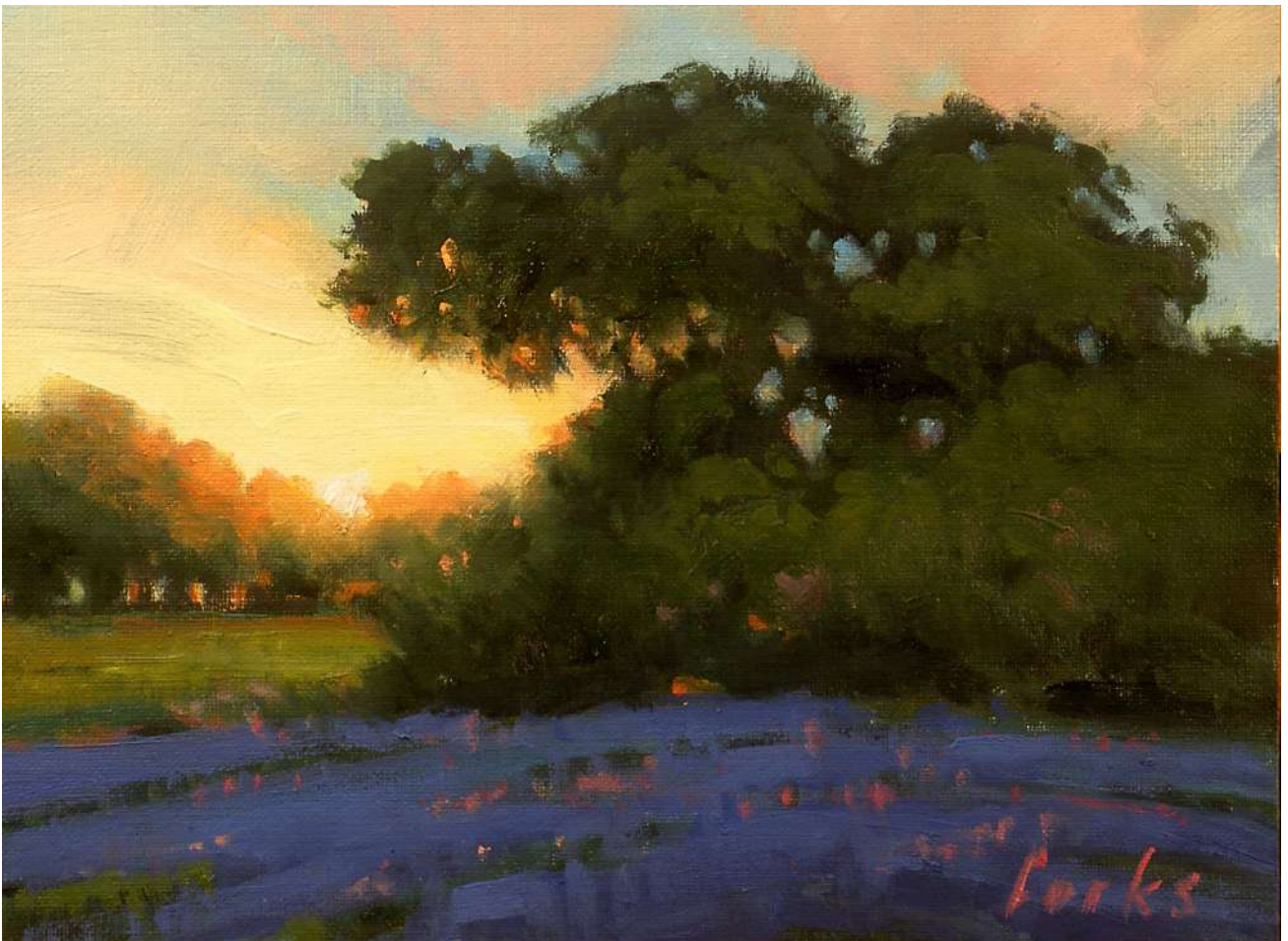

発達理論の学び舎

Back Number: Vol 233

Website: 「[発達理論の学び舎](#)」



目次

- 4641. 至福さをまとった朝に
- 4642. 仮眠中の感覚的ビジョン: 具体と抽象の往来
- 4643. 発達の原理に即した作曲実践
- 4644. 火曜日の早朝に
- 4645. 作曲を始めて2年が経って
- 4646. ココナッツの実と糞便に関する夢
- 4647. 夢の中のターコイズとカエル井が象徴する事柄
- 4648. 今朝方の夢の続き
- 4649. 事業登録番号を無事に取得して
- 4650. 『インテグラル理論』の重刷決定の知らせを受けて
- 4651. 潜在エネルギーの解放を感じる日々
- 4652. オランダ永住・欧州永住について: 今朝方の夢
- 4653. 創造活動の楽しみとプルーstens的な創造実践
- 4654. 出版記念ゼミナールに向けて: 今朝方の夢
- 4655. 着実に進む人間関係の見直しとメールとの向き合い方: 夕食後のシャワーサナ
- 4656. 創造の川に向かって
- 4657. 一日の終わりに
- 4658. アマニ油からエゴマ油への移行: 今朝方の夢より
- 4659. 『インテグラル理論』出版記念オンラインゼミナールの開講に向けて
- 4660. 作曲実践上の工夫

4641. 至福さをまとった朝に

時刻は9時半を迎えた。先ほど二曲ほど曲を作り、もうしばらくしたら、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る。この日記を書き終えたら、ミーティングに向けて資料の確認をしておこうと思う。

今日はとても涼しげな天気であり、風がとても爽やかだ。書斎の窓から景色を眺めているだけで、どこか幸福な気持ちになってくる。そして、日々が涼しげな色合いを帯びていることにも気づかされる。

先ほど二曲ほど曲を作っている最中に改めて、俳句的作曲をこれからも心がけていこうと思った。決して長い曲を作ろうとせず、その瞬間の自分の内側に起こっている感覚をある小さな音のまとまりとして形にしていく。往々にして自分の内的感覚を形にすることに関して、長い曲を作る必要などない。今日も作曲実践を旺盛に行っていこうと考えており、その際には絶えず俳句的作曲を心がけていく。

その他にも先ほど考えていたのは、今は作曲における実践を旺盛に行っていく時期であり、理論的な学習はほどほどにするということである。実践を一気呵成に行う時期の後に、小休憩として、理論を一気呵成に学ぶ時期を設ける。

昨日も実感していたが、いくら理論書を読んだところで技術が高まるわけではなく、何よりも、実践経験がなければ、書籍の中に書かれている大部分のことが理解できないという状況に遭遇することが頻繁にある。そうしたことから、何はともあれ、実践経験を豊富に積んでいくことを最優先にしていく。

オンラインミーティングの後に行う作曲実践においては、バッハの4声のコラールに範を求める。その際には、オーグメントやディミニッシュをスパイスとして積極的に活用してみようと思う。前者に関しては、浮遊感を出したい箇所に適用し、後者に関しては、幾分不気味な雰囲気を出したい箇所に適用してみる。二つを混在させる形で用いるのも方法の一つだが、あえて二曲に分けて、片方の曲にはオーグメントを積極的に活用し、もう片方の曲にはディミニッシュを活用するという形で曲を作っていこうかと思う。

とにかく実験に次ぐ実験、実践に次ぐ実践を心がけていく。こうした小さな積み重ねが、いつか自由に自分の内的感覚を曲として表現出来る境地に自分を運んでくれるだろう。フローニンゲン:2019/7/1(月)09:45

No.2155: The Mystery of Floating Clouds

Looking at clouds in the sky, I can find various mysteries. Once I shift my focus from clouds to myself, I can find more mysterious aspects about myself. Groningen, 12:13, Monday, 7/1/2019

No.2156: A Lump of Feeling

A lump of my feeling showed up. Groningen, 13:03, Monday, 7/1/2019

4642. 仮眠中の感覚的ビジョン: 具体と抽象の往来

時刻は午後の1時半を迎えた。早朝には風がほとんどなかったが、今は程よく心地良い風が吹いている。

つい今しがた仮眠から目覚め、これから午後の活動に取り掛かっていく。本格的に活動に入る前に、ヘンプパウダー、カカオパウダー、ハチミツ、ココナッツオイルを混ぜたドリンクを作り、それを飲みながらリラックスかつ集中して活動に従事したい。

先ほどの仮眠中には鮮明なビジョンを見ることはなかったが、現在投資している案件がうまく進展し、その投資が実ったという感覚的ビジョンがあった。投資が実るまでのストーリーがうっすらと見え、案件が結果を得たことをもってして、一旦その投資銘柄の利益を部分的に確定させることを行っている自分がいた。日々、投資や作曲について学習と実践を重ねていくと、それらに関する事柄が無意識レベルにまで浸透し始めているようだ。

早朝の時点ではゆったりとしていた足取りの雲も、今は少し歩む速度を上げている。雲をぼんやりと眺めていると、そこから様々な発見が得られるのだが、観察対象を自己に移せば、より多くの発見が得られることが興味深い。未だ知らぬ自己の側面の探求に終わりは無い。

今朝方時点での予定では、昼前か昼過ぎに近所の河川敷にジョギングに行こうかと思っていたのだが、結局まで行けていない。というのも、作曲実践においてどうしても試してみたい観点があり、その観点に関する実験をするのにのめり込んでしまっていたからだ。そのように実験及び実践にのめり込むことはとても肯定的なことであり、それによって予定が変更になることはあってしかるべきである。ここからも二曲続けて曲を作ろうと思っており、その際には午前中に試していた観点と同様のテーマを掲げて曲を作っていく。

具体的には、午前中はオーグメントの和音を活用することに焦点を当てており、ここからはディミニッシュの和音を活用することに焦点を当てて二曲作る。今後もこのように、自分なりのテーマを持って絶えず作曲実践に取り組んでいく。そして、それは何も作曲に限ったことではなく、投資の学習や実践においても当てはまる話でもある。

毎回の作曲実践では、具体と抽象の行き来を強く意識する。言い換えると、具体的な体験を積むことそのものを大切に、体験から得られた学びや課題を言語化していく。そして、自分なりの理論を作っていく。そこから自分で構築した理論を再び新たな具体的体験に当てはめてみて、理論の精緻化を行ったり、時には理論そのものを破壊したり、手放したりしていく。

とにかく一つの理論に固執するのではなく、自分の中に無数の理論を構築していく。慣れ親しんだ観点や技法を活用するのではなく、絶えず新たな観点や技法を試していく。そうした実験的な試みが、新たな学びを絶えずもたらし、自分の作曲技法の幅と深さを押し広げてくれることにつながるだろう。フローニンゲン:2019/7/1(月)14:01

No.2157: An Elegant Spice

I'll add an elegant spice to my daily life, which would lead to making it more colorful and deepening the blissful taste of life. Groningen, 14:19, Monday, 7/1/2019

No.2158: A Quiet Movement of an Emotion

I feel a quiet movement of an emotion. Groningen, 15:39, Monday, 7/1/2019

No.2159: Celebration of Rebirth

We can be reborn not only everyday but also at any moment during a day. Groningen, 16:35,
Monday, 7/1/2019

4643. 発達の原理に即した作曲実践

時刻は午後の7時を迎えた。つい先ほど夕食を摂り終え、これから就寝に向けて一日を締め括るための取り組みを行っていく。

今、フローニンゲン上空の空は曇っており、今日は珍しく夕日が見えない。いつもは大抵、この時間は西日が強く、食卓のカーテンを閉めているのだが、今日はその必要がない。

少しばかり強いが、涼しげな風がフローニンゲンの街を吹き抜けている。

明日は、事業登録をするために、自宅から歩いて30分ほどの場所にある商工会議所に足を運ぶ。ちょうどその場所は、私がフローニンゲン大学の実証的教育学のプログラムに在籍していた時に、ある授業の試験で会場になっていた市民ホールの横にある。幸いにも、明日もまた涼しい天気のようなので、30分ほどのウォーキングを楽しみながら商工会議所に行く。

今日はこれから、ゆったりとした気持ちで作曲実践に取り掛かる。作曲実践を始めてから一年半ほどが経ち、ついに作曲実践が日記を執筆するかのような感覚で行われるようになってきた。もちろん、技術的には全くもって初心者の域を出ないのだが、作曲に取り組む際の高揚感や、それがもはやゲームをするかのような楽しさや、さらには呼吸をするかのように自然な実践になり始めているのは本当に喜ばしいことである。

明日から作曲実践をする際には、参照する楽譜の中で顕現している音楽上の構造的パターンを、まるで写真に写すかのように視覚的かつ体感的に捉えていく。そうしたパターンを体に染み込ませていけばいくほど、より自らの身体を通じて曲を生み出していくことができるだろう。

他のいかなる実践と同様に、作曲実践もまた、認知的な実践という側面以上に、身体的な実践であるということを肝に銘じたい。作曲上の運動神経が涵養されていなければ、作曲などできないので

ある。そうした運動神経は素質的なものというよりも、訓練によっていかようにも伸ばしていくことができる。

今日はこれから作曲実践をまた行っていくが、その際には、今日の午前と午後に作った曲をアレンジする形で作曲をしていきたい。具体的には、一度作った曲のテンポや調を変え、メロディーラインの形を変えながら、原型の曲を作った時には試していなかった観点を試していく。

ここでも科学者が仮説を持って実験をしていくのと同様の意識と方法で曲を作っていく。原型の曲の根源は残るだろうが、違う曲に変えていく訓練を自らに課していきたい。それは、原型を変貌させていく訓練だと位置付けることができる。この訓練に慣れてくれば、そこから今度はさらに発展して、二つの異なる曲を再度統合させ、よりまとまりのある一つの大きな曲にしていく。そのようなことを考えていると、このプロセスは、発達の原理である差異化と統合化の原理に似ていることがわかる。

午前と午後に作った曲を一度差異化させ、そこで生み出された曲と原曲を統合する形で新たな曲を作っていくということを今後行っていきたい。そうした実験的試みは、特に夕食前から夕食後にかけて行っていこう。早朝から夕方にかけては、新しい原型の曲を作っていく。そうした実践スタイルを明日から取り入れてみようと思う。フローニンゲン:2019/7/1(月)19:24

No.2160: In the Splendid End of a Day

Today was filled with fulfillment. I'll spend a wonderful time tomorrow, too. Groningen, 19:59,
Monday, 7/1/2019

4644. 火曜日の早朝に

今朝は3時半に起床し、時刻は午前4時を迎えた。この時間帯はまだ闇に包まれているが、小鳥たちはすでに鳴き声を上げ始めている。起床した直後にはまだ聞こえてこなかった彼らの鳴き声も、今は辺りに響き渡るほどにすっかりと存在感を増している。

今日もゆっくりと一日の活動を始め、自らのライフワークに専心していこうと思う。具体的には、とにかく曲を作り続けていくということ、そしてそれに並行して日記を綴っていくということを行う。それら

以外のことは二の次である。読書もまた二の次であり、今は書物から何かを得るというよりも、とにかく実践を通じた直接体験から学びを深めていく時期である。それを忘れないようにする。

ここ最近から取り組み始めている既存の人間関係の清算に関しても進展は望ましく、自分が決めたルールと実践に沿ってそれを進めている。とにかくメールの活用方法を見直したことが大きく、それによって自分の時間が随分と奪われなくなり、自分が本当に取り組むべき事柄に取り組むことができている。

繰り返し自分に言い聞かせておくが、メールなど基本的には返信する必要などないという前提条件をしっかりと持っておき、本当に返信が必要なごく少数のメールにだけ返信を送るということを確認しておきたい。返信が必要ではないと判断したものに関しては、受信ボックスに置いておかないということも大切なことである。馴れ合いの人間関係や依存的な人間関係からはとにかく脱却をしていく。そうした人間関係によって、自分の人生が墮していかないように細心の注意を払う。

本日の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11度と肌寒い。今日は午後、街の商工会議所に行き、事業登録をする必要がある。事業登録のアポイントメントの時間は午後の4時であり、その時間帯が一番気温が高くなるのだが、それでも18度ほどであるため、商工会議所に向かう際には長袖を着て行った方がいいかもしれない。幸いにも天気は晴れであるから、涼しげな気温の中を散歩しながら商工会議所に向かう。

本日事業登録が完了すれば、銀行のビジネスアカウントを開設することができる。これに関しては今週末にでも行ってしまおうか、来週の早い段階で行いたいと思う。

街の中心部にあるABN AMROは、昨年に内装が一新され、とても綺麗になった。これまでも何度か銀行に足を運んできたが、日本の銀行とは異なり、確かにゆったりとした雰囲気は漂ってはいるが、銀行員は気さくであり、仕事もきちんと行ってくれるため、今回もまた何も問題なくビジネスアカウントを開設できると期待する。

時刻は午前4時半を迎え、それがダークブルーに変わり始めた。朝日の顔が見え始めるのは、もう一時間半ぐらいしてからだろうか。その時を迎えるまで、ゆっくりと自分の取り組みに従事していく。

フローニンゲン:2019/7/2(火)04:33

This morning looks like as if I could hear a voice from Mozart. Groningen, 07:45, Tuesday,
7/2/2019

4645. 作曲を始めて2年が経って

昨日、改めて調べてみると、初めて曲を作り、それにナンバリングをし始めたのは、2017年9月1日とのことであったと知った。あと2ヶ月ほどすると、曲を作り始めてから2年が経ったことになる。

振り返ると、これまでの歩みは非常にゆっくりとしたものであった。とりわけ作曲に取り組み始めた最初の年は、まだフローニンゲン大学に所属しており、大学院での研究活動に多くの時間を充てる必要があった。また、それに並行して、日本企業との協働プロジェクトにも幾つか従事していたこともあり、作曲に関する学習や実践に時間を充てられたのは、一日のうちのごくわずかな時間であった。しかし、作曲の何か自分が捕らえたのは間違いなく、毎日ごくわずかな時間であっても作曲と向き合い続けていた。

昨年から今年にかけては、フローニンゲン大学に所属することから離れ、論文を執筆するような類いの学術研究に時間を費やすことはなくなった。日本企業との協働プロジェクトは今も行っているように、昨年から今年にかけても協働案件がいくつかあったが、それでも学術研究と二足のわらじを履きながら日々を過ごしていくよりも自分の時間を持てるようになり、その時間を作曲実践に充てることができていた。

そのようなことを振り返ってみると、最初の1年はとりわけゆっくりとした歩みで作曲実践を進めていき、2年目は実践量を増やしていくような年であったとわかる。9月から迎える3年目の作曲実践においては、より実践量を増やし、これまで以上に作曲実践に打ち込みたいと思う。3年目において実践量を増やしたとしても、すぐに技術的な向上が見られなくても何も気にする必要はない。技術の成長はゆるやかな速度で実現されていくものなのだから。

欧州で迎える4年目の生活、そして3年目の作曲実践においては、兎にも角にも作曲の実践を積んでいくことに全てを捧げていこうと思う。直接体験を豊富に積んでいき、そこから最大限の学びを絶

えず得て、次の実践につなげていく。3年目の作曲生活においては、そうした意識を絶えず持って毎日を過ごしていきたいと思う。

昨夜の就寝前にも考えていたことではあるが、今日からの作曲実践では、夕方の5時までの時間を新しい曲を作ることに充て、入浴及び夕食を済ませてからは、その日に作った曲をレビューしながら、それらにアレンジを加える形で新しい曲を作っていくということを行いたい。つまり、午前と午後に関しては、過去の作曲家の曲を参考にしながら新しく曲を作っていく、夕食後からは、そのようにして出来上がった曲を、今度は自分が試したいと思う観点や技法を用いてアレンジをしていく形で曲を作っていくということだ。

毎回ゼロから曲を作っていくことはそれほど楽ではなく、今の自分はまだまだ種々の実験を行う段階にいるのであるから、実験の場を数多く設けていくためには、毎回ゼロから曲を作っていくのは賢明ではない。そうしたことから、上述のアイデアを採用することは非常に有益であるように思う。今の私には、とにかく試してみたい観点や技法が数多くあり、また過去に試した観点や技法についても、それらをより深く習得したいという強い思いがある。今日から早速、上記のアイデアを試してみようと思う。フローニンゲン:2019/7/2(火)04:52

No.2162: A Mirthful Promise

This morning, I made a mirthful promise with the world. Groningen, 09:04, Tuesday, 7/2/2019

4646. ココナツの実と糞便に関する夢

時刻は間もなく午前5時を迎える。早朝の作曲実践を始める前に、今朝方の夢について振り返りをしておきたい。

夢の中で私は、見慣れないサッカーグラウンドにいた。そのグラウンドは砂利でできており、どこか中学校や高校のグラウンドを思わせた。周りを見ると、大学時代の友人が二人(TY & KF)いて、彼らに加えて、もう何人か見知らぬ人を交えてサッカーを楽しんでいた。人数が少なかったこともあり、2対2のミニゲームを行っていたように思う。なぜだか、ゴールが通常のものではなく、巨大なココナツ

ツの実であった。ココナッツの実が半分に割れており、それらがばかりと開かれたものがゴールになっていた。

ミニゲームは和気藹々と進行していき、ある時、私が友人の一人(TY)に浮き球のパスを出すと、彼はそれをダイレクトでシュートし、見事にココナッツの実にぶつかり、ゴールとなった。ところが、彼のシュートが強烈だったためか、果実から果汁が溢れ出し、ゴールの下にいた別の友人(KF)は、ココナッツの果汁を全身に浴びた。

ココナッツの果汁を浴びた友人は笑いながら、ゴールを決めた友人の方に駆け寄り、ベタベタしたココナッツの果汁をゴールを決めた友人に浴びせ始めた。そして二人はその場に倒れ込み、お互いに上から乗っかりあったりするような形でじゃれ合い始め、二人の体はココナッツの果汁まみれになった。そのような光景を微笑ましく眺めていると、夢の場面が変わった。

次の夢の場面では、実際に通っていた中学校の教室の中にいた。そこでは授業がひそやかに進行されており、私は教室の一番後ろの席で退屈そうに授業を聞いていた。すると、私の右斜め前に座っていた親友(SI)が突然立ち上がり、クラスみんなに何か手本を見せてくれると述べた。

私:「えっ、何の手本？」

親友:「まあ、見ててや」

そのように彼が述べると、他のクラスメートを背に、私の方を向きながら、彼はズボンを下ろした。そして突然力み始めたのである。最初私は、親友が一体何をし始めるのか不思議に思っていたが、ズボンを下ろして力み始めた姿を見たときに、その後の展開が即座に想像された。

私:「そんなに力んだら実が出るぞ笑」

親友:「出るか！笑」

親友と私はそのようなやり取りを交わした。そこから親友はまだ力み続けており、私が懸念したように、彼の肛門から実が出始めているのに気づいた。

私はすぐさまそれを指摘し、彼にそれを引っ込めるように指示をした。すると友人は、右手を使ってなんとかそれを引っ込めた。

クラスメートはその一部始終を見ていたはずなのだが、なぜだか無反応であり、話をしたり、はしゃいだりしていたのは、親友と私の二人だけだった。彼が実を再度肛門にしまった光景を見たとき、自分の肛門は大丈夫かを確認したいと思った。そのため私はトイレに行くことにし、教室を後にした。すると、先ほど自分の右手を使って実を肛門にしまった親友が後をつけてきて、右手に実の一部を持ちながら、私にそれをぶつけようとするような仕草をし始めた。もちろんそれは冗談だと思っていたが、冗談なのか真剣なのかよくわからない笑顔を彼が浮かべていたため、私は逃げるように急いでトイレに向かった。

トイレのスリッパを履くことなく、私は宙に浮かんで、空いている個室に駆け込み、鍵を閉めた。なんとか無事に彼から逃れることができたと思った時に、今度は別の友人が私が入ったトイレのドアの前にやってきて、何やら私に話しかけてきた。その友人はどうやら私の安否を確かめに来てくれたらしく、私は大丈夫だと答えた。ところが、先ほどの親友はまだ近くにいて、私が入っている個室のドアを開けようとしてきたため、再度私は宙に浮き、繋がっている女子トイレの方に逃げ込んだ。そこで夢の場面が変わった。

最初の夢も印象深いですが、今日はとりわけ後者の夢についての印象の方が強く感じられる。これまであえて書き留めてこなかったが、糞便に関する似たようなパターンの夢を私は時折見ることがある。今回は、親友が実の頭の部分を出してしまうような夢であったが、私がこれまで見てきたのは、実を出しはしないのだが、出すか出さないかの限界ギリギリのせめぎ合いをするような夢である。そうした夢は、おそらくフロイトの発達理論を用いれば色々と探求することができそうだと以前から思っていた。

とはいえ、本格的にフロイトの発達理論を参照しながらそうした夢を解釈したことはないので、近々、フロイトの発達理論、とりわけ肛門期の発達段階について再度理解を深めていこうと思う。それをきっかけにして、糞便に関する夢から自己理解を深めていきたい。フローニンゲン:2019/7/2(火)05:24

Although it is sunny today, I can see some clouds in the sky. The morning is gradually passing by.
Groningen, 10:06, Tuesday, 7/2/2019

4647. 夢の中のターコイズとカエル井が象徴する事柄

時刻は午前5時半を迎えようとしている。辺りはすっかりと明るくなったが、まだ朝日が赤レンガの家々の屋根に反射しておらず、フローニンゲンの街は静かな明るさで満たされている。

ちぎれ雲が空に浮かんでおり、ゆっくりと行進していく様子を今眺めている。

今朝方の夢について先ほど書き留めていたが、その他にも夢を見ていたため、覚えている範囲のことを書き留めておきたい。

夢の中で私は、ある骨董屋にいた。その店の急須売り場に私はいて、何か良い急須はないかと探していた。すると、ターコイズ色の美しい急須を見つけ、それを手に取ってみた。実はそれを見つけた瞬間に、私はそれを購入しようと決心しており、その他の急須に目移りすることなく、その急須を大事そうに手に持っていた。とはいえ、念のために他の急須も見ておこうと思い、売り場に置かれている他の急須にも目を通して行った。

手に持った急須だけではなく、並べられている他の急須を割らないように注意をしながら一つ一つの棚を見ていると、小中高時代の親友(SI)と母方の叔父に遭遇した。なぜ二人が一緒にいるのか不明であったが、私を見つけた二人は、これから定食屋にでも行って昼食を食べようと述べた。私は毎日、昼食は食べないようにしているので、その申し出を断ったが、一応どのような定食屋に行くのかを聞いてみた。すると、「カエル井」が有名な店に行くと言う。

私は未だかつてカエル井なるものを食べたことがなく、興味深かったが、もはや魚のみならず、肉類を一切摂らない食生活を送っている私は、やはり二人の申し出を断る必要があった。申し出を断ると、二人は残念そうにその場を去っていき、定食屋の方に向かっていった。

そこから1、2分ほど私はその場で考えており、食べることはしなくても、一度カエル井を見ておこうと思ひ、二人の後を追うことにした。幸いにも、急須が売られている場所とその定食屋は近くにあり、ちょうど二人が暖簾をくぐったところで追いついた。二人は、私が追いかけてきたことを驚いたようであり、一緒に昼食を食べられることを喜んでもいるようであった。暖簾をくぐったその場所で、私たちは店員からメニューを受け取った。

メニューを眺めると、やはりその店の目玉はカエル井であり、Sサイズが420円、Mサイズが560円、Lサイズが720円であった。私はその値段を見たとき、それらの価格設定は、一般的にはリーズナブルな値段だと思われるのだろうが、私からすると、値段が安すぎであり、カエルの肉の質が著しく低いのではないかと懸念された。食材の質にこだわる自分としては、仮にSサイズであったとしても、少なくとも1000円を超えていなければ、提供される食材の質は低いと言わざるをえないと考えていた。

最初から私は、カエル井の姿を見るだけにしようと思っていたこともあり、メニューに表記された金額の低さから、肉の質が想像され、若干気持ち悪くなってしまったので、二人に再度別れの言葉を告げて店から外に出た。そこで夢の場面が変わった。

この夢についても興味深いシンボルが幾つかある。一つ目は、ターコイズ色の急須である。早速、ドリームシンボル辞典を調べてみたところ、急須に関する記述はなかったが、ターコイズに関する記述があった。もちろん発達理論に馴染みがあれば、ターコイズというのはティールの次に来る発達段階であり、第二層の意識段階の最後に該当するものであることはわかる。

ここではあえて、発達理論的な観点でターコイズを捉えるのではなく、純粹にドリームシンボリックな側面から発見事項を書き留めておく。なにやらターコイズを夢の中で見るというのは、幸運や成功を象徴しているとのことである。また、ターコイズというのはヒーリングエネルギーを持っており、地上のスピリットとそれを取り巻く空間との間にある力を統合するような働きを持っていたりもするらしい。

あるいは、別の解釈としては、自分の身の回りにある邪悪な力や否定的な力を取り除く働きを持っているとのことである。この点に関して思い当たる節が一つある。それは、既存の人間関係を清算しようとしている自分がここ最近強く現れ、実際に清算に向けてのアクションを幾つか取っていることだ。語弊を恐れずに言えば、もはや自分の人生を深めたり、豊かにしてはくれないであろう人間関

係が存在していることに気づいており、逆にそれらは自分の人生にとって害悪なものになり始めていることにも気づいている。そうした人間関係をなんとか全て清算したいという考えと実際の行動は、今朝方のターコイズのシンボルに象徴されているように思える。

そしてもう一つ印象的なシンボルを取り上げるとすれば、それはカエル井である。カエル井そのものが意味することを知るのは難しかったため、カエルが象徴することは何かを調べてみた。なにやら夢のシンボルとして現れるカエルは、潜在的な変化を象徴しているようだ。あるいは、不浄さや肥沃さを表していたりもする。

今日の夢に合致しそうな記述としては、カエルを食べようとする行為は、何か自分が望んでいないタスク、ないしは不満足なタスクに取り組もうとしていることを暗示しているようだ。あるいは、実行が難しいタスクに取り組もうとしていることを示しているらしいことがわかった。実行が難しいながらも真剣に取り組んでいこうとしている事柄がいくつか脳裏に浮かぶため、夢の中で現れたカエル井はそれらを象徴しているのかもしれない。フローニンゲン:2019/7/2(火)05:59

No.2164: Profundity of Gentile Time

Gentle time is passing by. I'm enjoying its profundity at this moment right now. Groningen, 11:30, Tuesday, 7/2/2019

4648. 今朝方の夢の続き

時刻は午前6時半を迎えた。今、神々しく輝く朝日が、赤レンガの家々の屋根に反射している。開かれた書齋の窓から流れ込んでくる風はひんやりとしており、非常に心地良い。

先ほど、今朝方の夢について振り返っていたように思う。そこで書き留めた夢以外にもまだ夢を見ていたので、それらについて振り返りをしておきたい。

夢の中で私は、渋谷のような街にいて、クロスする大きな横断歩道を渡ろうとしていた。空を眺めた瞬間に、先ほどまでは晴れていたはずなのに突然雨が降り始めた。雨が天空から降り注ぐ中、私は自分の足元を眺めてみると、靴を履いていないことに気づいた。そして、なぜだか自転車を押していた。

雨脚が強くなり、このままゆっくりと自転車を押していくのも面倒だと思ったので、自転車にまたがり、横断歩道をさっさと通過していこうと思った。とはいえ、横断歩道を歩く人の数はおびただしく、自転車をこぐ速度はゆっくりにならざるをえなかった。すると、私の後ろで、ひそひそ話をする女性の声が聞こえてきた。それは聞き覚えのある声のように思われ、私は後ろを振り返らなかったが、どうやら小中学校時代の知り合いのようだった。

ひそひそ話をする女性:「加藤は東京から引っ越してきた時は、単にめちゃくちゃ頭のいい人っていう印象しかなかったけど、今は人柄がいい人って感じよね。昔は計算が死ぬほど早くて驚いたわ」

そのような声が自分の背後から聞こえてきた。自分の名前に言及されていながらも、私は決して後ろを振り返ることをせず、横断歩道を進んでいった。すると突然、場面が横断歩道から、見なれない橋の上が変わった。私は相変わらず自転車を押しており、ゆっくりと橋の上を進んでいた。

橋の下には流れが早く、そして水深が深そうな淀んだ川が流れていた。また、橋の中腹に何やら人だかりができていた。橋の中腹に到着してみると、そこにいた人たちは、川から引き上げられた男性の水死体を眺めているようだった。その水死体はとても綺麗であり、白い衣装を着ていた。

最初私は、その水死体を薄気味悪く思ったが、周りにいる人たちが平然とした表情を浮かべながら、その水死体についてあれこれと議論をしている様子を見ていると、その水死体を眺めることに何の感情も抱かなくなった。すると、野次馬の中の一人の男性が、「あっ！」という声を上げて川の方を指差した。すると、またしても白い衣装を着た男性の水死体が、仰向けになりながら川の上流から流れてきているのを見た。

その場にいた何人かが協力をして、釣竿のような道具を用いてその水死体を橋の上に引き上げた。今度の水死体もまた外傷はなく、とても綺麗だった。

私はその水死体の男性の薄白くなった顔を眺めていた。すると、私の左横から声がして、そちらの方を向くと、小中学校時代の親友(HS)がそこにいた。なぜか親友は突然、フロイトが提唱した理論について解説を始め、親友の横にいた見知らぬ男性が友人の説明に対して少しばかり付け加えを

し始めた。二人の話に耳を傾けながら、私は引き続き、今橋の上に引き上げられたばかりの水死体を眺めていた。フローニンゲン:2019/7/2(火)06:57

No.2165: Rhythmical Liveliness

I perceive that the world is replete with rhythmical liveliness. I'll go to the chamber of commerce shortly in order to register my business. Groningen, 15:00, Tuesday, 7/2/2019

4649. 事業登録番号を無事に取得して

つい先ほど、フローニンゲンの商工会議所から戻ってきた。今日はとても涼しく、自宅から商工会議所までの散歩を十分に楽しむことができた。道中、作曲や投資に関していろいろとアイデアが浮かび、さらには既存の考えがどンドンと整理されている感覚があった。やはり散歩はいいものである。

商工会議所までの道のりは、以前にも歩いたことがある道であり、フローニンゲンの閑静な住宅地を通り、落ち着いた大きな公園の脇を通っていく道であった。この道を再び歩くことになるとは思ってもみなかったが、昨年この道を歩いていた時の自分と今の自分を比べ、そこに確かな変化を見て取ることができたことは喜ばしかった。

商工会議所には予定よりも20分弱早く着いた。商工会議所はとても綺麗であり、待っている間にエスプレッソを一杯ほど頂いた。普段はコーヒーを飲まないのだが、こういう特別な時だけはコーヒーを飲むのも悪くないだろう。頂いたエスプレッソは味わい深く、それを飲みながら必要な書類をカバンから取り出し、しばらくすると、担当者の中年女性が笑顔でやってきた。彼女と挨拶を交わし、彼女のブースに案内され、そこで事業登録を行った。

私の現状やこれまでのオランダ生活について簡単に紹介し、事業内容に関する簡単な説明をすると、もうそれで事業登録が完了した。時間にして15分程度で無事に事業登録が完了し、その場で事業登録番号を発行してもらうことができた。これにて事業登録が完了したため、銀行でビジネスアカウントを開設することができる。数日前に、日本から事業資金を送金していたため、近日中にABN AMROに足を運び、ビジネスアカウントを開設し、可能であればその場で個人アカウントからビジネ

スアカウントに事業資金を移してもらおう。そして念のため、事業資金の証明として、残高証明書を発行してもらおう。

本日事業登録をしてもらった際に、実際の事業の開始日を切りよく昨日の7/1にしてもらった。それに伴い、年に4回ほど申請する税金の時期が決まった。担当者の方の説明によると、私の場合は、次回は10月であり、その後は1月、4月、7月に税務署に申告をする必要があるとのことであった。

申告のタイミングを逃さないようにすることが必要であり、早速それらの時期をメモしておいた。申告の月を教えてもらったが、申告期限については不明のため、これについてはオランダですでに事業を行っている友人か会計士に確認しておきたい。

いずれにせよ、起業家ビザの申請に向けて、着実にその準備が進んでいることを嬉しく思う。今回のビザの取得は、オランダ永住権や欧州永住権の取得につながるものであり、その小さな一歩を本日前に進めることができたことを嬉しく思う。自分のライフワークに落ち着いて打ち込むことを可能にしてくれる文化と制度を持つオランダという国に感謝をしつつ、これからもこの国で生活をしていき、日本のみならず、何かしらの貢献をこの国に対しても果たしていく。フローニンゲン:2019/7/2 (火)17:14

No.2166: An Emotion in the Twilight

Today is now approaching the end. Looking at the twilight, I came to be deep in thought.
Groningen, 20:50, Tuesday, 7/2/2019

No.2167: A Cold Wind in the Evening

Hope for tomorrow is riding on a cold wind of the evening.

4650. 『インテグラル理論』の重刷決定の知らせを受けて

時刻は午前3時半を迎えた。今朝は3時前に起床し、起床した時には小鳥たちの鳴き声はまだ聞こえず、彼らよりも早く起床したようだった。今現在もまだ彼らの鳴き声は聞こえてきていないが、もうじ

き朝の合唱が聞こえ始めてくるだろう。その時を迎えたら、今書齋でかけているバッハのピアノ曲を止め、彼らの歌声に耳を傾けたい。

昨日、監訳を務めさせていただいた『インテグラル理論』の重刷が決まった旨の連絡を編集者の方から受けた。本書が発売されてまだ2週間ほどであるため、随分と早い重刷の連絡を嬉しく思った。本書の分量、価格、そして内容の観点を考えると、発売から間もないこの時期に重刷がなされるというのは珍しいということ編集者の方から聞いた。本書が多くの方に読まれ、インテグラル理論の健全な普及と発展を願ってやまない。

それに寄与するために、自分にできる小さなことを積み重ねていこうと思う。その一つとしては、本書を基にしたオンラインゼミナールを挙げることができるだろうか。出版記念ゼミナールは、いよいよ今週末の金曜日からはじまる。気がつけば、初回のクラスは明後日だ。

明後日のクラスに向けて、今日の午後にも、初回のクラスに向けた予告編となるような音声ファイルを作成しようと思う。それは長いものではなく、5分から10分程度の短いものとして、初回のクラスの流れについて簡単に紹介し、初回のクラスをスムーズに進められるようにしておきたい。

今回のオンラインゼミナールでは、毎回のクラスで書籍の一つずつの章を取り上げていく。初回のクラスは第1章を扱うため、こちらの方で第1章のハイライトとなるような解説を加えておくことも行いたい。

今回のオンラインゼミナールもこれまで行ってきたオンラインゼミナールと同様に、リアルタイムで行うのは今回が最初で最後である。そうしたこともあり、受講生の方々との毎回のクラスでのやり取りを大切にしていきたい。さらには、できる限りの学びの場を提供するという意味でも、今回のゼミナールでは、補助教材としての音声ファイルを数多く作成していきたいと思っている。理想としては、実際の全8回のクラスの合計時間よりも多い音声ファイルを作成できれば幸いだ。

ゼミナール専用のクラウド上にアップロードされた質問事項や、毎回のクラスで出てきた質問の中で、当日に取り上げることのできなかつたものに関して、積極的に音声ファイルを作成していきたい。そうしたことを考えていると、今回のゼミナールもまた、受講生と一緒に学習教材を作り上げていくのだということがわかり、それに対して有り難さを感じる。

未だ夜が明けないフローニンゲンの早朝。今日一日の活動を希望と充実感を持って取り組むことができるであろうことを、その闇は静かに語っている。フローニンゲン:2019/7/3(水)03:49

No.2168: On a Fresh Morning

This morning is very fresh. I expect today to be embraced by bliss. Groningen, 06:09,
Wednesday, 7/3/2019

4651. 潜在エネルギーの解放を感じる日々

時刻は間もなく早朝の4時を迎える。今朝は2:50に起床した。もはや最近では、早朝の4時や5時に起床すると、起床時間が遅く感じられ、2時半から4時までの時間に起床することが当たり前になってきている。それは嬉しい変化である。

いつもベッドに向かうのが午後の10時前であり、そこから質の高い睡眠が確保され、毎日自分の取り組みに十二分に打ち込むことができている日々ほどに幸せを感じられることはない。昨日も、書齋の中ではち切れんばかりの幸福感を感じており、街の商工会議所に向かって散歩している時も同様の溢れんばかりの幸福感を感じていた。

幸福感というのは、本当に健全な身体に宿るようである。食生活を抜本的に見直してから4ヶ月弱の時間が経ち、腸内環境が完全に変わったのを実感する。それに伴って、活動エネルギーの質と量が目に見える形で変化した。今の食生活が現在の自分にとって正しいものであることを日々実感する。

ここから緩やかに自己も変化していくであろうから、その変化に合わせる形で食生活を変えていくことが重要になるだろう。もちろん、何を食べ、何を飲むのかに関する大枠はさほど変化はないだろうが、絶えず観察と検証を繰り返す中で、微細な変化を加えていきたい。

今、一羽の小鳥が鳴き声を上げ始めた。默想的な意識と幸福感をもたらす穏やかな歌は、午前4時を迎える前に始まった。バッハの音楽をいったん止め、早速小鳥の鳴き声に耳を傾け始めた。

辺りはまだ闇に包まれており、今朝は無風である。今日は昨日よりも肌寒く、最高気温は18度であり、最低気温は9度とのことだ。天気予報を確認すると、同じような気温がここから1週間続く。

すでに7月を迎えたが、こうした涼しげな環境の中にあっても、日々の取り組みに対しては情熱を持って打ち込みたい。それは言う必要のないことであり、絶えず情熱と一体化する中で自分のライフワークに打ち込むことができているが、今以上のものを希求している自分がいる。

自分の内側に宿る潜在エネルギーというのはまだまだ計り知れず、食生活の見直しによってもそれは明らかであるし、これまでの種々の習慣の見直しと改善によっても明らかになってきている。ここ最近着手し始めた人間関係の清算・整理もまた、自分の内側に宿る活動エネルギーの解放に一役買ってくれるだろう。

今日は昼前に、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る。そのミーティングまでは作曲実践に打ち込みたい。ここでもまた、絶えず新たな観点や技法を試し、必ず何かしらの発見を得て、次の実践につなげていく。

オンラインミーティングを終えてから、気分転換に、街の中心部にあるオーガニック食品専門店で足を運びたい。そこで購入すべきものは、りんご、八丁味噌、有機醤油、カレースライス、有機豆腐、小麦若葉の6品である。店の入り口から時計回りに店内を回っていけば、それらの6品を順々に購入していくことができる。今、頭の中でそれらを順番に手に取っていくイメージを作ることができたので、携帯にメモする必要はなく、そうしたメモを持っていく必要もない。とにかく今日もまた、一日が自分にとって最善のものであるという予感がしている。そうした予感を日々感じられること以上に幸せなことはない。フローニンゲン:2019/7/3(水)04:07

No.2169: Oblique Rays of the Morning Sun

I composed this piece of music, seeing oblique rays of the morning sun. Groningen, 06:58,

Wednesday, 7/3/2019

今、小鳥たちの透き通る歌声に耳を傾けている。静謐な景色と音楽世界が目の前に広がっている。時間としても、空間としてもそれは静謐であり、音楽世界としても、それは静謐さで満たされている。毎朝そうした静謐さを感じられること。厳密には、一日の始まりと終わりにこうした静謐な感覚に浸り切ることができており、その幸運を思う。

昨日は、起業家ビザの申請に向けて、無事に事業登録を済ませた。これにて一步前進である。それは単に起業家ビザを取得することへの前進を意味しているだけではなく、オランダへの永住、さらには欧州への永住に向けた前進であることも意味している。とても気が早いですが、昨日も散歩をしている最中に、オランダという国で骨をうずめることを望む自分がいることに気づいた。

それほどまでにこの国は、私が真に私であることを許し、支えてくれ、自らのライフワークに思う存分打ち込むことを可能にしてくれる文化的・制度的な懐の深さを持っている。そのようなことを考えながら、今後の人生における主たる生活拠点はオランダになるだろうが、その他の国や地域にも生活拠点を設けようと考えている自分がいた。

今のところは、フィンランドやポルトガルが候補に挙がっており、今年の年末年始にマルタ共和国に滞在することによって、マルタ共和国もその候補に入るかもしれない。4つの生活拠点があれば、単純な計算としては3ヶ月に一回ほど生活環境を変えていくのも悪くない。もちろん、自分が一番落ち着ける場所は今のところオランダであるため、それらの生活拠点が確保されてからも、オランダにより長く滞在していることは考えられる。オランダを中心にして、他の国や地域にも生活拠点を設けていくことを考えていきたい。

投資や資産運用の実践は、その実現に向けて不可欠なものとなるだろう。また、オランダ永住権と欧州永住権を取得すれば、3ヶ月以上オランダを離れても問題ないであろうから——これについては再度確認する必要がある——、日本全国を旅する計画についても本格的に検討していく。

今後の自分にとって、日本は旅先として最良の場所になるだろう。種々の理由と観点から、おそらくもはや二度と日本に生活拠点を置くことはないであろうが、母国が自己を最も落ち着けてくれる旅先になるであろうことが予感される。

そうした予感を感じていると、夜がゆっくりと明けてきた。空がダークブルーに変わり始め、小鳥たちの鳴き声もより活発になってきた。一日の活動を本格的に始める前に、今朝方の夢について簡単に振り返っておきたい。今朝方の夢は、鮮明な視覚的イメージを伴っていたというよりも、感覚的なものを伴っていた。

夢の中で私は、身体も思考も軽く、そのどちらもとても調子が良いようであった。なにやら私は、見知らぬ男性と投資について意見交換をしており、自分の投資方法は、「重力に従う」というものらしいことがわかった。その時まで、自分がそうした考えを持って投資をしていることに気づくことはなく、それはその男性と対話をする中でふと気づかされたことであった。重力に従うというのは、どうやら相場の流れに反しない形で、相場の根底に流れる本質的な動きを汲み取り、その流れに乗って投資を行うということを意味しているようであった。

そのような話をした後、その男性と別れ、私は一人でヨガマットの上でヨガを行い始めた。その際にも重力を意識し、重力を利用しながら自分の身体を目覚めさせ、治癒していくということを行っていた。今朝方の夢について覚えているのはそのぐらいである。夢の中の自分が得た気づきというのは、どこことなく顕在意識下の自分がここ最近感じていたことにつながるものがある。

目には見えない重力や大きな流れといったものに逆らうことなく、それに従う形で諸々の活動をなしにしていくこと。それができているが故に、今の私は毎日健全な身体と健全な精神を持って日々の取り組みに十二分に従事することができるのだろう。フローニンゲン:2019/7/3(水)04:35

No.2170: A Morning Ripple

I'm observing a ripple in the morning that arises within my internal world. Groningen, 08:18, Wednesday, 7/3/2019

No.2171: A Wish in the Early Morning

May everything be blissful. Groningen, 09:40, Wednesday, 7/3/2019

4653. 創造活動の楽しみとプルーstens的な創造実践

時刻は午前10時を迎えた。今から一時間後に、協働プロジェクト関係のオンラインミーティングが1件ほどある。

昨日と同様に、今日も少しばかり雲があるが、完全な曇りではなく、予報としては晴れである。雲の隙間から降り注ぐ朝の斜光を眺めつつ、午前中の活動に集中して取り組んでいる自分がいた。

オンラインミーティングを終えたら気分転換に、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足を運びたい。そこで購入する品は6つのものであることは早朝の日記に書き留めたとおりである。スーパーから戻ってきたら、再び作曲実践に取り組む。

昨夜は就寝前に、「明日はDメジャーとBマイナーの曲を作っていくことが楽しみだ」と考えている自分がいた。翌日の作曲実践を楽しみにしている自分がそこにおいて、それはまるで翌日のクリスマスプレゼントを頼みにしているような子供のような自分であった。

にこやかな就寝から一夜が明け、今日はすでに4曲ほど曲を作った。午前3時前に目覚めると、10時を迎える段階で、すでに十分な創造活動に従事することができる。

先ほどふと、プルーstens的な創造活動のあり方について考えていた。プルーstensが絶えず自分の過去の文章に立ち返り、それに修正・加筆を加え、彼独自の物語世界を無限増殖させていった創造活動のあり方について考えていたのである。気がつけば私も、プルーstensが採用した方法と似たようなことを行おうとしていることに気づく。作曲実践においては、どこかのタイミングで過去に作った曲をもとに、新たな曲を集中的に作っていくというアイデアが芽生えた。

午前中と午後に作った曲を夕食後にレビューし、それらを起点に新たな創造物を生み出していこうとする案については、すでに実践を始めている。また、私は毎朝、自分が昨日作った曲を全て聴き直している。確かにそれは、ウェブサイト上で共有するために行っている確認作業の意味合いもあるが、それ以上に、一日前に作った曲を聴き直すことによって、新たに喚起されるものがあるという点、そして昨日の自分がいかなる人間であり、今日の自分との差分に気づくことができるという点において、この実践を大切にしている。

ここからは、昨日の復習として曲を聴き直すだけではなく、昨日の夜の段階でアレンジすることのできなかった曲については次の日にアレンジをしていくということを行っていきたい。一回作った曲を放置してしまうことはあまりにももったいない。一つの曲は自分の分身であり、自分の子供でもあるのだから、一つの創造物から汲み取れるものを最大限に汲み取り、その恩恵にあずかりながら新たな創造物を生み出していきたいと思う。フローニンゲン:2019/7/3(水)10:30

No.2172: A Small Entrance of the World of Demons

The entrance of the world of demons is small and omnipresent in our reality. Groningen, 14:36, Wednesday, 7/3/2019

No.2173: The Fragrant Evening Sun

Today's evening sun is very fragrant. Groningen, 20:54, Wednesday, 7/3/2019

No.2174: The Gentle Twilight of the Evening

Today is approaching the end with the gentle twilight of the evening. I'll go to bed shortly. Groningen, 21:16, Wednesday, 7/3/2019

4654. 出版記念ゼミナールに向けて：今朝方の夢

時刻は午前3時を迎えた。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各種のルーティンワークを行い、心身を目覚めさせていった。この時間帯のフローニンゲンはとても肌寒く、今の気温は9度である。今日の最高気温は20度とのことであるから、一日を通して肌寒さを感じるようになるだろう。

明日からはいよいよ、『インテグラル理論』の出版記念オンラインゼミナールが開講される。開講に向けての準備は整い、昨日もまた、幾つかの音声ファイルを作っていた。初回のクラスに向けて音声ファイルを作成するのは、昨日作ったものでひとまず終わりとして、今日と明日は、初回のクラスの流れとアクティビティについてもう一度確認をしておきたい。さらには、明日の初回のクラスでは、書籍の第1章を取り上げるため、第1章の本文と注釈を再度簡単に読み返し、ポイントとなる箇所を

おさらいしておこうと思う。初回のクラスに向けてのその他の準備としては、クラスで用いるZoomのURLを受講生の方々に連絡しておくことぐらいだろうか。それは今夜にでも行う。

今朝は3時前に起床したこともあり、今日もまた、自分の取り組みに従事する時間を十分に確保することができるだろう。一つ一つの活動に対して集中力を持って取り組みたいと思う。

一つ一つの取り組みに専心し、没入することを続けていけば、想像もしていなかったような場所にいつか辿り着くだろう。日々の取り組みに従事するための時間を奪う存在や事柄からは徹底的に距離を置いていく。それらを排斥する形で自らの取り組みに邁進していく。自分にできることは、自己がその役割を果たすための環境を整えることなのだ。

今朝方は、うすらぼんやりとした夢を見ていた。日本人のある著名な投資家と投資について話している夢だった。

ホテルのラウンジか、その方の豪華な家の一室で、投資に関するお互いの近況を話し合っていた。私たちは終始にこやかにお互いの投資銘柄や投資戦略について意見交換をしていた。二人とも投資を単なる資産運用の手段とみなさず、社会への関与と貢献の一環としての活動とみなしており、その点についても話しが合った。そこから夢の場面が変わり、作曲実践に十二分に打ち込んでいる自分の姿を映し出している夢が現れた。

創造に伴う喜びに絶えず包まれた自分がそこにおいて、曲を生み出すという行為とただ一つになっている自分がそこにいたのを覚えている。今朝方の夢に関して覚えているのはそのぐらいだろうか。

やはり今朝方の夢が象徴しているように、現在の自分の無意識の世界は、投資と作曲で満たされているようだ。確かに、ここ最近の日中においては、作曲実践を主たる活動にし、それに並行して投資に関する学習や、今後の投資方針の見直しなどを絶えず行っている自分がある。とりわけ投資に関しては、今あれこれと方向性を見直している時期であるから、投資に関する夢を今後も引き続き見ていくことになるだろうという予感がある。フローニンゲン:2019/7/4(木)03:38

No.2175: A Jumping Morning

The morning is jumping in a light way. Groningen, 05:06, Wednesday, 7/3/2019

4655. 着実に進む人間関係の見直しとメールとの向き合い方:夕食後のシャバーサナ

ここ最近、人間関係の見直しと、メールの活用の仕方を見直したことに伴い、日々がより充実感を帯び始めた。この人生において、誰を大切に、どのような人と付き合っていくかが明確なものになってきている。

人との関係の結び方やどのような人と付き合うかに関する基準についてはより厳格なものにしていき、その基準に徹底的に従う形で生きて行く。自分がこの人生においてなすべきこと、そして果たすべき役割というのはもう明確なものになっているのであるから、それに専心するための人付き合いをしていけばいいだけである。

既存の不必要な人間関係を清算することによって、これからの欧州生活はよりいっそう充実したものになるに違いない。とにかくこれからは、不必要に人を自分の人生の中に入れてないようにしていき、ごく少数の人とだけ付き合いをしていこうと思う。

一昨日より、夕食後、必要最低限のメールにだけ返信したら、そこで10分ぐらい目を閉じてリラックスするところを行いはじめた。日中は果物以外の固形物を一切摂っていないこともあり、日中に集中力が切れることはほとんどないのだが、夕食時に固形物を摂取した後は、やはりその消化にエネルギーが割かれてしまうのを避けることはできない。それに伴って、思考力や集中力が少々落ちてしまう自分があることに以前より気づいていた。確かに固形物を摂取し、胃腸を動かす限りそれは避けられず、夕食後ぐらいは何もせずに時間を過ごしてもいいかと思うのだが、何もしないことほど難しいことは自分にはない。

そうした時間も、創造活動に打ち込みたいという衝動を抑えることはできず、何とかその衝動を尊重するための工夫として、夕食後しばらくしてから10分ほど目を閉じるということを行いはじめた。実際には、ベッドの上でヨガのシャバーサナのポーズを10分ほど行うことをしている。10分のシャバーサナは数時間の睡眠に匹敵すると言われるぐらいに、やはりその効果は著しく、シャバーサナを行った後には、再度作曲実践や日記の執筆に集中力を持って従事することができるようになっている。

何か一つの取り組みを行う際には、それに集中し、没頭しなければ意味がなく、そうした観点において、夕食後に必要最低限のメールに返信した後にシャバーサナを行うというのは習慣にしてもいいだろう。

今朝の目覚めが2時半過ぎだったように、夕食後のシャバーサナが夜の睡眠を妨げることはない。むしろ、昨夜もまた快眠であった。昼過ぎの仮眠としてのシャバーサナと、夕食後の短いシャバーサナは今後の習慣となり、ここからさらに日々の創造活動に集中して取り組むことができるだろう。フ
ローニンゲン:2019/7/4(木)03:56

No.2176: An Emotional Line in the Early Morning

An emotional line expands to the end of the world. Groningen, 06:27, Wednesday, 7/3/2019

No.2177: A Springy Step

A wind of the early morning has a springy step. Groningen, 08:09, Wednesday, 7/3/2019

No.2178: A River of Creation

A river of creation is flamboyant. Groningen, 09:38, Wednesday, 7/3/2019

4656. 創造の川に向かって

時刻は午前10時を迎えた。この段階において、起床からすでに7時間が経過していることになる。この7時間の間に日記を少々執筆し、それ以外の時間は全て作曲実践に充てていた。そうしたこともあり、ここまでのところ、4曲ほど曲を作った。

今日はこれから、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る。ミーティングが終わり次第、すぐにミーティングの内容をワードにまとめておき、それが終われば、玄米味噌、マカパウダー、パンプキンパウダーを混ぜた具なしの味噌汁を飲む。その後、再び作曲実践に取り掛かり、頃合いを見て仮眠を取る。仮眠から目覚めて再び作曲実践に従事した後に、気分転換に近所の河川敷にジョギングに出かける。

今日も肌寒いですが、天気は良く、ジョギングするにはうってつけだろう。帰りに近所のスーパーに立ち寄り、バナナ、サツマイモ、たまねぎ、ニンニク、トイレットペーパーの5品を購入する。スーパーから帰って来たら再び作曲実践に取り組む。それが終われば入浴の時間がやってくるだろう。夕食後、協働関係上のメールだけに返信し、一日を締め括る作曲実践に取り掛かる。

上述において、何度「作曲実践」という言葉を用いたかわからないが、まだまだ作曲実践の絶対量は足りない。まだ呼吸をする回数に負けている。それが完全に呼吸と一つになるまで徹底的に作曲実践に打ち込んでいく。

作曲実践を行うための時間を奪うものは徹底的に排除していく。キャッシュフロー計算書上においてカネの流れを把握・管理するのと同じように、創造活動に従事するための時間とエネルギーの流れを把握・管理していく必要がある。

創造活動に従事するための時間やエネルギーを増やそうとすることも重要なのだが、それはある意味、収入の拡大を行おうとする発想に似ており、むしろ支出を抑えるという観点の方が有効な場合もある。ひょっとするとこれまでの私は、時間やエネルギーの拡張の方にばかり目がいていたのかもしれないと思う。

現在、人間関係の見直しを図っているのは、まさに支出を抑える方の発想に基づいていると言えるかもしれない。時間やエネルギーを奪う最たるものは、無駄な人付き合いであり、それを徹底的に排除していくことが今の自分に求められている。

自分が国外で生活をする理由の一つは、無駄な人付き合いを避けるためではあるが、国外にいたとしても、何かと人付き合い上の無駄な約束事などが発生することがある。そうした約束事さえも発生しないように、未然に無駄な人間関係の芽を紡いでいくことをこれから徹底させていく。その先に、創造の川の中に絶えず浸っている自己が生まれるであろう。

今日のフローニンゲンの午前中の流れはいつものように華麗であり、早朝の風が軽快な足取りで吹き抜けていく。フローニンゲン:2019/7/4(木)10:30

No.2179: 4 Hops of an Inebriated Alien

Since it is fine weather, I'll go jogging from now for relaxing my mind and body. Groningen, 14:14, Wednesday, 7/3/2019

No.2180: Rhythmical Movements in the Evening

I'm perceiving rhythmical movements in the evening now. Groningen, 16:18, Wednesday, 7/3/2019

No.2181: The Gentle Shimmer of the Evening Sun

I can see the gentle shimmer of the evening sun. I'll take a bath shortly and then enjoy eating dinner. Groningen, 17:00, Wednesday, 7/3/2019

4657. 一日の終わりに

時刻は午後の8時を迎えようとしている。今、夕日が西の空に沈んでいく姿を眺めている。

夕方の冷たい風がフローニンゲンの街を吹き抜けていく。午後7時あたりに夕食を摂り終え、メールの返信などを先ほど終えた。

明日からいよいよ開講となるオンラインゼミナールの連絡も済ませ、後はクラスの開始を待つだけとなった。ここからほぼ毎週、全8回にわたって行われるゼミナールが非常に楽しみだ。金曜日クラスと日曜日クラスの二つを開講し、それぞれのクラスに参加してくださる受講生の方々とのやり取りを今から心待ちにしている。

本日中にやるべきことを全て終えたため、就寝までの残りの時間は、のんびりとした気持ちで曲を作ろうと思う。作曲をする際の感情状態や精神状態は、生み出される曲に色濃く影響を与えるため、切羽詰まったような気持ちではなく、ゆったりとした気持ちで曲作りに臨みたい。

ここから就寝に向けての作曲実践では、今日の午前中や午後に作った曲を復習する意味でも、それらをアレンジしながら新しい曲を生み出していく。午前中や午後に曲を作った時とは異なる状態

に今の自分は置かれているため、生み出される曲は、必然的に新たな表情を持つことになるだろう。どのような曲が生み出されるのかを楽しみにしながら作曲実践を行っていく。

そういえば、今日の午後に仮眠を取っていた際に、昨日に引き続き、投資に関するビジョンを見ていた。どうやら、ビジョンの中における私の銘柄選択の筋が良かったらしく、投資が成功に終わった。投資が実り、そこから再投資をしている自分がビジョンの中にいた。

今回のビジョンにおいては、その他に登場人物はおらず、自分のポートフォリオがパイチャートの形で現れ、資産配分の割合が表示されていた。そして、各資産クラスの現状についてのデータがそこに表示されていた。そのチャートを見る限り、確かに分散投資の原則を守りながらも、一つ一つの資産クラスについては、吟味に吟味を重ね、意外と的を絞ったポートフォリオを組んでいるようだった。不動産に関しては、地政学的リスクを考慮して、日本ではなく、新興国の不動産をポートフォリオに組み入れており、株式に関しては日・米・欧の幾つかの企業の株を保有し、債権については米国と欧州のどこかの国の国債を保有していた。

それらに加えて、日本の投資ファンドに幾分かの資産を投じ、オランダの老舗のプライベートバンクにある程度のまとまった資金を預けているようなポートフォリオが組まれていた。おそらくそれらの資産配分については、自分のライフステージの変化によってまた変わってくるだろうと思われる。ビジョンの中で現れたポートフォリオは、概ね今の私が考えているものと同じであった。ビジョンの中で投資が実ったのは、何かしらの株式か、あるいは暗号資産の何かしらのプロジェクトに関するものだったと記憶している。明日の午後に仮眠を取る際にも、また投資に関するビジョンを見るだろうか。フーニンゲン:2019/7/4(木)20:13

No.2182: A Crystal in the End of a Day

Today is now approaching the end. A crystal is manifest in the outer world. Groningen, 20:45, Wednesday, 7/3/2019

No.2183: A Feeling Before Going to Sleep

I finished today's music composition. I'll go to sleep from now. Groningen, 21:27, Wednesday, 7/3/2019

4658. アマニ油からエゴマ油への移行: 今朝方の夢より

時刻は午前3時半を迎えた。今朝の起床は3時前であり、オイルプリングとヨガの実践を終えて、今書齋の中にいる。昨日、これまでヨガの実践の後に飲んでいたアマニ油をようやく使い切った。今日からはアマニ油と同様にオメガ3脂肪酸を豊富に含んでいるエゴマ油を使い始めた。おそらくエゴマ油を使い切るのにも一ヶ月以上時間がかかるだろうが、その期間にアマニ油とエゴマ油の比較を試してみたいと思う。味に関してはすでに比較済みであるため、後はそれら二つのオイルがもたらす身体的な変化、そして可能であれば精神に及ぼす変化にまで射程を広げて観察をしていこうと思う。

昨日から使い始めたエゴマ油を試し終えたら、比較観察との対象としては最後になるヘンプオイルを活用してみようと思う。端的に言えば、オメガ3脂肪酸だけを摂取しようと思うのであれば、一番良いのはアマニ油を摂取することであり、次にエゴマ油が来る。だが、オメガ3脂肪酸とオメガ6脂肪酸をバランス良く摂取するという意味では、ヘンプオイルが一番良い。毎日ヘンプパウダーを摂取しているのだが、ヘンプオイルについてはまだ試していないので、その味については気になるところである。昨日から使い始めたエゴマ油が切れたら、ぜひヘンプオイルを購入して味を確かめてみよう。

時刻はまだ午前3時半であるため、小鳥たちの鳴き声が聞こえてこない。彼らの歌声が聞こえ始めるのは、もう30分後ぐらいになるだろう。一日の始まりを祝福する彼らの歌声が聞こえてきたら、今書齋の中でかけているモーツァルトのピアノ曲は一旦止めようと思う。

今朝方はあまり印象に残る夢を見ていなかった。確かに夢を見ており、夢の最後の場面の衝撃によって目覚めたことは確かだが、全体を通してそのストーリーを覚えているわけではない。覚えていることは、同年代の日本人の男女数人が集まる食事会か何かに参加しており、そこで見知らぬ男女と話をしていたことくらいだ。現実世界においては、そもそも親しい友人とすら食事に行くことは滅多になく、見知らぬ人たちが集まる食事会に参加をすることなどましてない。

今朝方の夢が象徴していることはなんなのか、気になるところである。人との食事を含め、人と会うことに気乗りしないのは、事前の準備に時間を取られてしまうことと移動時間の問題が大きいですが、今朝

方の夢の中の私は、それほど悪い気分ではなかった。というよりも、気がついたときには食事会の場にいたのであるから、準備の時間と移動時間を気にする必要などなかったのであるが。とはいえ、実際の食事会の場では、実りある時間を過ごすことはあまりできなかったという印象がある。夢の内容や夢が示唆することを超えて、とりあえず今後も引き続き、人と会うことや人と食事をするには極力控え、一年に一回か二年に一回程度にしようと思う。フローニンゲン:2019/7/5(金)03:52

No.2184: Tenderness of the Early Morning

The atmosphere before daylight is tender. Groningen, 04:56, Friday, 7/5/2019

4659. 『インテグラル理論』出版記念オンラインゼミナールの開講に向けて

時刻は午前4時を迎えようとしている。辺りはまだ闇に包まれている。おそらくもう少ししたら、小鳥たちの鳴き声が聞こえ始めてくるだろう。

今日のフローニンゲンは、最高気温は21度、最低気温は13度とのことであるから、今日もまた過ごしやすい一日となるだろう。明日からは最高気温が20度を下回り、日曜日には最高気温が16度まで下がるらしいので、明日からは比較的肌寒い日が続きそうだ。

いよいよ今日から、『インテグラル理論』の出版を記念したオンラインゼミナールが開講される。初回のクラスに向けた連絡事項は昨日の段階で済ませており、その他の準備についてもすでに完了しているため、あとはクラスが始まる時間を待つばかりである。

今回のゼミナールでは、金曜日と日曜日の両日開催となり、本日の金曜日のクラスは、日本時間の夜、欧州時間の昼過ぎに始まる。クラスの開始まで時間的ゆとりがあるため、その間には初回のクラスの流れの最終確認をしておきたい。日曜日クラスに関しては、日本時間の夕方、欧州時間の朝の開催となる。二つのクラスに参加する受講生の顔ぶれが異なるため、二つの曜日で取り上げられる話題も必然的に異なるだろう。取り上げられるテーマ、そして場の雰囲気も含め、二つの曜日のクラスの違いを見ることは一つの楽しみでもある。

今日はクラス終了後に、クラスの中で取り上げるのでできなかった論点や質問について音声ファイルを作成しようと思う。日曜日クラスの終了を待ってから音声ファイルを作成するのではなく、記憶

が鮮明のうちに金曜日クラスに関する補足事項については、その日のうちに音声ファイルを作成してしまうのが賢明だろう。

たった今、遠方より一羽の小鳥の鳴き声が聞こえてきた。書斎の中で流していたモーツァルトのピアノ曲を一旦止めて、ここからは小鳥の鳴き声を味わうようにする。今鳴き声を上げ始めた小鳥は寝起きのためか、まだその声量は小さい。ここから徐々に小鳥は目を覚まし、心身を活性化させる形で鳴き声を大きくしていこう。今日も落ち着いた気持ちで自分の取り組みと向き合い、そして思う存分に自らの取り組みに従事していく。フローニンゲン:2019/7/5(金)04:04

No.2185: In the Flow of Morning Time

At this moment, I'm feeling the flow of morning time, relaxing my mind and body. Groningen, 05:53, Friday, 7/5/2019

No.2186: A Morning Adventure

The early hours of the morning are the best for a creative adventure. Groningen, 07:42, Friday, 7/5/2019

No.2187: A Prism Reflecting the Internal Ice

There is a prism that reflects an ice in my internal world. Groningen, 09:01, Friday, 7/5/2019

4660. 作曲実践上の工夫

時刻は午前9時半を迎えた。今朝は午前3時前に起床したこともあり、起床から6時間ほどが経過した。今朝のフローニンゲン上空には薄い雲が見られ、外はととても肌寒い。寒さを感じられる朝ではあるが、くつろぎをもたらしてくれるような優しさが滲み出している朝でもある。

朝は本当に創造活動に適した時間であり、今の段階ですでに4曲ほど曲を作った。オンラインゼミナールの初回のクラスは、欧州時間の13時から始まるため、まだ十分に時間がある。それまでにあと2曲ぐらいは作ることができるだろうか。

午前中の貴重な時間を創造活動に存分に充てることができるように生活習慣を見直し、それが実際に実現されていることを嬉しく思う。今は書籍や論文を読んで知識をインプットするような時期ではなく、実際に創造活動に従事するという経験から学びを得て、その学びを創造活動に再投資するような時期である。

ここでも投資の考え方は有益であり、結局のところ、日々の様々な活動において投資的な発想は切っても切り離せないものであることが見えてくる。いずれにせよ、朝の落ち着いた環境の中で思う存分に創造活動に従事していく日々をこれからも続けていく。ここからさらに一曲を作る際には、モーツァルトに範を求めようと思う。その後は、ラモーンの曲を参考にしようかと思う。

今朝の作曲実践から、過去にまだ編集していなかった曲をまずアレンジすることから一日の作曲実践を始めることにした。過去に生み出した曲は、自分にとっての最良の学習材料であり、変化を捉えるための試金石でもある。絶えず過去の曲、そしてそれを生み出した過去の自分を参照しながら一歩ずつ前に進んで行く。過去と今の差分を確認していき、新たな差分を生み出していく。その継続が、作曲技術の高度化と自己の深化をもたらしてくれるだろう。

作曲実践をする際には、基本的に常に手本となる何かしらの楽譜を書見台の上に置き、それを眺めながら曲を作っている。私にとって過去の偉大な作曲家が残した楽譜は、作曲上の優れたスキヤフォールディングである。こうした手本のおかげで、自分の作曲技術の最適レベルが発揮され、徐々に独力で曲を作っていく機能レベルが高まっているのを実感する。

今朝方に自分が過去に作った曲をアレンジしている際に、過去の曲にアレンジを加えることによって、さらに自分の曲に近づいていく実感があつた。アレンジに次ぐアレンジを集中的に行う時期を設けたり、アレンジを日々の習慣としていくのは名案かと思う。アレンジをする際には、構造的に複雑な曲は単純なものにしていくような工夫を施し、単純な曲には複雑性を付加させるような工夫を施していきたい。フローニンゲン:2019/7/5(金)09:45

No.2188: The Glinting Music World within the Self

I witness the glinting music world within myself. I want to continue to immerse myself in the music world. Groningen, 10:30, Friday, 7/5/2019

No.2189: A Rest at Noon

I'm taking a rest a little bit now, but I'll also take a nap shortly. Groningen, 11:39, Friday,
7/5/2019