたそうだった。いくらぐらいのカネが必要なのかをこちら側から尋ねようとしたところ、彼の方から、「少なくとも5億円必要であり、これら三体の仏像を売れば必要な資金は得られる」と切り出した。なぜ5億円必要なのかは不

---

---

明なままだったが、とにかく彼が何者かに追われているのがわかったので、私たち三人は野原から一刻も早く脱出することにした。

野原の終わりが見えてくると、そこには列車が止まる駅があり、二つのプラットホームの姿が見えた。ちょうど停車している列車があり、それに乗り込んだところ、その直後に列車は出発した。私たちはとりあえず追っ手から逃げ切ったことに安堵感を感じた。しかし、列車の中には、私たちを捕まえようとしていた追っ手の仲間がすでに忍び込んでいたようであり、しかも彼らは忍者のようであると直感的に気づいた。

それに気づいたとき、私は二人にそのことを伝え、次の停車駅で下車し、再び逃走を開始した方がいいことを伝えた。すぐさま次の駅に到着したとき、三体の仏像の大きさを考えると、客が降りるドアからそれらを運び出すことはできず、またそれをすると目立ちすぎるため、私たちは列車の天井に備え付けられていた小窓を開け、そこからそっと仏像を運び出すことにした。なんとか誰にも気づかれずに仏像を列車の外に運び出すと、その駅も一つのプラットホームしかないような小さな地下鉄駅であった。ちょうど反対側の線路に列車が止まっており、私たちはそれに乗り込むことにした。列車に乗り込んだ瞬間にホッとした気持ちになったところで二人の友人の方を見ると、二人は全く別の親友二人に変わっており、三体の仏像もその場からなくなっていた。フローニンゲン:2019/7/21 (日)05:02

#### No.2322: An Energetic Breeze

An energetic breeze is going through Groningen, which is very pleasant. Groningen, 08:46, Sunday, 7/21/2019

#### No.2323: Energy in the Afternoon

I'm having an energetic afternoon with my calm mind. Groningen, 14:43, Sunday, 7/21/2019

#### No.2324: Melting Tranquility of the Afternoon

Tranquility of the afternoon is melting into the world. Groningen, 15:22, Sunday, 7/21/2019

I'll take off manacles in the evening and spend a fulfilling time at night. Groningen, 16:44,  
Sunday, 7/21/2019

#### 4732. フィンランドの森の中で

時刻は午後7時を迎えた。日曜日が穏やかに終わりに向かっていき、新たな週へ向けての歩みを進めている。今日もまた平穏さに満ちた一日であり、同時に充実感に満ち溢れた一日であった。今日の午前中には、出版記念オンラインゼミナールの第3回のクラスがあった。クラスの終了後には、そこで取り上げられた印象的なトピックを改めて考えていた。毎回のクラスにおいて、受講生からの質問に多くのことを与えてもらっているように思う。

夕方のフローニンゲンの空はとても穏やかであり、それをただ眺めているだけでこちらの心も穏やかになる。穏やかさの歌がそこにある。どうやら、世界と自己は一緒になって一つの歌を作っているようなのだ。そうした共同制作は絶えず行なわれている。毎瞬においてなされる世界との交歓及び共同制作をとにかく大切にしたいと思う。

先ほどふと、いつかフィンランドの森の中で生活をしたいと思った。静かな森の中の湖畔にほど近い家に住み、そこで自らのライフワークに集中したいと思ったのである。森の中を散歩しながら心を休め、そこからまたライフワークに打ち込み、再び森の中へと散歩に出かけていく。そんな自分の姿が脳裏によぎった。

この人生においてやはり重要なことは、有限な時間をいかに過ごしていくかということであり、その時間の中でゆったりとした気持ちでありながらも絶えず自分のライフワークに従事したいと思う自分がいる。

自分の時間を最大限確保し、それを自らのライフワークに充てていくための環境とはどのようなものであり、それをどのように確保していくのかというのは、今後も考え続けていくテーマであるだろう。今はとにかく、自然の中で生活をし、自然のリズムと自己のリズムが溶け合い、それが創造のダンスを踊り出すかのような生活を実現させていきたいという思いがある。

---

今日はこれから、一日を締め括る作曲実践に従事していく。先ほど入浴中にふと、バッハの平均律クラヴィーア曲集に収録されている、短いながらも珠玉な曲の数々について思いを巡らせていた。

シャワーと異なり、浴槽にゆっくり浸かると、全身の血液の流れがより良くなるだけでなく、浴槽に浸かりながら呼吸が緩やかになり、瞑想状態と似た様な意識の状態に陥るため、思考や感覚の流れも良くなることをいつも実感する。

これまで様々な国や地域に住んできたが、必ず浴槽のある家に住み続けてきたのは、浴槽に浸かるという行為が自分にとってはなくてはならない瞑想実践であり、時に瞑想以上に深い意識状態をもたらすからである。そのようなことを改めて感じさせてくれるほどに、今日の入浴中はリラックスをしていた。そこで考えていたのが上記の事柄であり、バッハが時に、32小節や40小節という短い曲の中に珠玉の美を顕現させていたことであった。

今夜は就寝前に、バッハの平均律クラヴィーア曲集の楽譜をゆっくりと眺めようと思う。それはぼんやりとでもいい。絵画作品を何も考えずに味わうかのように、シンボルとしての楽譜の美しさをただ純粹に味わう。ゆったりと一日を終え、明日からもまたゆったりと自らの取り組みに従事していきたいと思う。フローニンゲン:2019/7/21(日)19:17

#### No.2326: Five Types of Small Waves

I had five types of small waves in my internal world. Groningen, 19:31, Sunday, 7/21/2019

#### No.2327: A Transient Day

Today also ends in a transient way. I find beauty in the transience. Groningen, 20:12, Sunday, 7/21/2019

### 4733. 静けさで満ちた世界に鳴り響くピアノ曲を聞きながら

今朝はいつもと比べて物静かである。いや、どこか侘しい静けさがある。その理由としては、今朝はなぜだか小鳥たちの鳴き声が聞こえてこないことが挙げられる。時刻はすでに午前6時を迎え、いつもであれば午前4時ぐらいから鳴き声を上げ始めているはずの小鳥たちが今日は休みを取って



---

いるのか、彼らの鳴き声が一切聞こえてこない。そうしたこともあり、先ほど韓国人の現代作曲家かつピアニストであるイルマのピアノ曲をかけることにした。イルマを紹介してくれたのはかかりつけの美容師のメルヴィンであり、メルヴィンには本当に感謝をしたい。イルマの曲はいずれも平穏さが根底に流れており、心を深く落ち着けてくれる。

確かに私は日々の作曲実践において、古典派から始まり、1900年代の前半までに活躍した作曲家の曲に範を求めることが多いが、イルマのような現代作曲家にも範を求めたいという気持ちが強い。手元にはイルマのピアノ曲が収められた楽譜があり、昨夜はそれを眺めていた。

イルマの曲は、普段参考になっている作曲家の曲よりも、構造的に圧倒的にシンプルであり、音の数も少ないのだが、むしろそうしたシンプルさの恩恵を受けて生み出された素晴らしい曲がいくつもあ  
る。今後は、すでにこの世を去った作曲家だけではなく、現在まだ活躍している作曲家を含め、現代音楽におけるピアノ曲にも範を求めていきたいと思う。

今日からいよいよ7月も第4週を迎えた。早いもので来週の木曜日からは8月となる。7月のフローニンゲンの大半は肌寒く、強い寒さを感じさせる日もあった。そんな状態が続いていたが、昨日より暖かくなり、明日から三日間は30度を越し、なんと明々後日の最高気温は37度と異常な温度になるようだ。そして、その翌日からは再び20度前半に戻るという落差のある天候になるそうだ。

フローニンゲンの夏の面白さは、このように異常に気温が高い日が夏の期間に数日間は存在していることだろうか。もちろん、35度を越すような異常な暑さの日が続くことは好ましくないが、そうした日が一日ぽつと現れることは、ちょっとした驚きを心と体にもたらしてくれる。37度に到達する木曜日は、午後にジョギングに出かけることを控え、早朝の涼しい時間帯にジョギングを楽しんでおきたいと思う。

月曜日を迎えた本日の予定としては、特に今日は協働プロジェクト関係のオンラインミーティングもなく、自分の取り組みにのみ集中できる。日記の執筆と作曲実践に絶えず打ち込むような時間を過ごすことになるだろう。1件ほど挙げるとすれば、午後に近所のコピー屋に立ち寄り、起業家ビザの申請に必要な資料をスキャンしてもらい、それに合わせてフローニンゲン大学が発行している年間カレンダーをコピーしておきたい。フローニンゲン大学が発行する学生・教員向けのカレンダーは、

---

とてもシンプルな作りになっており、A4一枚に365日が記載されており、テスト週間や祝日などがひと目でわかるような作りになっている。

昨年からは、フローニンゲン大学の関係者ではなくなったが、フローニンゲン大学に在籍していた初年度からこのカレンダーを用いており、とても便利だと思って今でも毎年活用している。朝起きて、その日の数字を鉛筆で丸で囲むということをこの3年間毎日行ってきた。8月1日からは、それを行う4年目が始まる。このカレンダーとの付き合いも随分と長いことを考えると、どこか感慨深い。フローニンゲン:2019/7/22(月)06:24

#### No.2328: A Pastoral Mental Image in the Morning

A pastoral mental image appeared. It relaxes my mind. Groningen, 07:54, Monday, 7/22/2019

#### 4734. 嫉妬や妬みを受ける夢

今朝は一度、午前1時半に目を覚ましたのだが、さすがにそれは早いと思い、今朝の目覚めはゆっくりと5時半だった。数日前に1時半に起床して一日の活動を始めた際に、寝つきが良ければその時間帯から活動を始めても悪くはないのかもしれないが、1時半から活動を始めてしまうと、どこか一日の活動のリズムが逆に崩れてしまうように感じられた。何よりも、午前中に一度、そして夕食後に頭に疲労感のようなものが生まれてしまい、自分の取り組みに深く集中することが難しい状態に陥っていた。そうしたことも考えると、今の私にとっては、午前2時半であれば早すぎるということはないが、午前1時半に起床するというのは幾分早すぎる起床なのだとわかる。

今日は二度寝をしてしまった都合上、5時半の起床となったが、2時半から4時ぐらいに起床するのが最適であり、遅くとも5時前に起きることが自分にとっては望ましい。過去数年と比べてみると、一、二時間ほど起きる時間が早くなったが、これによって午前中の時間をどれほど有意義に使えることか。

創造活動に最も適した朝の時間がふんだんにあり、それを創造活動だけに充てていくことのできる贅沢さに感謝せねばなるまい。そうした時間があることへの感謝、そして何より、早起きを習慣化させた自らの意思に対しても感謝の念を捧げてもいいだろう。

---

今朝は、早くもなく遅くもない時間帯に起きたが、今日一日がまた充実感に満ちたものになるであろうことを予感する。これからゆっくりと一日の活動を始めていきたい。

そういえば、昨日の朝方には、寝ている愛犬の頭を撫でる夢を見ていたことを思い出す。すやすやと安らかに眠っている愛犬の寝顔は愛らしく、愛犬の表情を眺めながら頭を撫でていると、こちらまで安らかな気持ちになってくる。そんな感覚を引き起こす夢があった。

そこから今朝方の夢について思い返していた。夢の中で私は、仕事上か何かで接点を持ったことのある二人の日本人女性と話をしていた。場所は、私が開催したセミナーで用いていた会議室の一室だった。セミナーが終了すると、二人の女性が私に声をかけてきて、最初はお礼を述べたのだが、その後に、私に対してある不満を述べ始めた。一人の女性が述べた不満は、私がメールを使うことを極力控え、必要なメール以外には返信しないことを実行に移していることに対するものだった。

私は彼女の話に絶えず耳を傾け続け、彼女が最後まで不満を述べ終えるまでは何も言わないようにしていた。そこから彼女の不満はどんどんとエスカレートしていった。それに触発されたのか、彼女の隣にいた女性も不満を述べ始めた。今度の不満は、私が投資を通じてセミリタイアの生活に入ってしまったことに対してだった。私は二人の不満を最後まで聞き、そこで始めて言葉を発した。私は笑顔で、そうした不満が出てくることが狙いだと述べた。言い換えると、私がそうしたアクションを行うことに対して嫉妬や妬みを持つ人がいるのは当然承知であり、彼らに嫉妬や妬みを感じさせ、そうした感情の背後にある自分自身のシャドーに向き合ってもらうことが狙いだと述べた。それを述べたとき、先ほどまで感情的になっていた二人の女性は、きょとんとした目をしてその場に立っていた。そのような夢を今朝方見ている。

セミリタイアの定義は難しいが、会社員としての仕事を辞め、時間的余裕を持ちながら収入を得ていく生き方だとそれを定義すれば、それは何も今になって始まったことではなく、25歳のときに会社員を辞めた時から始まっている。そこから8年ほどの月日が経ち、今は収入を得るための労働から随分と脱却し、セミリタイアの度合いも8年前に比べて強くなっている。今後、労働収入を得るための仕事をゼロにすることは十分にあっても、社会との何かしらの接点を絶えず持ち、社会に対して何も関与や貢献をしないというリタイアの形を採用する気は今のところない。

---

今はとにかく、これまで以上に自分の時間を大切にして日々を生きたいという思いが強い。都会の喧騒を離れ、無駄な人付き合いに疲弊することなく、静かな環境の中で自らのライフワークに打ち込んでいく生活を今後も続けていき、その度合いをさらに深めていく。フローニンゲン:2019/7/22 (月)07:03

No.2329: On a Serene Morning

Now I'm enjoying a unique quality of a serene morning. Groningen, 09:06, Monday, 7/22/2019

4735. 過度にメールに依存する現代人の集合的なシャドーが現れる夢について

時刻は午前7時を迎えた。今、書斎の窓の外を眺めながら、一杯の味噌汁を飲んでいる。ベジブロスに有機玄米味噌を溶かし、オーガニックカレースパイスを少々振りかけて飲むこの具なしの味噌汁は、一日の活力を私に与えてくれる。その一口一口が非常に味わい深く、ゆっくりとした呼吸と共に味噌汁を飲む至福さの中に包まれている。

今日は少し空に雲がかかっており、爽快な空というわけではないが、穏やかな夏の朝を感じさせてくれるには十分な朝である。この時間帯のフローニンゲンはひときわ静かであり、そして心地良い涼しさに満たされている。

先ほど今朝方の夢について振り返っていたように思う。夢の中で私は、二人の女性から不満の声を聞いていた。不満の内容は、私がメールを極力使わないようにしていること、そしてセミタイアを押し進めていることに対してであった。

改めてその夢について振り返ってみると、ひょっとすると二人の女性は、集合的なシャドーの権化なのかもしれないと思われた。それは、メールというツールに依存し、そしてセミタイアに嫉妬や妬みを持つ人たちが作り上げた集合的な意識のように思えてくる。メールに関して言えば、もはや現代人にとってそれはなくてはならないツールのように思われているが、果たしてそうなのかという考えが自分の中にある。現代人は過度にメールに依存し、それがなくては生きてはいけないと思っている節すらあるが、ここ最近自分が試していることからの感覚からすれば、メールがなければ生きていけな

---

いというのは大げさであり、むしろそれがなくても生活は十分に成り立ち、そうした生活の方が幸福感に満ち溢れたものであることが見えている。

もちろん、現代社会のシステムとして通達や連絡がメールでしか行われぬサービスなどもあるため、それを考慮に入れながらも、少なくとも人とのやり取りでメールを使うことによって疲弊してしまうのは避けた方がいいのではないかと思う。

現代人はどうもメールには必ず返信しなければならないという発想や早く返信しなければならないというような考えを持っている節がある。そうした発想は、どこか慣習的段階の特徴を想起させる。馴れ合いの人間関係を維持しようとする、自分を疲弊させるだけの仲間意識や連帯感を維持しようとする。それらはどれも慣習的段階の特性を匂わせるものであり、ほとんどの現代人はそのような発想でメールを活用しているのではないかと思わざるを得ない。

彼らのそうした発想とは逆に、メールというのは基本的に返信しなくていいもの、そして受け取ったメールに対してはゆっくりと返信していいものだと私は捉えており、そうした発想を持つと、少しは気が楽になり、日々の生活にもう少し精神的・時間的ゆとりがもたらされるのではないかと思う。セミタイアに関する嫉妬や妬みに関しては、これは、奴隷的ゾンビは人間を同種のゾンビに変えたがるという特性の表れだろうか。フローニンゲン:2019/7/22(月)07:31

#### No.2330: A Morning Energetic Walk

The morning world is taking an energetic walk. Groningen, 10:14, Monday, 7/22/2019

#### 4736. 今朝方の夢の続き

時刻は午前11時半を迎えた。新たな週を迎え、月曜日がゆっくりと進行していく。先ほどまで、清き朝の固有の感覚をゆっくりと味わっていた。今は少し小雨がぱらつき始めているが、昼過ぎには止むようだ。

今朝方早朝に、小鳥の鳴き声を聞きながら、カカオドリンクを味わいつつ作曲をしていると、えも言わぬ幸福感に包まれた。そこには小鳥の鳴き声が喚起する幸福感、カカオに含まれる幸福伝達物質「アナンダミド」が喚起する幸福感、作曲が喚起する幸福感があった。それら複数の幸福感が織り

---

なす感覚の中で午前中の時間を過ごせるというのはなんと幸せなことだろうか。そのようなことを今改めて思う。午後の時間においてもそうした至福さの中で自分の取り組みに粛々と従事したいと思う。

正午の時間が迫ってきている中で、ふと今朝方の夢の続きについて思い出した。今朝方の夢の最後に、空を飛ぶ夢を見ていた。

夢の中で私は、海岸線に近い見慣れぬ海外の街にいた。そこにはヨーロッパ風の街並みが広がっていた。私は、見知らぬ一家の女性主人が運転する車に乗っていた。その方が運転している車は白く、高級車であり、見るからにして高価そうであった。

車内ではこの街に関する雑談をしており、私は時折窓の外の景色をぼんやりと眺めていた。後部座席に座っている私の横には、その女性主人の小学生ぐらいの息子がいて、これから彼の習い事があるらしく、その途中で私を降ろしてくれると言う。私は車に乗せてもらえることすらも有り難いことだったので、途中で降ろしてもらうことには何の問題もなかった。ほどなくして車が止まり、私はそこで降りた。女性主人とその息子に手を振り、私はそこから歩いて目的地に向かおうと思った。

下車した場所は、白い家や店が立ち並ぶ不思議な空間であった。雰囲気はやたらと北アフリカのどこかの街を喚起させるようなものがあり、それでいてアラビア風の雰囲気もあった。車から降りて初めて気づいたのだが、そこから目的地までは想像以上に距離がある。それは歩くにはあまりにも時間のかかる距離であったから、私は空を飛んで移動することにした。

そこから私は、体を宙に浮かせ、どの建物よりも高い高度を維持しながら高速で空を飛んで行った。しばらく飛行を続けていると、前方に今飛んでいる高度よりも高い建物を見つけ、そこで一休みしようと思った。建物に近づき、その中に入ると、そこには若者たちがたくさんいて、軍事トレーニングに従事していた。私は、建物の一階から自分が今いる階にまで到達するほどの高さの竹馬——それはパイプで作られていた——に乗っており、それに乗りながら下の階の様子を眺めていた。

すると、私の左横に、小中学校時代の友人 (FF) が同じく竹馬に乗ってやってきた。厳密には、竹馬はあまり動かないように壁際に固定されており、私たちはそのような竹馬に乗って、少しばかり足を動かして小さく移動しながら下の階の様子を眺めていたのである。私は友人と下の階で行なわれ

---

---

ている軍事トレーニングについて話をした後、竹馬から降りて、下の階のレストランに行ってランチと一緒に食べようということになった。入ったレストランは中華料理屋のようであり、丸テーブルに着くと、すぐさま料理が続々と運ばれてきた。しかし残念ながら、肉類を一切食べない私が食べられるような食事はほとんどなく、サラダと肉類の入っていない炒め物の料理を少々かじった程度でランチを留めた。ランチを摂り終えると、私は友人に別れを告げ、再び空を飛んで目的地に向かっていった。

そこからの景色は、眼下に海が見え、非常に眺めが良かった。ところがしばらくすると、高度が徐々に下がっていき、海を越えた後の市街地においては、ますます高度が下がってしまい、道路を走る自動車にぶつかってしまうぐらいの高度になってしまった。そこで私は一度地面に降り、少し呼吸を整えた。そこから最後の力を振り絞り、もう一度天高く飛び立った。今度は最初に飛び立った時と同じぐらいの高さにまで高度が上がり、順調に飛行を続けることができた。そして、眼前に巨大な門が見え、その門をくぐり抜けた時、夢から覚めた。フローニンゲン:2019/7/22(月)11:53

#### No.2331: A Calm Walk of Wind before Noon

A calm wind is enjoying taking a walk. I'll also enjoy it in the afternoon. Groningen, 12:14,  
Monday, 7/22/2019

#### No.2332: A Calm Breath in the Afternoon

I'll take a short break and continue to engage in my work for the afternoon. Groningen, 13:01,  
Monday, 7/22/2019

### 4737. 穏やかな夕日を眺めながら

時刻は午後の7時を迎えた。今日も穏やかな一日であり、今は西日が眩しく輝いている。

午前中に瞬間的に雨が降ったが、午後からは晴れ間が広がり、仮眠を取って一曲を作ってから、近所のコピー屋に足を運んだ。ビザの申請資料をスキャンする必要があったのと、年間カレンダーを印刷しておこうと思ったからである。コピー屋に到着したのは3時半過ぎであり、いつもはその店は5時までやっている。しかし、コピー屋の入り口に張り紙が貼られており、今は夏季休暇の時期であるから午後の3時に店が閉まるとのことであった。残念ながら目的が果たせなかったため、コピー

---

屋には明日の昼過ぎに立ち寄ろうと思う。コピー屋を後にした私は、その足で街の中心部のオーガニックスーパーに向かった。

ちょうど有機醤油とオリーブオイルが切れかかっていたため、それらを購入したいと思っていた。コピー屋からオーガニックスーパーまでの道順はいくつもあるが、普段はたいてい同じ道を歩いている。今日はちょっと冒険してみようという気分であり、いつも通らない小道を通って行った。スーパーまでの道中は、オランダ風の家々が立ち並んでおり、様々な家の異なる表情を見ているだけで飽きがこない。また今日は、先ほどまで仮眠を取っていたからか、いつもより深い瞑想的な意識で散歩を楽しんでいる自分がいた。

スーパーに到着すると、いつも私がこのスーパーで心がけていることを行った。人間というのは絶えず何かしらのバイアスに囚われており、そのバイアスを意識的に外して事物を見ようとしなければ、新しいものが目に入らない。そうしたことを考慮に入れて、私がいつも行っているのは、毎回購入するものが決まっており、同じものを購入したとしても、できるだけスーパーに置かれているものを新鮮な目でくまなく見てみるということである。そうすることによって、意外な発見があったりする。

そのスーパーにおいては、意外なオーガニック食材を発見することにつながったり、新たに試してみたいというものが見つかったりする。今日はその一つとして、最高気温が35度を超える明後日に久しぶりにアイスコーヒーでも飲もうと思い、小瓶のオーガニックブラックコーヒーを購入することにした。普段はコーヒーを飲むのではなく、より栄養価の高いカカオドリンクを飲むようにしているのだが、明後日の暑い日にはアイスコーヒーを飲みたいという思いに駆られた。それと合わせて醤油と豆腐を購入し、自宅に戻ることにした。

今、夕暮れ時の世界が華麗なダンスを踊っている。夕方の穏やかな風が散歩を楽しんでいる。

今日はこれから返信が必要なメールに返信をし、そこからは作曲実践を行う。8月の初旬にズヴォレの移民局にビザの申請資料を提出する際には、せっかくなのでその街にある美術館にでも足を運びたいと先ほどふと思った。朝一番に移民局に行き、そこで手続きを済ませ、その足で美術館に行く。その時期は夏真っ盛りであろうから、本日購入したのと同じオーガニックアイスコーヒーの小瓶を持ってズヴォレの街に足を運びたい。フローニンゲン:2019/7/22(月)19:34



---

No.2333: On a Peaceful Monday Afternoon

From now, I'll go for a walk to a neighboring copy shop and an organic food store. Groningen,  
15:13, Monday, 7/22/2019

No.2334: A Splendid Dance at Dusk

The evening world is making a splendid dance at this moment. Groningen, 17:16, Monday,  
7/22/2019

No.2335: A King of the Setting Sun

A king of the setting sun is making a dance now. Groningen, 20:27, Saturday, 7/20/2019

4738. 我流の道

今朝は午前3時前に起床し、今の時刻は3時半となった。今日から数日間、フローニンゲンには夏らしい日々となる。最高気温が軒並み30度を超えるような日々は、本当に久しぶりであり、今日から土曜日まで30度を超える日が続き、日曜日からは再び25度前後の過ごしやすい気温になるようだ。

今朝はまず最初に、今朝方の夢について振り返っておきたい。夢の中で私は、実際に通っていた小学校のグラウンド脇にいた。そこには、50m走や100m走のタイムを計るための一本の直線のトラックがある。そこでこれから、野球部に所属していた友人の一人(TS)と100m走のタイムを計ることになっていた。早速スタートの準備をし、いざ走り始めてみると、途中までは友人と競り合っていたのだが、後半から少し差をつけられてしまい、結局0.3秒ほど遅くゴールに到着した。

友人:「思っていた以上に100m走は長いね」

私:「本当にそうだね。今からちょっと走る練習をしない？」

私が出たように提案すると、彼はその提案に乗り気であり、一緒にもも上げの練習を始めた。二人が共通に抱えていた疑問として、ももを上げることを意識しても、一向に早く走れる気がしないという

---

ことだった。おそらく私たちは、走るフォームがあまり正しくないのではないかと思われた。そのようなことを思った途端に夢の場面が変わった。

この夢についてはとても短いのだが、100mのタイムを計った後のトレーニングが特に印象に残っている。この夢は、正しいフォームを誰かから教わることの大切さを暗示しているのか、それとも自らの工夫によって自分に合致したフォームを見出していくことの大切さを暗示しているのだろうか。あるいは、それらの組み合わせ、ないしは掛け合わせの大切さを暗示しているのだろうか。

現実世界においては、この暗示は作曲実践において大切なことを伝えようとしてくれているように思う。走ることにフォームがあるように、作曲においてもフォームのようなものがある。それを誰かに師事して教わるのか、あるいは今現在のように我流で習得していくのか。作曲実践を始めて2年経ったが、未だこの課題に直面している自分がいる。

私の中では、現時点における結論はほぼ出ており、ヴァン・ゴッホが辿ったような道を進もうと考えている。ゴッホはミレーやレンブラントなどの他の画家の作品を参考にすることはあったが、最終的には我流で自らの絵画制作技法を獲得していった。今の私もゴッホと同じ気概を持って日々の作曲実践に励んでいる。今日もそうした気概さに満ち溢れた一日になるだろう。フローニンゲン:2019/7/23(火)03:48

#### No.2336: A Serene Start of a Day

Today also started in a serene way. Groningen, 05:36, Tuesday, 7/23/2019

#### 4739. 一つの呼吸の中で

先ほど今朝方の夢について振り返り、そこからもしばらく夢の内容について考えていた。確かに今の私は、独学かつ我流の作曲実践を日々行っている。だが実践において師のような人物が全くいないかというところではない。確かに、物理的な人間に師事はしていないが、過去の偉大な作曲家の楽譜を参考にして曲を作ることは、彼らを師としていると考えることができる。また、存命にかかわらず、作曲理論の解説書の著者を師としてみなすこともできなくもない。そうしたことから、全く師がいなかったかというそういうわけでもないことが見えてくる。物理的な人間に師事することの恩恵は確

---

かに計り知れないものがあるが、私はゴッホが辿ったのと同じ道を歩んでいこうと思う。ゴッホが持っていたのと同じような突進力で自らの道を進んで行く。ゴッホの精神と彼の軌跡を忘れないようにしよう。

時刻は午前4時に近づきつつある。そろそろ小鳥たちの鳴き声が聞こえてくる頃だろう。今はまだ彼らの鳴き声が聞こえてきておらず、韓国人の現代作曲家かつピアニストのイルマのピアノ曲を今聴いている。

今日もゆったりとした呼吸と共に、自らの取り組みに絶えず集中して従事したいと思う。自己を取り巻く全ての事柄のリズムをゆったりとした呼吸のリズムに合わせていく。呼吸の深まりと共に、万事が緩やかな流れの中で進行していくようにする。自分の取り組みも人生そのものも、全てがそうした緩やかな流れの中を揺らめきながら進んでいくようにする。そこでカギになるのが、身体の呼吸、心の呼吸、魂の呼吸、精神の呼吸である。それら四次元の呼吸をゆるやかなものにし、それらの波長を合わせていく。そうすれば、四つの呼吸は一つになるだろう。その一つの呼吸の中で生きていく。

昨日は結局、起業家ビザの取得に必要な資料をコピー屋でスキャンすることができなかった。コピー屋は夏季休暇のリズムに入っているため、店が閉まるのは午後3時になっていることを知らなかった。今日は正午過ぎにコピー屋に立ち寄り、必要書類のスキャンをし、PDF化された資料をお世話になっている会計士に送る。コピー屋に立ち寄った後には、近所のスーパーに足を運び、そこで玉ねぎとバナナを購入したいと思う。

昨日と同様に、今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は1件もないため、自らの創造活動のみに励む一日にしたいと思う。明日の午前中には1件ミーティングがあり、明日の午後にはオンラインゼミナールの補助録音教材を作成し、今週末に控えた第4回のクラスに向けたアナウンスをしておきたいと思う。

闇に包まれたフローニンゲンは、これからゆっくりと明るい世界に包まれるだろう。今この瞬間の闇の世界を凝視し、闇を深く感じた後に光の世界へと飛び込んでいきたい。闇から光へ、光から闇へ。世界にはいつもこの二重奏が鳴り響いている。フローニンゲン:2019/7/23(火)04:10

My energy in the early morning is robust. Groningen, 06:06, Tuesday, 7/23/2019

#### 4740. 本の歌声を聴く夢

時刻はゆっくりと午前4時半に向かっている。つい先ほどから、小鳥の鳴き声が聞こえ始めた。どうやら今はまだ一羽の小鳥しか鳴いていないようだ。その鳴き声は、いつも以上に闇の世界に重厚かつ清澄な響きをもたらしている。それは、この世界に対する「存在共鳴」と呼んでもいい響きである。

これからもう少し今朝方の夢について書き留め、それが終わり次第、早朝の作曲実践を始めたい。夢の中で私は、立派な天守閣の屋根の上にいる。そこから城下の景色を眺めており、隣には友人が一人いた。すると、天守閣の下で二人の人物が追いかけてっこをしている姿が見えた。よくよく見ると、逃げている方は小中学校時代から付き合いのある友人であり、追っ手は見知らぬ人だった。そこで繰り返されていた追いかけてっこは、それほど切迫しているものではなく、またかといって遊びでもなさそうだった。私は天守閣の上から、逃げ回る友人に声をかけた。

するとその友人が、「あっ、いいところにいた。何かいい皿を持ってない？ 追っ手にそれを渡したいんだ」と私に尋ねてきた。彼は多くを語らなかったが、どうやらカネ関係の問題で追っ手から逃げていることが推測され、ちょうど天守閣の屋根にはたくさんの皿があり、そのうちの一枚を渡そうと思った。するとその友人が天守閣の屋根に登り始め、自ら皿を探すと語り始めた。そして、追っ手もまた天守閣の屋根に登り始めたのである。せっかく静かな気持ちで城下の景色を眺めていたため、突然屋根の上が騒々しくなることはあまり好ましくなかった。そうした思いになりながらも、私は友人に力を貸そうと思い、皿選びに協力することにした。

友人も追っ手も屋根の上に登り、彼と私は追っ手から逃げながらも、同時に皿を選ぶということを行っていた。追っ手の方は皿を選ぶ眼を持っていなかったためか、私に皿を選んでほしいとお願いをしてきた。それはお願いのような命令のような、二つが混じった感じであったが、とりあえず何か皿を一枚選び、それを渡してその場から立ち去ってもらうようにしようと思った。

---

天守閣には複数の屋根があり、それらを飛び移りながら皿を選ぶのはかなり危険な作業であった。私はある程度の価値を持った皿を一枚見つけ、それなら追っ手も満足するだろうと思ったところで夢の場面が変わった。

次の夢の場面は、上記の夢と連続しているようにも思える。夢の中で私は、城の中の巨大な座敷部屋の真ん中にいた。私を取り囲むようにして、部屋の隅には多くの人がいて、壁際は無数の本がびっしり詰まった本棚で埋め尽くされていた。どうやら私は、その部屋の中で、まるで本のソムリエのように、周りの人からのリクエストに応じて本を選ぶことを行っているようだった。その城の姫は気が強く、やんちゃな側面があるようだったが、本への関心が高いようであり、早速私にリクエストをしてきた。

彼女がどのような本を望んでいるのかを丁寧に聞いた後、私は「美しく素敵な本」というテーマを掲げて本を選び始めた。一つの本棚から次の本棚に移っていく私の後を追うようにして、部屋の中にいた人たちが私の後をつけてくる。そして彼らは、私がどのような本を手取るかの一挙手一投足をじっと観察していた。

すると突然、どこからともなく歌が聞こえていた。それは人の声による歌のようにも聞こえたし、人の声のない歌のようにも聞こえた。いずれにせよ、音楽が突如として奏でられ始めたことは確かだった。私はそれがどこから聞こえてくるのか不思議に思った。するとその出所は、本であることがわかったのである。今、自分たちを取り巻いている一冊一冊の本が、なんと固有の歌を奏でていたのである。

どの本も人間と同じように、一冊一冊が固有の存在である。本には血が通っており、それは呼吸だっている。そう考えれば、本が歌を奏でるのはおかしいことではないのだ。そんなことを私は思った。すると私は、今日の前に置かれている本は、二人の祖父が残してくれたものなのだと気付いた。

二人の祖父が私のために残してくれた本たちが、歌を歌っている。それは励ましの歌のように聞こえた。そしてそれは、私の魂を深く安らかなものにしてくれた。すると、部屋にいた一人の少年が、今から用事があるので残念だけれども帰ると述べた。私は彼に一冊の本をプレゼントしようと思った。

---

選んだのは、祖父が残してくれた本のうちの一冊であり、手に取ったその本は、心躍るような喜びの歌を歌っていた。フローニンゲン:2019/7/23(火)04:52

No.2338: The Soft Skin of the Morning Sun

The skin of the morning sun is very soft and tender. Groningen, 07:05, Tuesday, 7/23/2019