

---

# 発達理論の学び舎

Back Number: Vol 274

Website: 「[発達理論の学び舎](#)」

---



---

## 目次

- 5461. 充実した1日:意識場における巨大な構築物の建築に向けて
- 5462. オンラインゼミナールの最終回のクラスに向けて
- 5463. 脳全体の活性化と話すこと・書くこと
- 5464. 観音菩薩の現れ
- 5465. 仮眠中の体験:感覚の産物としての曲
- 5466. 返礼とこれからの探究に向けて
- 5467. 今朝方の夢
- 5468. 唯一無二だったオンラインゼミナールを終えて
- 5469. オンラインゼミナールを終えた翌朝
- 5470. 今朝方の夢
- 5471. 治癒と変容の鍵を握る呼吸
- 5472. クラニオセイクラル・バイオダイナミクスの探究と実践
- 5473. 呼吸と観察:物理的次元における身体を超えた実践と学習
- 5474. 今朝方の夢
- 5475. 友人のメルヴィンと呼吸法について話をして
- 5476. 音楽空間と言語空間に深くアクセスするための呼吸
- 5477. 時間感覚・時間存在の変容:「同調現象」について
- 5478. 理論仮説の構築とクラニオセイクラル・バイオダイナミクスの探究と実践
- 5479. 霧深き早朝より
- 5480. エネルギーワークと空海

---

## 5461. 充実した1日:意識場における巨大な構築物の建築に向けて

時刻は午後7時半を迎えた。今日も非常に充実した1日だった。

季節の変わり目に適応するための身体症状もほとんど完治し、今日は自分の取り組みに十分に従事することができた。その中でも今日は、いよいよ明日に最終回を控えたオンラインゼミナールの音声ファイルを数多く作成していた。

今回のゼミナールは前回のゼミナールのクラスの半分の回数だが、音声ファイルの分量は前回に匹敵するほどになりつつある。単純に割合だけで考えれば、今回音声ファイルを作成している量は前回よりも遥かに多い。今回が実践編だという点、受講してくださっている皆さんが個別具体的な実践課題を質問してくださったおかげという点も含め、こちらとしてもあれこれと共有しておきたいことがあったため、それだけ分量の多い音声ファイルになったのだと思う。

ゼミナールは明日と日曜日で終わりとなるが、来週の水曜日までは質問を受け付けたいと思う。その旨の連絡を今夜これから行なっておこう。

今日の早朝と夕方に聞き耳を立てていた小鳥たちの鳴き声を思い出す。あの澄み渡るような心地の良い鳴き声。自分の存在の深くをくつろがせ、落ち着かせてくれるあの鳴き声。それを今改めて思い出している。

午後に街の中心部のオーガニックスーパーに向かっている最中にふと、他者に共有される集合意識空間内に自分独自の巨大な構築物を作っていこうという気持ちを新たにした。これまでも取り組みとしてはそれを行っていたように思うが、それは自己の意識空間で閉じられたものの中で行われているのではないかという印象もあった。だがよくよく考えてみると、意識というものはそれが個人に帰属する自己意識であったにせよ、必ずより大きな意識空間に開かれたものであり、そこはもう集合的な意識空間とつながっているのである。

しかもそれは、同時代の人間だけに共有されているような空間ではなく、時間を超えていくものでもある。本来であれば、そうした場を「空間」という局地的な印象を与える言葉で表現することは相応しくないだろう。なぜなら、意識は時間のみならず、空間も超えているものなのだから。それは非時間

---

的であり、非空間的なものだから。そうした意識場に、自分なりの巨大な構築物を構築していこう。その手段は自らの言葉であり、自らの音である。

今日の取り組みは、そうした構築物の創造に向けた間違いのない一歩であり、明日の取り組みもまた新たな一歩になる。今日が充実した1日であったのと同様に、明日もまた充実した1日になる。フ

ローニンゲン:2020/1/16(木)19:45

#### 5462. オンラインゼミナールの最終回のクラスに向けて

今朝はゆったりと午前5時半に起床した。昨夜の就寝はいつもの通り、午後10時前であったから、随分と睡眠を取ったことになる。途中で目覚めることもなく、大変快眠であった。

ここ数日間、季節の変化への適応症状が出ていたが、今日はもう完全に回復したようだ。完全回復に向けた最後の治癒を昨夜の睡眠は担っていたのかもしれない。ここ数日間は、睡眠中の意識が身体の回復に向かっていたからなのか、夢の内容をほとんど覚えていない。おそらく夢は見ていたと思うのだが、本当にそれらを思い出すことが難しい。今朝方に関しても全くそうだ。

何かの夢を見ていたという感覚が身体の内側にあるのだが、その感覚を辿ってみても、夢の内容を思い出せないのである。かろうじて覚えていることがあるとすれば、夢の中で日本人と話をしていたこと、その日本人はおそらく知人か友人であろうこと、場所はどうも日本ではなかったということ、それぐらいだろうか。

いよいよ今日は、昨年の年末から行なってきた監訳出版記念オンラインゼミナールの実践編の最後のクラスとなる。毎週金曜日と日曜日にクラスを分けて行なっているため、実質上は今週の日曜日が本当の意味での最後のクラスとなるが、今日のクラスも最終回のクラスという意味では最後だ。昨日も、読書をそっちのけで音声ファイルの作成に時間を充てている自分がいた。今のところ、今回のゼミナールを通じて作成した音声ファイルは1700分を超えた。前回のゼミナールは全8回のものであり、その際には2100分ほどの音声ファイルを作成した。今回は全4回、しかも第3回を終えた時点で1700分ほどの音声ファイルを作成していたので、やはりかなりのペースで音声ファイルを作っていたのだということがわかる。

---

昨夜の最後の最後に、書籍出版に関する質問に対して音声ファイルを作った。それを作った後、色々はまだ話し足りないことがあったのか、就寝に向けて準備をしている際や、ベッドの上に横たわっている時も少しばかりあれこれとそのテーマについて考えている自分がいた。それらの補足事項については、もしかしたら今日か明日以降にまた音声ファイルにするかもしれない。いずれにせよ、今日は最後の金曜日クラスであり、今回のゼミナールを通じて受講者の方々がどのような実践をし、それをどのように習慣化させていったのか、そして新たな実践を通じてどのような変化が自己及び他者にあったのかに関する話を聞けることを楽しみにしている。

正午からスタートするゼミナールまでは、作曲実践と読書に時間を充てていこう。読書に関しては、また新たな探究テーマが明確となったこともあり、まさに水を吸い上げる植物のように知識を吸収する自分がいる。

昨日もまたドイツからヒーリングに関する書籍が到着した。ドイツからはもう一冊、今月末から来月の初旬にかけては、イギリスとアメリカからそれぞれ一冊ずつ書籍が届く。それらの書籍を読んだら、シュタイナーの経済思想に関する書籍とグルジェフの思想に関する書籍を何冊か購入しようと思う。日本語空間から離れ、他の言語空間で探究を進めていくことによって、脳がまた特殊な刺激を元にして活性化され始めている。フローニンゲン:2020/1/17(金)06:31

#### 5463. 脳全体の活性化と話すこと・書くこと

時刻は午後8時半を迎えようとしている。今週も静かに終わりに向かい、明日からは週末を迎える。

今日は正午に、オンラインゼミナールの最終回のクラスがあった。日曜日クラスに関しては明後日が最後だが、金曜日クラスに関しては本日が最後だった。今日のクラスで取り上げられたこと、受講者の皆さんからシェアをしていただいたことをここで語るのは野暮だろう。そうした大切なことはもつと自分の内側で感じていたい。その余韻がまだ色濃く残っているのである。

クラス終了後、クラスの振り返りと改めてのお礼も含めて、音声ファイルの作成に随分と多くの時間を充てていた。全てを作成し終えてみると、一昨日か昨日までは1700分だった補助録音教材も、今日を終えた段階で1900分近くになっていた。



---

前回のゼミナールは今回の倍のクラスの数があっただが、合計で2100分ほどの補助録音教材だった。今回のゼミナールを通じていただいた質問の一つ一つは、自分にとっても重要なものであったし、何よりもそれについて話をさせてもらえるということが有り難かった。そうした気持ちを持ちながら音声ファイルの一つ一つ作っていると、そうした量のものとなった。

明後日の日曜日クラスを終えた後も、また振り返りとお礼の音声ファイルを作ることになるだろう。音声ファイルを作っている最中は、それはどこかマントラを唱えているような不思議な意識状態になっていることにふと気づいた。喋っている最中は、確かに言語を話しているために左脳が活性化されているのかもしれないが、左脳だけが活性化されているのではないように感じられるのである。これは後天的に身につけたものなのかわからないが、話をしている最中に、どうやら自分は右脳も活性化させているのではないかという感じがしている。

まさに喋ることがマントラを唱えるような作用を自分の脳にもたらしており、自分が特殊な意識状態の中で話をしているようなのだ。実はこれは、ほんのつい先ほど気づいたことである。右脳を活性化させながら言葉を話すこと、そしてそれが特殊な意識状態を引き起こしていることについては今後も観察と探究を続けてみよう。参考文献に関する目星はもう大体ついている。

言葉を話すことが右脳を活性化させることにつながっていきそうだというのであれば、今このように言葉を用いて文章を書いていることすらも、自分にとっては右脳を活性化させることにつながっているのではないと思われる。これも推測に過ぎないが、それを推測に過ぎないと済ますことができないほどの体験的なデータがある。話すこと及び書くことを通じた右脳の活性化と、左右の脳、つまり脳全体の活性化と調和的・統合的な機能活性化については本腰を入れて理解を深めていこう。

今朝方、突如として、ありのままに見ることは、現象の縁起を見ること・感じることなのではないかという気づきが芽生えた。この気づきだけを唐突に、ゼミナールの音声教材の中でシェアをした。

そういえば、現在・過去・未来の人間たちが積み重ねてきた—ないし積み重ねている—叡智が宿る「叡智界」なる意識空間・知性空間についても唐突に音声教材の中でシェアをしていた。一つ一つの現象の背後にある意味の豊かなネットワーク、しかもそれは関係性の変化に応じて刻一刻と変わるものである点が大変興味深い。そこには仮初め性があり、時空間を超えている非在性・非時間性

---

という特徴もある。それらと意識空間・知性空間とのつながり。これらは、まさに治癒と変容のコンテキストにおける「場(フィールド)」というものと密接なつながりがある。フローニンゲン:2020/1/17(金)  
20:44

#### 5464. 観音菩薩の現れ

深い眠りから目覚め、今日もまた新たな1日が始まった。目覚めた直後、先ほどまで見ていた夢について振り返っていると、ふと観音菩薩のイメージが脳内に現れた。

「音を観る」菩薩。この菩薩の名前から、観音菩薩は何か今の自分にとってとても大きな意味を持つ存在のように思われた。少し調べてみると、観音菩薩は観自在菩薩とも言われているようであり、実は昨日偶然ながら、「自由自在に観る」ということについてオンラインゼミナール用の音声ファイルの中で話している自分がいた。その背景には、私たち現代人が狭い認識の枠組みの中で、いかに不自由にこの世界を見ているかという問題意識があったように思う。

不自由に物事を見て、そこから得られる認識や感覚によってまた不自由に自己を縛る。現代人はそうした罠に陥って、自己の可能性を閉ざしながら極度に窮屈に生きているのではないだろうか、という問題意識が自分の中にある。そうした問題意識の延長線上に昨日の音声ファイルがあった。

先ほど現れた観音菩薩(観自在菩薩)のイメージは、それと関係がないようには全く思えない。自己及びこの世界を自由自在に観ること。それが囚われからの解放をもたらすのかもしれない。ひよっとすると、囚われから解放されなければ、自己と世界を自由自在に観ることはできないのかもしれないが、少なくとも少しずつ視点を生み出す枠組みを揺らすこと、そして取れる視点の幅と深さを拡張させていくことは、自由自在に自己と世界を観ることを通じての自己解放につながっていくだろう。

観音菩薩の名前に、「音」が含まれていることは何かの偶然だろうか。音を観ること。音を自由自在に観ながらにして、音を自由自在に生み出していくこと。観音菩薩の本誓は、「大慈大悲」つまり、一切衆生の苦を取り除き、楽を与える廣大無辺の慈悲とのことである。ここ最近目覚めた新たな方向性及び活動の内容とひどく合致するものがある。

---

時刻は午前6時半を迎えようとしている。昨日はオンラインゼミナールの金曜日クラスの最終回があった。明日は日曜日クラスの最終回だ。明日にて、オンラインゼミナールも終わりを迎える。

今日は音声ファイルの作成をすることは控え、その分旺盛な読書をしたい。ドイツから届いたいくつかの書籍を今日中の一読しておきたいと思う。二読目、三読目と回を重ねていくことごとに書物の内容理解を深めていこう。それらは全て人間の意識と治癒に関するものである。

読書と合わせて、もちろんながら今日も旺盛に作曲実践に取り掛かる。昨日は諸々の取り組みがあったので、6曲しか作れなかったが、それはそれでいい。今日はより時間を取って、詩のような、俳句のような短い曲をゆっくりと作っていく。そういえば、「ダ・ヴィンチ/ラファエロ音列」と命名した音列はまだ完成しておらず、これについてもそろそろ完成させておきたい。フローニンゲン:2020/1/18  
(土)06:26

#### 5465. 仮眠中の体験: 感覚の産物としての曲

時刻は午後8時を迎えようとしている。先ほどから小雨が振り始めた。パラパラと冷たい雨が天から降り注いでいる。そういえば、午前中にも突然あられが降り始め、窓の縁を飛び跳ねていた姿を思い出した。それはまるで生き物のようにパチパチと飛び跳ねており、しばらく好奇心の目で眺めていた。

午後に仮眠中、第三の眼あたりに光を知覚する体験をした。いつも仮眠中はアイピローを眼の上に乗せており、外側の世界の光を知覚することはない。だが、こうした脳内から発せられる光の場合、それは目蓋の裏に強烈に感じられる。そうした光を知覚し、同時に身体もエネルギー体と化して、しばらく浮遊感を感じていた。そのような体験が午後にあった。

午前中に作曲実践をしている時にふと、自分は日々感覚を音にしていく実践を行っていることに改めて気づいた。何か特定の知的主題を曲にしようとしているのでは決してなく、いつもそれはその瞬間の感覚の産物なのである。その瞬間の自分は縁起の産物であり、そうした自分の存在を媒介する形で生み出されたものが曲なのである。今後も自分のその瞬間の感覚を曲という形にしていこう。そしてこれからはより一層、感覚を音にするだけでなく、音を色に変えていこう。まさに、音符を使って線を描き、そこに音色を乗せて、文字通り絵を描いているイメージで作曲を行っていく。

---



---

その他にも今日はいくつか雑多なことを考えていた。一つには、人々はいつの時代にも、わざわざ苦を生み出すような発想や行動をし過ぎなのではないかということだ。それに加えて、わざわざ自分を縛るような発想や行動をし過ぎであり、わざわざ自己の可能性を閉ざすような発想や行動をし過ぎなのだと思う。そう思わせる事柄をよく目の当たりにする。そうした発想を生む意識の回路がそこにあり、そうした行動を取る身体的な回路がそこにある。後者に関していえば、それは脳と密接に関係している。そのように考えてみると、やはり意識と脳というのは、その使い方次第によって、私たちの潜在能力を引き出すことにもつながれば、逆にそれを抑圧・制限することにもつながる。そして大抵の現代人は、後者の形で意識と脳を活用している。

治癒と変容、さらには小さな自我からの囚われからの解放、潜在能力の発揮等々、自分の関心テーマの背後には、やはり意識と脳の活用方法が横たわっている。意識と脳の特性とそれらが生み出す諸々の現象について引き続き探究をしていこう。それらには継続して強い関心がある。フローニンゲン:2020/1/18(土)20:02

#### 5466. 返礼とこれからの探究に向けて

時刻は午前6時を迎えようとしている。ここ数日間はゆったりとした起床が続いており、今朝の目覚めは午前5時だった。

数日前に、季節の変わり目に適応することに伴う身体症状が出ていたが、本当に季節が変わり始めたことに驚く。端的には、ぐっと冷え込んできた。気温としては若干下がっただけなのだが、体感として気温が随分と下がったように感じられる。

今、突如としてあられが降ってきたように、フローニンゲン上空は随分と冷えているようだ。本格的な冬の到来を静かに喜ぼう。

厳しい冬がまた自己を涵養していく。こうした冬を経れば経るほどに、新たな自己が誕生することをもう自分は知っている。寒さが消えていく5月末頃には、きっと新たな自己がそこにいるだろう。

今日はいよいよ、昨年末から行っていたオンラインゼミナールの最後のクラスとなる。文字通り、今日のクラスで最後だ。最後のクラスに向けて準備することはもうないが、質問Boxに上げていただい

---

ている質問を確認し、何か質問があれば午前中に回答してもいいかもしれない。質問自体は明明後日まで受け付けているので、ゆっくりと回答していくことも念頭に置いておく。

ゼミナールの開始まであと6時間ほどあるので、それまでの時間は日記を少々執筆したり、主には作曲実践に時間を充てたい。昨日の段階で、ドイツから送られてきたヒーリング関係の書籍の一冊を読み終えているので、今日は読書を脇に置き、実践活動に力を入れてみるのもいいだろう。

ゼミナール終了後には、振り返りの音声ファイルを作成したり、明日の協働プロジェクト関係の仕事に向けて資料の見直しをしておく。おそらくもうしばらくしたら、小鳥たちが鳴き声を上げるだろう。昨日の夕方に小雨が降り始めた時にも小鳥たちは鳴き声を上げていた。

雨にもかかわらず、いやむしろ雨だからなのか、その鳴き声は喜びに満ちていた。天からの恵みに対する返礼がそこにあった。自分は日々、一体どのような返礼をしているだろうか。様々なものを受け取るだけになっていないだろうか。そのような反省をさせてくれたのが彼らの歌う姿だった。

鳥を愛したメシアンやシベリウスを思い出す。メシアンやシベリウスだけではなく、自然を愛した作曲家はその他にたくさんいる。

自分の関心は改めて、自然、生命、作曲、治癒、変容なのだとわかる。治癒と変容に関しては、それらを妨げる病理を生み出すシステムの構造的な変革に向けての探究と実践も合わせて行なっていく。治癒と変容だけに関する知識と技術を学んでいてもしょうがない。なぜならこの社会は、それらの実現を妨げる思想とシステムでがんじがらめになってしまっているからである。そうした思想とシステムの領域は多岐に分かれている中で、自分のこれまでの学習領域と紐づけるのであれば、探究と実践の焦点は経済・金融思想とそのシステムになるだろうか。仮に今後余力があれば、社会・政治思想とそのシステムにまで探究と実践を拡張してもいいかもしれない。そのようなことを早朝に考える。フローニンゲン:2020/1/19(日)06:15

#### 5467. 今朝方の夢

時刻は午前6時半を迎えた。つい先ほど、大麦若葉とソイプロテインを組み合わせた飲み物を作り、今それをゆっくりと味わっている。それに合わせて、オンラインゼミナールの質問Boxを確認したとこ

---

---

ろ、いくつか新たな質問が上げられていることに気づき、今日の最終回のクラスが始まる前にいくつか回答しておきたいと思う。ゼミナールの最後の最後まで、こうして質問をたくさんいただけることを嬉しく思う。来週の水曜日までにいただいた質問に全て回答させていただくと、おそらく前回の音声教材の量を超えるだろう。

ここ数日間は印象に残る夢を見ていなかった。しかし、今朝は少しばかり印象に残る夢を見ていたのでそれについて振り返っておきたい。一つ目として、夢の中の私はロシアに行こうとしていた。夢の中の私は、過去にロシアに行こうとして、ビザの未取得のために入国できなかったことを知っているようだった。その時は残念であり、ロシアに行こうとする気持ちは当分芽生えないだろうと思っていたのだが、夢の中の私はなぜかまたロシアに行ってみようと思っていた。そう思った瞬間には、もう航空券やホテルやらを予約していたのである。

スケジュールを改めて確認すると、ロシアに行こうとしている時期は、アイスランドかアイルランドに行こうとしている時期と被っているようだった。季節としては夏の時期であり、夏の時期にアイスランドやアイルランドを訪れることはとても心地良いだろうと思っていた。しかし私は、その時期にロシアに行くことを決めているようだった。全ての予約を終え、そこから出発の日まであまり時間がなかったので、急いでビザの申請に向けた準備を始めた。そこで次の夢の場面に移った。

次の夢の場面では、私は欧州のどこかの国の立派な教会の中にいた。厳密には、立派な宮殿の中にある荘厳な教会の中にいたのである。教会の中にある天井画、パイプオルガン、ステンドグラスなどはどれも一級品であり、あまりの量感に私は圧倒されていた。しばらくそれらを眺めていると、前方から高校一年生の時のクラスメートの友人がやってくる姿が見えた。

彼とは久しぶりの再会であり、私は嬉しくなった。「ちょっと教会の外に出て、カフェでゆっくり話そうか」と私が提案したところ、彼もその提案に乗ってくれたので、私たちは外に出ようとした。すると突然、彼は気絶し、地面に倒れてしまった。見ると彼はかろうじて意識があるようであり、「き、き、救急車を…」と虫の声でつぶやいていた。私はすぐに救急車を呼ぼうとした。なんとそこで、彼は鉛筆のような、いや紐のような存在に変わり、教会の地面を紐として這い回り始めた。そして、どこかに向かって動き始めたのである。私は、紐になってしまった彼を追いかけて、彼が教会内のある部屋の地

---

面の机の足に引っかかっているところを見つけ、紐としての彼を救い上げて助けた。そこで夢の場面が変わった。

最後の夢の場面では、小中高から付き合いのある親友(NK)と一緒に、食べ物でできたウォータースライダーのような道を進んでいた。その道の上を歩くというよりも、四つん這いのような格好で前進していた。基本的にその道は、質の良さそうな野菜と果物でできていたのだが、道の最後はなぜかベーコンのような加工肉でできていた。その道を前進する際に、私が先頭を切って進んでいたのだが、途中、親友の彼がペースを上げてきて、冗談のつもりで私の足を後ろから軽く掴んだ。私は振り返り、彼の方を見て、思わず微笑んだ。

この夢の終わりの方で、道の終着点に辿り着くと、どこかに向かって大ジャンプする場面があった。ウォータースライダーのような道の終着点は、崖のような場所にあり、そこから飛び降りる形で別の世界に行く必要があったのである。そして、その終着点にたどり着く直前に、工場の実験室のような作業場が道の脇にホログラムのように現れ、そこで働いている若い女性研究員がこちらに話しかけてきたのを覚えている。

その他にも、最初のキャリアの時にお世話になっていた2人の上司が夢の中に現れ、2人とエレベーターの中で話をしていたのを覚えている。何やら、新入社員が2年以内に辞めていく退職率が99%とのことであり、随分と高いなと思った。ただし、ここ最近では、辞めた若い男性たちがまた会社に戻ってきているとのことであった。そのような話を2人の上司と行っていた。その際に、自分自身も2年ほどで会社を辞めた身であり、若い社員が辞めていく気持ちがなんとなくわかった。フローニンゲン:2020/1/19(日)07:02

#### 5468. 唯一無二だったオンラインゼミナールを終えて

時刻は午後7時半を迎えた。そっとやってきた今週末が、そっと去っていかうとしている。日曜日の夜の外の世界を眺めながら、そのようなことを思う。

今、夜空には存在感を放っている一つの星が見える。その星の名前は知らない。そしてそれがどれほど前にその使命を果たし、星としての生命を終えたのかはわからない。一つ言えるのは、それがどれほど昔であろうが、今この瞬間に私はその星の命の燃焼としての輝きを見届けているということ

---

---

だ。ある一人の人間がその生命を燃焼させてあの世に行き、その輝きをその遥か後に誰かが見ているかのようだ。

今日をもってオンラインゼミナールの実践編を終えた。感無量。そして感謝。今回のゼミナールを終えた今、出てきた言葉はそうしたものだ。

今回のゼミナールは本当に、今までにないある種異様な熱気、あるいは異様な集合エネルギーの中で行われていた。そうした場が生まれたことの奇跡と、そうした場にいることのできた奇跡。それに対しても感無量であり、感謝であった。

補助音声教材の中でも述べたように、もうしばらくはオンラインゼミナールを開講しない可能性を考えると、最後に今回参加してくださった皆さんとあのような形で場を創造し、そして共有できたことを嬉しく思う。

ゼミナールを終えた後、しばらくその余韻に浸っていた。心を落ち着かせ、気分転換がてら、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買い物に出掛けた。その道中の景色が、いつもと違って見えた。それは気のせいではない。それは、自分が変わったのだから当たり前である。なぜ自分が変わったのか？ 今回のゼミナールを通じて、多くの人たちと一緒に学び、共に実践したからである。

変わってしまった自己。その自己は今後も変わり続けるだろう。

絶えず変化する関係性の網の目で生まれる自己。その自己は、関係性の変化と共に今後も変化を続けていく。自己は関係性の産物であり、ダイナミックに変化する関係性に応じて、自己そのものはダイナミックに変化していく。

夜空に輝くあの星は、相変わらず力強く輝いている。あの星も関係性の産物なのだ。そして、あの星があるからこそ、あの星を見ている自分がいるのだ。そうそれが、自己が関係性の産物であることの証左である。あの星がなければ、あの星を見ている自分はいないという事実。それに気づこう。それに気づけたら、そこから諸々のことに気付けるだろう。



---

オンラインゼミナールは終わりを迎えたが、自分の人生はこれからも続いていく。明日は協働プロジェクト関係の仕事がある。

今日のクラスの振り返り音声の中でも述べたが、今の自分には、どうしても突き詰めていきたい探究項目が3つ、あるいは4つある。それらを集中突破していくための時間が必要である。それを行うための自分の物理的な時間が必要なのだ。不勉強さと技術のなさを乗り越えていこう。継続的な学習と実践をこれからも続けていく。

今回オンラインゼミナールに受講して下さった皆さんがどんどんと変わっていく姿を見て、私も励ましを得た。明日からもなんとか自分なりに自分の道を進んでいくことができるような気がしている。

フローニンゲン:2020/1/19(日) 19:43

#### 5469. オンラインゼミナールを終えた翌朝

昨夜の就寝前に閃き、今朝方起床して改めて考えていたのは、特殊な意識状態の中で曲を作っていくことだった。治癒と変容を喚起する曲作りに向けて、それを実現するためには作り手の自分自身の意識の状態が鍵を握ることに気づいた。おおよそどういった意識状態が曲作りに最適なのかは見えてきており、あとはそうした状態に入る儀式的なものを確立し、その状態をさらに強めていく心掛けをしていだけだ。特殊な意識状態で作った曲は、やはりどこか通常ではない側面を少なからず持つだろう。その通常ではない側面が治癒と変容につながるようなものにしていく。

ここからはますます意識の状態に関心を向けていこう。そして、意識の状態の種類や質を決定していく脳の機能的な特性について探究を深めていこう。また、意識の状態を変化及び深化させていく身体的な実践技法にも引き続き関心を払っていく。こうした一連の気づきが起床直後にあった。

オンラインゼミナールの終了から一夜が明けた。一夜が明けてみても、今回のゼミナールがどれほど充実したものだったかを感じる。今回の実践編のゼミナールを通じて、受講者の方々が新たな実践に取り組むことを通じて変化していく姿を見ながら、自分自身も変化していることに気づいていた。

---

自己は関係性の産物である。それは昨日の日記でも述べていたように思う。まさに、ある関係性を通じて他者が変化をし、それがその関係性に変化をもたらし、自己が変化を遂げていったという構図がそこにあった。

今回のゼミナールを通じてもたらされたもの、その大きさは計り知れない。他者の変化を見届け、そして自分自身が変化するという当事者としてその場にいられたことに感謝の念が尽きない。

そんなゼミナールも終わりを告げ、今日からはまた日常の生活に戻った。確かに、ゼミナールがある時も日常は日常のままあり続けていたが、今日からはまた新しい日常が始まると言える。新たに始まるこの日常をどのように過ごしていくかはもう見えている。静かに淡々と、自分の取り組みを前に進めていこう。ここから1ヶ月ほどまた集中的に探究と実践を進めていき、来月の終わりにはベルギーの主要3都市を巡る旅に出かける。この秋までは大体月に1度はどこかに旅行に出かける。

3月末から4月初旬にエジプトに行き、5月半ばか5月末にギリシャに行く。6月末から7月初旬には、マルセイユとモナコ公国—さらにはジェノアを含めるかもしれない—に旅に出かける。10月の中旬に日本に一時帰国しようと考えているため、9月はもしかしたらどこにも旅に出かけない可能性があるが、8月か9月初旬には、アイスランド、アイルランド、スコットランドのどこか、あるいはそのうちの2カ国を訪れてみようかと思う。この秋の一時帰国までの期間において、そのような旅を実現させていこうと思う。日本に一時帰国した際には、高野山、福井県、石川県を旅することはもう決めている。

旅を通じて、自己を取り巻くなんらかの関係性が変化し、それによって自己が変化していく。それは毎回の旅を通じて感じることである。この秋までの旅を通じて、自己はまたどのように変わっていくのだろうか。それを静かに見守りながら、私は自分の取り組みに従事し続ける。フローニンゲン:2020/1/20(月)06:53

#### 5470. 今朝方の夢

今朝方は、自分の内奥にある途轍もなく力強いエネルギーが外側に発露するような夢を見ていた。それも踏まえて、今朝方の夢を振り返っておきたい。

---

夢の中で私は、外の景色を見渡せる露天風呂の床に立っていた。露天風呂に浸かっていたわけではなく、その外側に立っていたのである。その露天風呂は、だだっ広いマンションの大きなリビングルームの窓際にあった。窓の外を眺めると、そこには松林があり、松林の向こうには穏やかな海が広がっていた。その海はどこか瀬戸内海のように思えた。その日の天気は良く、午後の柔らかな日差しが海と部屋の双方に降り注いでいた。露天風呂を見ると、そこに誰かが入っていた。見ると、それは小学校低学年ぐらいの男の子であった。彼は私の存在に気づいていないようであった。よくよく彼を見ると、彼はこの世の人間ではなく、どこかあちらの世界の人間のように思えた。

そこから私はまた海の方を眺めた。すると、先ほどまではあれだけ穏やかだった海が突然荒れ始め、天気も崩れ始めた。海は大荒れとなり、高波が発生し始めた。その波がマンションの一階までやってくるのではないかと私は心配していた。

ふと横を見ると、私の父がそこに立っており、この海の状態についてどのように思うかを尋ねてみた。特に、高波がマンションの一階までやってこないだろうかと聞いてみたのである。すると父は、「これくらいの波であれば大丈夫だ」と述べた。確かに波そのものはあまりみたことのないような高さなのだが、マンションに被害を加えるほどのものではないとのことだった。それを聞いて少しばかり安堵したが、自分の目と感覚を頼りにするならば、この高波は少し不吉なものを持っているように思えた。そこで夢の場面が変わった。

次の夢の場面では、私は日本の田舎町にいた。それがどこの県かは定かではないが、雰囲気として山口県であるようにも思える。その町の公民館のような場所に私はいて、友人たちと話をして楽しく過ごしていた。そこには友人たちだけではなく、自分の両親を含め、彼らの両親、さらには町の人たちも老若男女様々いた。どうやら私は、午後から歯科医に歯の検診をしてもらうことになっていた。ただし、その検診は歯科医のところに行くのではなく、歯科医がこちらの方に来てくれる形で行われることになっていた。

予定の時間が迫ってきたので、私は歯を磨いて準備をしておこうと思った。公民館の外には、何軒か的高级料理屋があり、それらの料理屋が共有して使っている綺麗なトイレがあった。トイレの外装も内装も和を感じさせるものとなっている。私はそのトイレで歯磨きをしようと思った。トイレの入り口までやってきたところで、歯磨きをするのはもう少し後でもいいかもしれないと思った。というのも、まだ

---

コーヒーか紅茶か何か、色のついた飲み物を飲むかもしれないと思ったからである。そこで私は一旦引き返し、再び公民館の部屋に戻って行った。

すると、先ほどとは内装がガラリと変わっており、どこか列車の中のような作りになっていた。本当にそこは列車の中のような狭さになった。2人が腰掛けられるような椅子が左右に列をなしており、それぞれの列には友人たちが座っていた。だが彼らは一様に眠りの世界の中にいた。

私がちょっとギョツとしたのは、彼らが皆本の下に埋もれていたことである。大量の本がそこにあり、彼らはそれらのうちの一冊を読みながらどうやら眠りの世界に陥ってしまったようだった。深い眠りの世界にいることは特に問題はないと思ったので、私は彼がどのような本を読んでいたのか、そしてどのような本が今ここに大量に積まれているのかをサッと確認して行った。そのようなことをしていると、列車の先頭座席まで到着し、その瞬間に再びその場が公民館の先ほどの部屋に変わった。

時計を確認すると、歯科医との約束の時間がやってきたのだが、歯科医はまだ到着していない。確認の電話をいれたほうがいいのかと思い、公民館の電話を借りようと思って別の部屋に移動しようとする、部屋と部屋の通路で両親が仲良く立ち話をしていた。雰囲気はとても楽しげであり、それでいてなぜか小声で話をしていたので、何か秘密の話をしているのかもしれないと察し、2人の邪魔をしないようにしようと思った。

歯科医に電話をしてみると、歯科医はすっかり予約のことを忘れていたとのことだった。普段は別にその程度のことはなんとも思わない私は、なぜかその時は瞬間的に激怒し、その歯科医の仕事の杜撰さと責任感のなさを罵倒した。その声はけたたましく、自分が出すことのできる最大限の音量だった。そのため、公民館にいた人たちが皆、何事かと思って私の方を見ていた。私はそんなことはお構いなしに、その歯科医の仕事の杜撰さを引き続き罵倒していた。その時の自分の身体から発せられる音量、さらにはそのエネルギーは途轍もないものがあった。フローニンゲン:2020/1/20  
(月)07:27

#### 5471. 治癒と変容の鍵を握る呼吸

時刻は午後8時を迎えた。今はもう外の世界はすっかり闇に包まれているが、時計の針を少し前に戻すと、今日の夕方には、赤紫の美しい夕暮れを見た。この美しさはこの季節の素晴らしい贈り物

---

---

である。いつも私はオランダのこうした夕焼け空を見ると、感動で胸が一杯になる。明日もまた、心に染み渡っていく夕焼け空を見たい。

今日も自分のペースで創造活動と探究に打ち込む1日であった。読書に関しては大して行うことができなかったが、協働プロジェクト関係の仕事や作曲実践を含め、1日がとても充実したものであったことは間違いない。

オンラインゼミナールは昨日に終わりを迎えたが、一応今週の水曜日まで質問を受け付けており、それらの質問については木曜日あたりに回答したいと思う。

ここ最近ではヒーリングに関する探究と実践と関連して、自分の呼吸に意識を向けることが多い。呼吸のあり方を確認したり、呼吸に介入する形で呼吸を整えていくことを行っている。特にゆったりとした呼吸を通じて、自分の意識状態を変えるような実践をしている。

治癒や変容に関する技術の背後には呼吸法と密接に関係したものが多く、脳や意識が特殊な状態で働くようにするためには呼吸に介入することが重要になる。そうした意味も含めて、呼吸の整え方と呼吸の活用の仕方を探究し、日常生活の中で絶えず実践している。

そう言えば、これまで日記の中で言及したことはなかったかもしれないが、もう何年もの間、毎朝火の呼吸を実践している。朝のヨガを始める前にそれを行い、心を整え、集中した意識状態になってからヨガを行うことがもう何年もの間習慣になっている。おそらく8年間ぐらい毎朝これを知らず知らず続けているように思う。日中に関しては、もはや意識をしなくてもいいぐらいに深くゆったりとした呼吸を行っている自分がある。ここからは、呼吸の速度をさらに緩やかにし、極限までゆったりとした呼吸を四六時中行えるように訓練をしていく。しかもそれが無意識的に行えるようになるようにしていこう。

夕方、近所の河川敷をジョギングしている最中も呼吸について考えており、その時にふと、「神経」という言葉に考えを巡らせた。呼吸を通じて、「神経」という神の経路に働きかけていく。神の経路をコントロールする術と活用する術を磨いていく。それも一つの能力領域であるから、訓練をすればいかようにも鍛えることができる。言葉を通じてにせよ、音を通じてにせよ、自分も含め、他者の治癒と変容を実現させていく上で、脳と意識の機能と特性について理解を深めていくことは大切であり、

---



---

脳と意識に働きかける方法として呼吸は一つ大きな鍵を握るだろう。明日からも呼吸についての探究と実践を重ねていく。フローニンゲン:2020/1/20(月)20:30

#### 5472. クラニオセイクラル・バイオダイナミクスの探究と実践

時刻は午前5時半を過ぎた。新たな1日がまたゆっくりと始まった。

昨日と今日の境界線がどこにあるのかはわからず、そもそもそのような境界線など存在しないのかもしれない。自己は連続的にこのリアリティを生きている。そして不思議な現象としては、そうした連続的な自己は必要に迫られて非連続的な変貌を遂げるということである。連続的なのだが非連続的でもある自己。それについて考えさせられる静かな時間と場所がここにある。

ここ最近では起床時間が遅く、午前5時頃に起床している。この時間に起床しても午前中の時間帯を十分に創造活動に充てることは可能だが、理想としてはもう少し早く起床してもいいように思う。おそらく今は季節の変わり目ゆえに、何か身体が調整を行っているのだろう。確かにここ最近では体感温度としてグッと冷えてきた印象だ。実際に明日や明後日においては、最低気温がマイナスとなる。

昨日の日記でも書き留めていたが、ここ最近では呼吸に注目し、呼吸法を意識的に実践している。朝の呼吸法に関してはもう8年間も継続しているため、それは完全な習慣となっており、それを意識的に行うことはなく、日中の呼吸をより意識するようになった。

道教の教えにおいては、呼吸には宇宙の化身が宿っており、その力が身体に様々な形で働きかけるとされている。呼吸というのは確かにグロスボディで行う側面が一番分かりやすいが、実は、サトルボディやコーザルボディなども呼吸をしていることも忘れてはならない。そうした高度な身体構造が呼吸をしていることに着目をしたのが、まさにクラニオセイクラル・バイオダイナミクスなのだろう。

今から5年前に日本に1年間ほど滞在していた時に、臼井レイキの資格を伝授してくださった知人のセラピストの方から、この興味深い治癒法について教えてもらった。その時に学習したことと、その後自分なりに少しばかり学習したことが今につながっており、ここから再度クラニオセイクラル・バイオダイナミクスを深く探究したいと思う。

---

私自身はヨガの実践者でもあるが、高次元の身体に働きかけ、それを通じて治癒と変容をもたらすという観点においては、ヨガよりもクラニオセイクラル・バイオダイナミクスの方が効果があるように思う。これら二つの身体技法には固有の価値と限界があるため、安易に比較をすることは本来できないが、高次元の身体により働きかけるといふ観点においては、やはり上記のような考えを自分は持つ。昨夜も自分に対してこの技法を適用していた。その際に、クラニオセイクラル・バイオダイナミクスのトレーニングを受けていた時のセッションの風景が思い出され、それはまるで施術者とクライアントが2人で一緒に行う瞑想実践のように思われたことを思い出した。

施術者は基本的にクライアントの自然治癒力を目覚めさせるためのホールド役に過ぎないが、クライアントの足先や頭に触れることによって、そこでクライアントとのつながりが生まれ、そのつながりを通して2人で一緒に瞑想を行っているような不思議な感覚があったことを思い出している。瞑想というのは一人称的な実践を超えて、二人称的な実践にもなりうるということを体感させてくれる出来事だった。そのようなことを昨夜考えており、ここからは改めてクラニオセイクラル・バイオダイナミクスの探究をしていこうと思う。

欧州で生活を始めてからも、以前一度クラニオセイクラル・バイオダイナミクスの探究に乗り出そうと思ったことがあったが、それは今だったのだと思う。治癒と変容をもたらす音楽を作っていく際に、自己の治癒と変容をより進めていく必要があり、クラニオセイクラル・バイオダイナミクスはそれに一役買うだろう。確かにこれまでも自分に対してこの技法を就寝前にふとした時に適用していたが、これからは毎晩この技法を意識的に適用したいと思う。クラニオセイクラル・バイオダイナミクスをここで深く学習するために、下記の書籍を購入しようと思う。下記の9冊を購入すれば、相当に網羅的な知識を得ることができるだろう。量子力学やトランスパーソナル心理学、そして解剖学的な観点における脳科学の知見などが要求されるクラニオセイクラル・バイオダイナミクスは非常に興味深い。

1. Biodynamic Craniosacral Therapy, Volume One
2. Biodynamic Craniosacral Therapy, Volume Two
3. Biodynamic Craniosacral Therapy, Volume Three
4. Biodynamic Craniosacral Therapy, Volume Four
5. Biodynamic Craniosacral Therapy, Volume Five

---

6. The Polarity Process: Energy as a Healing Art

7. Foundations in Craniosacral Biodynamics, Volume One: The Breath of Life and Fundamental Skills

8. Foundations in Craniosacral Biodynamics, Volume Two: The Sentient Embryo, Tissue Intelligence, and Trauma Resolution

9. Cranial Intelligence: A Practical Guide to Biodynamic Craniosacral Therapy

フローニンゲン:2020/1/21(火)06:08

#### 5473. 呼吸と観察:物理的次元における身体を超えた実践と学習

グロスボディにおける呼吸だけではなく、サトルボディやコーザルボディも呼吸をしており、そうした身体次元での呼吸を整えていくことに関心を持ち、再びクラニオセイクラル・バイオダイナミクスの実践を本格的に探究していこうと思っていることについては先ほどの日記でも書き留めた。

クラニオセイクラル・バイオダイナミクスも他の身体技法と同様に、国際資格のような形で認定を受けることが可能だが、私はそうした認定を受けていない。知人の施術師の方から理論と方法を教えてもらい、何度かトレーニングを受けたことに留まる。ヨガや臼井レイキについては認定を受けているため、それらの認定資格をもとにすればクラニオセイクラル・バイオダイナミクスを他者に提供できなくもないが、対価を得るような形で他者にこれを提供することは今も全く考えていない。あくまでも人間の意識や脳の特性を探究する一環として、そして自己治癒と自己変容を支える方法としてこれを活用していこうと考えていることは変わらない。

とは言え、より深く学習するために実務者の養成コースのようなものが近くはないかを一応確認してみた。すると近くであれば、ベルギー、ドイツ、イギリスなどで、そうした養成コースがあることを知った。それらのコースの内容を見ていると、やはりそうしたコースを通じて探究と実践をしていくことは自分には合わないように思われた。そのため、一つ前の日記で言及した9冊の書籍と以前購入した数冊の書籍をもとに探究と実践をしていこうと思う。引き続き自分を実験台にして、これまで以上に意識的に実践と観察及び考察を繰り返していこう。

---

自分の内側の生命力の流れを呼吸と共に観察していると不思議なことが起こる。そうした観察により、自己治癒力が目覚めるかのようなのだ。この背後には、量子力学における観察の考え方が適用できるかもしれない。つまり、観察した瞬間に、それが生命力の流れに影響を与え、その結果自己治癒力が高まるという構図である。そうした構図が本当に見て取れることが大変興味深い。

昨夜も就寝前にベッドの上に横たわっている時に、自分の呼吸の流れと生命力の流れの双方に意識を向けていた。この意識を向けるということが、どうやら本当に自己調整と自己治癒につながっているようなのだ。おそらくここに治癒と変容の鍵があるだろう。

クラニオセイクラル・バイオダイナミクスに私が着目をしているのは、こうした意識的な観察ないしは見守るということを大切にしているからであり、様々な身体次元での現象を観察的にホールドし、身体の自己治癒力を目覚めさせることにある。

9冊の書籍については今日中に注文してしまおう。音楽とヒーリングに関する書籍が後2冊ほどイギリスとアメリカから届けられるが、それを待たずしてクラニオセイクラル・バイオダイナミクス関連の9冊の書籍を注文し、それらも合わせて読み進めていく。

呼吸を通じて身体を極度にリラックスさせ、まるで身体から抜け出していくような形で、自分の実践空間や探究空間に入っていく。端的には、呼吸を通じて身体をリラックスさせることによって、意識を物理的次元における身体から解放し、意識を音楽や書物の中で展開されている目には見えない抽象的な空間にいざなっていく。その空間内においては、サトルボディを通じて実践や学習を進めていく。実践や学習をより深く行っていくことの鍵は、この点にあると言えるかもしれない。

すなわち、物理的な身体の制約を超えて、抽象的な実践空間・探究空間にアクセスし、その空間内でサトルボディを通じて身体運動を行っていくということが、実践や学習を深めていくことの鍵になるのではないかということだ。これから行う作曲実践と本日の読書においてはこの点をとりわけ意識し、深い呼吸を通じて物理的次元の身体を超えていく形でそれらに従事してみよう。フローニンゲン:2020/1/21(火)06:32

---

## 5474. 今朝方の夢

時刻は午前6時半を迎えた。今、深くゆったりとした呼吸と共にこの日記を書いている。日記の執筆にせよ、作曲実践にせよ、読書にせよ、そして日常の他の活動にせよ、全ての活動に従事している際に深い呼吸を絶えず意識しようと思う。

呼吸を整えることが全ての道である。呼吸は道につながり、呼吸こそが道に他ならない。そのようなことを思う。

今日は午後にかかりつけの美容師のメルヴィンの店に行き、彼に髪を切ってもらおう。その際の話題の一つはぜひとも呼吸にしよう。メルヴィンが普段どのように呼吸法を行っているのか、どのようなことを意識して呼吸をしているのかを聞いてみよう。彼の好きなチェスを行っている時や、彼の仕事である髪を切っている時にどのような呼吸をしているのかを尋ねてみると面白い話に展開するだろう。

それでは早朝の作曲実践に入る前に、今朝方の夢について振り返っておきたい。夢の中で私は、フットサルコートの上にいる。そこはフットサル専用のコートではなく、ストリートフットサルと評しているような、即席で作られた遊び場のようなコートだった。そこで私は、大学時代のフットサルサークルの先輩たちとフットサルをしていた。厳密には、先輩たちと組んで、見知らぬ人たちと試合をしていたのである。

相手チームの顔ぶれを見ると、フットサルがあまりうまそうには見えず、何よりも、彼らは一様に背が低く、私たちの腰ぐらいの高さの身長しかなかった。そして、彼らのメンバーの数は試合が行えるギリギリの人数であり、フットサルという交代を前提とした激しいスポーツにおいて、人数が少ないことは不利なように思えた。一方で私たちのチームは十分に人数がおり、交代を駆使しながら試合を運べるためにとても有利なように感じた。試合が始ってみると、確かにこちらのチームが優勢に試合を進めていたのだが、なかなか得点が奪えなかった。最後の最後でシュートが決まらないという状況が何度も続いており、ベンチで見守っていた私は気が気ではなかった。

早くコートの上に立ちたいという思いを抑えながら、私はしばらく先輩たちのプレーを見守っていた。すると、前半終了間際になって、本来キーパーを務めている先輩が得点を奪った。その試合に



---

おいては、その先輩はフィールドプレイヤーとしてコートの上に立っていた。その先輩がシュートを放った時、相手のゴールキーパーは一步も動かなかった。動けなかったというよりも、動かなかったという表現が正しい。どうやら相手のキーパーは、こちらに配慮して得点を与えてくれたことに気づいた。なぜそのようなことをしたのかは定かではない。

ゴールを奪われた相手チームのキーパーは、ネットからボールを出し、センターサークルに向かってボールを投げた。すると、そのキーパーの横腹に穴が空いていることに気づき、その穴から血が流れ出ていることに気づいた。その穴はかなりの大きさであり、骨や内臓まで見えてしまうほどであったが、出血はそれほど大したものではなかった。彼もそれを自覚しているようであり、平然としていたため、何事もなかったかのように試合再開となった。そこでようやく私はコートの上に立つことができ、試合再開後、相手のキーパーがコートの外に出ているすきに、すかさずシュートを放ち、2点目をあっさり奪った。そこから私は3点目、4点目を入れていくという強い気持ちを持っており、すぐさま試合が再開されることを待っていた。そこで夢の場面が変わった。

次の夢の場面では、私は大学時代を過ごした国立の街にいた。久しぶりにこの街を訪れてみると、随分と開発が進んでおり、特に駅前の印象がガラリと変わっていたことに驚いた。巨大なデパート群がいくつも立ち並んでおり、オフィスビルも乱立していた。それでいて国立の景観の良さを保っているようであったから、少しばかり安堵の気持ちになった。

ちょうどその時期は大学の新歓期のようにあり、各サークルや部活の新歓で街全体が賑わっているように感じた。すると突然私の携帯が振動し出し、見ると、サークルの代表を務めていた友人からメールがあった。彼のメール曰く、これから新歓をするので、新入生を駅まで迎えに行つて欲しいとのことだった。そのメールを受けるまで、自分がまだ大学に所属していたことに気づけなかった。特に断る理由もなかったため、彼の要望を受け、私は駅に向かった。そこで新入生2人と落ち合い、彼らを大学まで案内することになった。

その道中、彼らは神奈川県の高校から来たらしく、高校があった場所は比較的栄えた街だったとのことなので、開発された国立の街に圧倒されることは特にないらしい。私のように田舎から出てきた者にしてみれば、入学と同時にこうしたモダンに開発された街にやってきましたらさぞかし驚くだろうと思った。

---

新入生2人と会話を楽しみながら歩いていると、向こうからサークルの代表を務める友人が手を振ってやってきた。そこから私たちは、大きなデパートの地下で何か食べようということになり、デパートの地下に入った。するとそこには、大量の売れ残りの冷凍食品が壁際にあるガラス張りの冷凍庫の中に入っており、それを見た時には幾分ギョツとした。そこから私たちはぶらぶらとデパートの地下に良い店がないかを探し、しばらくしてから夢から覚めた。フローニンゲン:2020/1/21(火)07:00

#### 5475. 友人のメルヴィンと呼吸法について話をした

時刻は午後7時を迎えた。今日もまた非常に充実した1日だった。

午前5時にゆったりと起床し、そこから今に至るまで、充実感の流れの中に絶えず自分がいた。その時々自分は常にゆったりとした呼吸と共にあった。呼吸について強い関心を示していることについては今朝方の日記で書き留めた通りである。今朝方の日記で書き留めた通り、今日友人かかりつけの美容師のメルヴィンと話をした際にも呼吸の話題となった。髪を切ってもらっている最中には様々な話題となったが、呼吸は一つ大事な主題だった。

偶然にも、今日はメルヴィンが休暇明け最初の仕事日だったようだ。メルヴィンはオーストリアの山に行き、ウィンタースポーツをパートナーのスシや家族と楽しんだようだった。

メルヴィンと挨拶を交わした瞬間に、彼がオーストリアの山々から巨大なエネルギーを享受したことがわかった。実際に、メルヴィンは山に到着した最初の日と次の日に、山の頂上あたりで瞑想や呼吸法を行っていたらしく、大自然からありったけのエネルギーを受け取ったそうだった。その効果がありありとわかるぐらいに、今日のメルヴィンからはエネルギーが迸っていた。通常においてもメルヴィンのエネルギーレベルは一般人よりも圧倒的に高く、そのあたりの秘密については色々知っている。その中でも、呼吸法に鍵があることが本日分かった。

メルヴィンは毎朝仕事場に到着した時と夜寝る前に、「4・7・8呼吸法」を行っているそうだ。これは、4秒間息を思いっきり吸い、7秒間呼吸を止め、8秒間かけて息を最後まで吐き出すことを最低5回繰り返す呼吸法である。メルヴィンはこれを日課にしているらしい。興味深いのは、これを閾値を超えて行くと、スタニスラフ・グロフのホロトロピック・ブレスワークのように、意識を変容させることができることだった。そういえば私も、入浴中に時々この呼吸法のように、深く息を吸って、顔を浴槽につ

---

けて息を止め、その後大きく息を吸い込むことを息抜きがてら行っていることがある。今日もそれを行っていた。

呼吸法については引き続き様々な角度から探究と実践をしていこう。最近では外の寒さもあってボルダリングには行けていないが、毎朝のヨガと軽いジョギングを継続して行い、そして呼吸法のようにいつでもどこでもできる実践をより意識的に実践していこう。その他にも、メルヴィンは最近マッサージ技法を学んでいるらしく、その点についても話が盛り上がった。そこから私は、ちょうど最近関心が再燃したクラニオセクラル・バイオダイナミクスについてメルヴィンに話し、今夜この身体ワークに関する動画をメールを通じて送ることになっている。

クラニオセクラル・バイオダイナミクスに関する書籍をまとめて購入し、来月あたりに集中的に読み込んでいき、メルヴィンのマッサージと交換する形のセッションを行ってみてもいいかもしれない。クラニオセクラル・バイオダイナミクスを不特定多数の人に施術する気は一切ないが、身近な人にぜひ提供したいという思いが静かに芽生え始めている。この技法は他者と共に行うセラピーかつ瞑想であり、お互いにもたらされる治癒と変容が他の技法に比べて大きい点が特徴かと思う。フローニンゲン:2020/1/21(火) 19:23

#### 5476. 音楽空間と言語空間に深くアクセスするための呼吸

時刻は午前6時を迎えた。ここ数日と同様に、今朝もゆっくりとした起床だった。季節の変わり目にあって、身体がその変化に適応しようとしているようだ。こうしたときは無理に早く起きるのではなく、身体が欲するまで睡眠を取ることにしたい。とは言え、午前6時以降に起きるのは遅すぎであり、午前5時台に起床すればなんとか許容範囲である。今朝は5時台に起床したため、今日も午前中に十分に自分の活動に打ち込めるだろう。

音楽空間と言語空間に深くアクセスするために、そしてそこで身体運動としての思考運動を十分に行えるようにするために、自分の意識状態を整えることの大切さを思う。両空間内へ深くアクセスし、そこで十分な思考運動を行うためには特殊な意識状態に入る必要があり、そうした意識状態に入ることを可能にしてくれるのが呼吸である。呼吸への関心は高まるばかりであり、今朝も呼吸法を行っ

---

ていた。そこでは朝の日課としての火の呼吸とゆったりとした呼吸の両方を意識的に実践していた。今後も呼吸についての探究と実践を深めていこう。

作曲をする前、読書をする前には意識的に呼吸をゆっくりとし、リラックスしてから実践に入っていく。それが音楽空間と言語空間へのアクセスを容易にしてくれる。また、作曲や読書の最中においても、ゆったりとした呼吸を行っていく。これまでも絶えずゆったりとした呼吸を行っている自己がいたが、ここからはさらにゆったりとした呼吸を行えるようにし、より脱力した状態で実践に取り組んでいく。

昨日は、かかりつけの美容師かつ友人のメルヴィンに髪を切ってもらった。そこでクラニオセイクラルバイオダイナミクスについて紹介した。自宅に戻ってから、このセラピー技法に関する書籍を9冊ほど購入した。また、それに合わせて、現代人は社会に蔓延する思想や仕組みによって、たちの悪い催眠にかかっているのではないかという観点から、それに関する書籍を4冊ほど購入した。最後に、自然法則ないしは数学法則と音楽に関する書籍も1冊ほど購入した。9冊の書籍はドイツのアマゾンより購入し、残りの5冊についてはイギリスのアマゾンを経由して購入した。改めて、英語空間に存在している知識の堆積には驚かされる。こうした豊穡な英語空間が存在していることによって自分の探究が進み、そうした空間が存在していない状態を考えるとゾッとしてしまう。また、そこにアクセスしていない自分が仮にいたとしたら、どれだけ探究が進んでいなかっただろうかと考えてしまう。知に関する豊穡な空間が英語で構築されていることの有り難さを改めて思う。来月からは読書を再び旺盛に行い、自分の関心領域の知識基盤を確立していこう。

ここ最近購入した全ての書籍を2回、3回ほど読んだ後に、再度音楽理論に関する探究をしていこうかと考えている。それは全て学術的な書物を通じて行い、極度に抽象化、ないしは純化された言語空間に広がる音楽理論体系を学んでいく。

探究を深めていきたい領域が目の前に次々と現れてくることの有り難さ。焦ることなく探究を深めていき、それを通じて獲得された知識と技術を持ってこの社会に関与していこう。フローニンゲン：

2020/1/22(水)06:35

気がつけば、1月も終わりに近づいている。今月はとりわけあつという間に過ぎていったような印象だ。それでいて、密度の濃い無限大の長さを持つかのような毎日が積み重なっていたようにも思える。端的には、時間が一瞬にも無限にも感じられるかのような日々を今月は過ごしていた。こうした時間感覚がますます濃くなっていく。こうした感覚の強まりと共に、不思議なことに、時間感覚そのものは自分の人生の背景になっていく。感覚それ自体は強まるのだが、感覚という存在自体は希薄になっていく。そうした一見すると相矛盾するかのような時間感覚・時間存在を通じて生きている自分がここにいる。

今朝方はどのような夢を見ていただろうか？それについて考えを巡らせる。そういえば、今朝はあまり印象に残っている夢を見ていなかったように思う。どちらかというと中立的な夢だっただろうか。

舞台は日本とも思えるような、はたまた欧州とも思えるような場所だった。何人かの友人が夢に登場していたように思う。特に、大学時代のゼミナールの友人(TA)が夢に現れていたのを覚えている。彼はアメリカの大学院に留学をし、その時の思い出話を聞いていたように思う。また、彼から転職後の状況についても色々と話を伺っていたように思う。その他には特に覚えていないのが今日の夢の特徴だ。

穏やかでおとなしい夢だった。夢を見ていない深い眠りの意識の状態が続いており、その間に深い休息を取っていた。

身体がコーザルボディと化していたその時の呼吸について関心を持つ。そこでの呼吸については、クラニオセイクラル・バイオダイナミクスで言われる「長い潮流(long tide)」の考え方及びその現象が鍵を握るだろう。コーザルボディの呼吸はそれに他ならないと言えるかもしれない。ここからは、高次元の身体における呼吸を探究し、そこへも働きかけをしていこう。

昨日、ハーグに住む友人の日記を読んでいるときに、私の日記に関して興味深いコメントがあった。それは、私の日記を読んでいるときに、だんだんと呼吸が深くゆっくりになっていき、「歩く瞑想」を行っているかのようなようだ、というものである。さらには、言葉にはそれを書いた人のそのときの心身の状態が現れ、波動のようなものが宿り、読む人に伝わっていくのではないかと書かれており、まさ

---



---

にその通りだと思う。それこそが今の自分が注目している現象であり、それを通じて何かこの世界に関与できないかと考えている。

デジタル情報としての言葉や音にも、他者の心身に働きかける特殊な力ないしはエネルギーを内包させることができる。というよりも、言葉や音には絶えずそうしたエネルギーが内包されており、あとはどのような働きかけを意図して、いかような言葉と音を創造していくかを考えている。

言葉や音は時空を超えた働きかけをするという点に着目したがゆえに、量子ヒーリングや遠隔気功に関する書籍を手に取り、探究を始めた。時空を超えた形で治癒と変容をもたらす言葉と音の探究をゆっくりと進めていこう。実際のところ、こうした時空を超えた治癒と変容の背後にあるメカニズムについては、人間の意識と脳の特徴、さらには意識場という概念を用いれば、十分に説明が可能であり、同時にそのメカニズムを応用した治癒と変容支援は十分に実現可能である。時空間を完全に超えていく言葉と音の性質に対する興味は尽きない。この点に関して、昨日読んでいた書籍の中に興味深い発見事項があった。それは、ボストン大学医学部のウィリアム・コンドンの興味深い発見である。

端的に述べれば、それは「同調現象」と呼ばれるものであり、被験者の大学生たちが教授の話をしている時、彼らの脳波が話をしている教授の脳波に同調するというものだった。さらに興味深いのは、同調が起こった条件として、教授が話している内容を学生が面白いと思った時、ないしは興味深いと思った時だけだったそう。同調現象に関してはその他にも幾つも興味深い発見事項があり、例えば2人の女性が共同生活をしていると生理周期が同調する現象や、複数のメトロノームが同調し、同じ動きをし始めるというものなどがある。そういえば、同調現象については、数日前にオンラインゼミナールの音声教材の中で自分自身の体験についてもシェアをしていたように思う。

同調現象もまた探究しがいのあるテーマであり、ここから支援者や創造者が脳波と意識の状態を整えることの大切さを思う。自分がどういう脳波にあるのか、どのような意識の状態なのかによって、創造したものがもたらす影響が異なってくる。共感や共鳴の質を左右するものの正体とそれらを生むメカニズムの鍵はこのあたりにありそう。フローニンゲン:2020/1/22(水)07:03

時刻は午後8時を迎えた。今日も1日が充実感と共に過ぎていき、充実感と共に終わりに向かっている。その充実感には静かな感覚質を持っており、今自分が身を置いている時空間の感覚と同質のものである。

オンラインゼミナールが終わりを迎え、今日は夕方に質問Boxを確認してみた。ゼミナールは一昨日の日曜日に終わったが、ちょうど日本時間の本日深夜まで質問を受け付けていた。確認してみると、前回音声ファイルを通じて回答したものからまた新たな質問がいくつかアップされていた。その中には、今回のゼミナールに対するお礼のコメントもあり、それらを読んでいると、温かい気持ちになった。質問に関しては事前の連絡の通り、本日までのものに回答させていただくことにする。質問への回答は、明日から数日間をかけて行っていきたい。

昨日、クラニオセイクラル・バイオダイナミクスに関する書籍を9冊ほど注文し、これから網羅的にこの技法について理解を深めていこうと思う。今日読んでいた“Decoding the Human Body-Field: The New Science of Information as Medicine”という書籍は、大変刺激に満ちており、最初の数章を読み進めながら、いろいろなアイデアが思い浮かんだ。それらは作曲への応用を可能にするものであり、遠隔治療や遠隔変容の実践に関しても重要なヒントを与えるものであった。

しばらくの間学術世界に身を置く中で、学術的な研究の進歩の遅さを痛感していた。人間発達と同様に、それが仮に必要不可欠な遅さであれば問題ないのだが、学術的な研究の進歩の遅さは、当該研究領域のパラダイムへの囚われや学術コミュニティの政治的な理由によるものがほとんどである。そうしたことから、学術的な研究の進歩を待つことなく、理論仮説を自ら次々に作っていき、それらを自分の体験を通じて検証していくことを行っていく。治療と変容に関してはとにかくそうした姿勢で探究と実践を進めていかなければ日が暮れてしまう。

本日読んだ書籍のように、幾分正統な学術コミュニティから外れたような研究者たちの書籍や論文を蔑ろにすることなく、むしろそうした研究者たちの発言や研究に着目していこうと思う。彼らの幾分大胆な仮説をもとに、さらに大胆な理論仮説を構築していく。そうした形で、理論を次々と前に進めていき、理論体系を洗練させていこう。

---

明日からは、ドイツのアマゾンに注文していたクラニオセイクラル・バイオダイナミクスに関する書籍が届き始める。それらをゆっくりと読み進めていくことに並行して、この技法を自分に対しても積極的に適用していこう。さらには、この秋に実家に帰ったら、この技法を両親に施術してみよう。実は昨年秋もそれを考えていたのだが、忘れてしまっていた。両親がさらに健康になってもらえるように施術をする日まで、理論を集中的かつ網羅的に学習し、自分に対してこの技法を適用する形で技術を磨いていく。フローニンゲン:2020/1/22(水)20:20

#### 5479. 霧深き早朝より

霧深き早朝のフローニンゲン。昨夜の就寝前から霧が出ており、今朝起床してみると、引き続き霧が世界を覆っていた。今もなお霧は晴れず、街灯がいつも以上にぼんやりとした光を発している。今の気温は1度とのことだが、それほど寒さを感じない。季節の変わり目に際して、身体が適応症状を見せたが、まだそれほどフローニンゲンの街は寒くない。

オランダで生活を始めて4年ほどが経つが、年々と暖かくなっている印象だ。友人かつかかりつけの美容師のメルヴィンも同じことを言っていたし、フローニンゲン大学時代にお世話になっていた研究アドバイザーのサスキア・クネン教授も同様のことを述べていたことを思い出す。先月から今月にかけて雪を見ていないことは奇跡のようだ。

今朝方に見ていた夢について、今思い出そうとしている。起床直後には、確かに夢を見ていたことを覚えていたのだが、目覚めた瞬間に、今日も充実した1日になるという確信感と喜びが吹き上げたために、夢の記憶がどこかに飛んでいってしまった。覚えていることだけを書き綴ってみると、小中高時代の女性友達が1人か2人現れ、彼女たちをもっと知るために色々と話を聞いていたように思う。雰囲気は楽しげであったようにも思うし、幾分中立的であったようにも思う。今朝方の夢で覚えているのはそれぐらいしかない。

今日もまた作曲実践と読書を中心に過ごしていこうと思う。夕方には、オンラインゼミナールの受講者の方々からいただいている質問に音声ファイルを通じて回答していこう。ゼミナール自体は先週末に終了したが、まだ未回答の質問がいくつかある。驚いたことに、前回のゼミナールよりも回数としては半分の今回のゼミナールにおいて、その音声教材は前回以上のボリュームとなった。残りの

---

質問量を考えると、合計で2400分(40時間)ぐらいの分量になるかもしれない。前回のゼミナールでは尋ねられなかったような、インテグラル理論や成人発達理論を完全に逸脱した嬉しい質問が多々あり、それらの質問は全て実践的かつ理論的にも興味深いものであり、ついついあれこれと説明をさせてもらっていると、そのような分量になった。今日から少しずつ残りの質問に回答していく。

昨日作曲をしている最中に、音だけで充満した無限宇宙があつて、そこから音を選び取っていく感じを得た。それは白に黒を塗っていくイメージか、黒に白を塗っていくイメージか。いずれにせよ、自分の内側の知覚世界の中に無限の音がぎっしりと充満しており、そこから音を選択していくことを通じて一つの曲を形作っていく。そのようなことを行っている自分がいることに気づいた。今日の作曲実践でも、呼吸を通じて脳と意識の状態をチューニングし、創造活動に適した脳と意識の状態を通じて作曲に従事していこうと思う。フローニンゲン:2020/1/23(木)06:39

#### 5480. エネルギーワークと空海

おそらく本日より、ドイツとイギリスのアマゾンから書籍が送られてくるだろう。一昨日に合計で14冊ほど書籍を注文し、そのうちの9冊ほどがクラニオセイクラル・バイオダイナミクス関連の書籍である。中でも“Biodynamic Craniosacral Therapy”は、一冊の分量が500ページを超えており、それがVolume1からVolume5までである。それらを全て購入したことにより、このシリーズからでも網羅的な知識を得ることができるだろう。

昨夜にふと、クラニオセイクラル・バイオダイナミクスの理論と施術方法を私に教えてくれた知人のセラピストの方から頂いた資料に再度目を通していた。この知人の方からは、臼井レイキに関しても理論と施術方法を教えていただき、レイキに関しては三つのディグリーを含め、マスターディグリーまで伝授していただいた。

レイキにせよ、クラニオセイクラル・バイオダイナミクスにせよ、私が欧州に向かう前に、欧州で自己治癒ができるようにとの配慮から、無償でそれらのトレーニングを授けてもらったことに改めて多大な感謝の念を持つ。そこでのトレーニングが自己の治癒と変容にどれだけ役に立ったかは言うまでもなく、今再びこうしたエネルギーワークに関心を持っている自分を見るにつけ、その方からそれら二つの技法についてトレーニングを受けたからだ実感している。

---

今後はより一層エネルギーワークの探究に力を入れていき、そこで得られた知見を作曲の中に生かしていく。一般的な形でエネルギーワークを提供することは全く考えていないが、一つ一つの曲の中に聞き手のエネルギーを活性化させ、自己治癒力を高めていくような工夫をしていこうと考えている。そして、毎日の作曲実践を通じてそれをすでに行い始めている自分がいる。

昨日から読み進めている身体と情報場に関する書籍は大変興味深く、治癒と変容をもたらすエネルギーは時空間を超えて伝達されることが理論的によく理解できる。そうしたエネルギーを曲の中に内包させることができれば、それを通じて遠隔的に治癒と変容を広範囲に実現させることができるのではないかという考えがある。創造に伴う個人的な喜びを超えて、曲を作ることに社会的な意味が帯び始めていることもまた、ここ最近の作曲実践の喜びの質を変えてくれた要因だろう。

そろそろ新しい12音の音列を作ろうかと思う。その際に、仏教における十二因縁（じゅうにいんねん）、あるいは、十二縁起を12音に対応させた音列を作ってみようかと画策中である。これについても考えを巡らせ、決定的なアイデアが降ってくるのを静かに待つ。

空海はある時、一人の僧から「虚空蔵聞持法（こくうぞうもんじほう）」という密教の修法を伝えられ、真言を百万回唱えることで、全ての教法を暗記できるほどの記憶力を得た。この話もまた、脳と意識状態の話につながっており、脳と意識を調整及び開発することによって、そうした力が花開くというのも容易に理解できる。洞窟内に座した空海は、毎日真言を1万回唱え、それを100日間かけて行った。すると空海は、あらゆる霊的存在を瞬間的に知覚する脳力を獲得し、数々の霊的体験をするようになった。

この話もまた何ら驚くべきものではなく、脳と意識の抑制弁を解放させると生じ得ることだということが経験的に理解されるし、ここ最近読んでいる書籍の知見を活用すれば納得感が増す。脳と意識の抑制弁を外すような投入量で、自分の探究分野の書籍を読むことや、曲を膨大に作るという実践体験を積んでいこうと思う。フローニンゲン:2020/1/23(木)07:04