
発達理論の学び舎

Back Number: Vol 241

Website: 「[発達理論の学び舎](#)」



目次

- 4801. 昨日と今日の作曲実践について
- 4802. 今朝方の夢
- 4803. 雨上がりの午後に
- 4804. 見知らぬ外国人からの感謝のコメントより
- 4805. 一曲一魂の精神で
- 4806. 小さく積み重ねていくこと
- 4807. 清らかな午後に
- 4808. バイオダイナミクス農法で作られた有機豆腐
- 4809. 紅葉の始まりを感じる朝に
- 4810. 楽しみに溢れた世界の中で
- 4811. 筋力トレーニングとバランスボールに関する夢
- 4812. 悪人性と善人性を示唆する夢
- 4813. 音声での振り返りを行ってみて
- 4814. どこかの国の特急列車に乗る夢:成長期に伴う痛みに関する夢
- 4815. ロシア人の殺し屋と遭遇する夢
- 4816. 秋に向かっていくフローニンゲン
- 4817. 補助録音教材を作りながら
- 4818. 高速トロッコに乗る夢
- 4819. ゆっくりと語る夢
- 4820. 音楽的な何かが目覚める無意識:プライベートバンクを通じた現代社会の影の部分の
探究に向けて

時刻は午前6時を迎えた。空には薄い膜のような雲が見られるが、空の青さも確かに確認できる。そんな空が広がっている。

どうやら昼前から午後にかけて小雨が降るようだが、それ以外の時間帯には青空を拝むことができるのではないかと期待している。

気がつけば今日もまた新たな一日が始まった。フローニンゲンでの日々は、本当に水の如しである。水のごとく淡々と進行していく。そうした進行の流れを確認するかのように、自分の中から言葉や曲が生まれていく。そうした言葉や曲は、水の如し流れそのものであり、自分の日々の進行そのものに他ならない。自分が生み出す形は、進行の化身だったのだ。

ここ最近では、夜の就寝前に楽譜を眺めることが習慣になっている。過去の偉大な作曲家の楽譜を眺めると、非常に学びが多い。そうした学び以外にも、単純に視覚的な美しさを楽譜に見出すことができる点も見逃せない。一つ一つの楽譜は、背後に音楽世界を携えた絵画作品なのである。

音が鳴る絵画作品としての楽譜の鑑賞を今夜もまた楽しみたい。そこでの行為は分析というよりも、鑑賞という言葉がふさわしいだろう。

それにしても、一つの音楽が持つ癒しや励ましの力には改めて感銘を受けている。幼少期の頃の記憶を遡り、目には見えない形で影響を与えてくれた音楽について思いを馳せる。

最近では、アニメ映画やゲームにおける音楽にも注目している。実際に、アニメ映画やゲームで使われた音楽のピアノ曲バージョンに関する楽譜を何冊か持っている。それらを眺めてみると、純粋にクラシック音楽の楽譜とはまた違った発見や学びがある。

今後はジャズなどにも幅を広げていきたい。ゆっくりと自分の音楽的関心を育み、ゆっくりと実践を積み重ねていこう。

昨日は、久しぶりにシューベルトに範を求めて作曲をした。そこでは興味深い発見がいくつかあった。今日もまたどこかのタイミングでシューベルトの曲を参考にしていく。

早朝の最初の作曲実践においては、以前フローニンゲン郊外にある楽譜屋で購入した楽譜を参考にしていきたい。それは、カリブ海に浮かぶオランダ領の国キュラソー島出身の作曲家Jan Gerard Palm (1831-1906) が残したものである。

昨夜、ふと彼の楽譜に手を伸ばしてみたところ、まだ一度も彼の作品に範を求めたことがないことに気づいた。そして、楽譜の中に掲載されている作品群に関心を持ったこともあり、今日は楽譜に掲載されている最初の曲を参考にしてみようと思う。

昨日の作曲実践の中で、裏コードを積極的に使ってみようとしたが、なかなか難しかった。そもそもそれは積極的に使うようなものではなく、ここぞという時に使うようなものなのだ実感した。

今日も少しばかり、裏コードを使うタイミングを模索していこうと思う。新たな発見と新たな課題が次々に生まれてくる作曲実践に今日ものめり込んでいく。フローニンゲン:2019/8/7(水)06:23

No.2464: With a Gentle Breeze

I'll go far away slowly, being blown by a refreshing breeze. Groningen, 09:31, Wednesday, 8/7/2019

No.2465: A Frozen Horizon

It is the morning as if I could see a frozen horizon. Groningen, 10:25, Wednesday, 8/7/2019

4802. 今朝方の夢

目の前の通りを走る車の音に耳を傾けてみると、湿った通りを走る独特の音が聞こえてきた。見ると、どうやら昨夜未明に小雨が降っていたようである。濡れた道路を走る車の音が時折聞こえて来る。

今日はそよ風が少々あり、昨日以上に涼しげな世界が広がっている。

早朝の作曲実践に取り掛かるために、今朝方の夢について振り返っておきたい。夢の中で私は、一軒の家の中で、小中学校時代の友人(YK)と話をしていた。その家は見慣れないものではあったが、別段違和感もなく、むしろそこにいることに安心感を感じるような場所だった。友人と私が何を話していたかという、私の体重と体脂肪率についてだった。

驚いたことに、すでに成人である私の体重は15kgになっており、体脂肪率は6.1%になっていた。食生活を変えることによって、体が健康的なものになったことは間違いないが、さすがに体重が15kgというのは少なすぎだろうと思った。

自分の体を見ると、15kgというのが信じられず、以前と同じような体型に思えた。友人はふと、「15kgつて、幼児の体重じゃん」と笑いながら述べた。確かに幼児の体重とほとんど変わらないかもしれない、と私は思った。そこで夢の場面が変わった。

今朝はその他にも幾つか興味深い夢を見ていたと記憶しているが、具体的な場面については思い出せなくなってしまっている。かろうじて覚えているのは、小中高時代から付き合いのある二人の女性の友人と何か話をしていたことだろうか。話題は学校の勉強ではなく、投資か何かに関するものだったように思う。その他の夢について何か思い出すことがあれば、また書き留めておきたい。

上述の夢に関して、自分の体重が15kgになっていたことは興味深い。ここ最近はこれ以上体重を減らさないようにするように心がけながらも、基本的には固形物の摂取は必要最低限にとどめている。

摂取するものに関しては、本当に良質な栄養が多く含まれるものだけにしておき、無駄なものは一切摂取しないようにしている。おそらくこれ以上体重が減ることはないと思うが、そのあたりのモニタリングについては引き続き継続していく。

昨日歯科医で経験したように、右側象限の知識世界は奥深く、たいていの場合において私たちは多くの領域で無知である。自分の歯の磨き方一つを取ってみてもそうであるし、食実践においてはなおさらそうだろう。関心の輪を閉じることをせずに、世界の多様な側面に関心を持ち続けていきたいと思う。

今日もまた日記の執筆と作曲実践に集中していく。今週末はいよいよオンラインゼミナールの第6回目のクラスがある。当日に向けての事前準備に関する音声ファイルを今日の午後にでも作成したい。また、質問Boxに投稿されている受講生からの質問に対しても、幾つか音声ファイルを作成したいと思う。午後2時半あたりをめどに、そこからは集中的に音声ファイルを作成していきたい。フローニンゲン:2019/8/7(水)06:54

No.2466: Dreamy Drizzle

It started to drizzle, which looks dreamy. Groningen, 11:14, Wednesday, 8/7/2019

No.2467: In Tranquility of the Afternoon

I'm in the tranquility of the afternoon, which implies that I'm in supreme nirvana. Groningen, 12:52, Wednesday, 8/7/2019

No.2468: Summer Fineness

The fineness of summer is exquisite. Groningen, 15:01, Wednesday, 8/7/2019

4803. 雨上がりの午後に

時刻は午後の2時を迎えようとしている。今、午後の穏やかさの中にいる。それは即、涅槃の中にあるような感覚を引き起こす。

目の前には青空が広がっていて、心を深く落ち着かせ、大いなる心にしてくれる。それにしても、なんと美しい青空が広がっていることだろうか。

昼前には天気予報の通り、小雨が降ってきた。最初はまどろみのような小雨が降ってきて、その後数分間ほど激しい雨となった。雨音が大変心地よく聞こえるような雨が降っていたことを懐かしく思う。

冷たい風が書斎の中に流れ込んできている。外の世界はそよ風が吹いており、爽やかな風に乗ってどこへでも遠くに行けるかのような感覚が生まれる。

ゆっくりと遠くへ行こう。自分なりのペースで遠くへ行き、そして自分に最も近い場所へと向かって行こう。

遠くへ行くことは近くへ行くことである。そんなことは当たり前ののだが、あえてそれを述べておく。遠くへ遠くへ行くことは、究極的に自己の最も近くに向かっていくことである。

ここからはもう一曲ほど曲を作りたい。気がつけば早朝から数えると七曲目になる。日記の数よりも曲を作る数の方が最近は多くなった。それでいい。ようやくそれが実現され始めていることを嬉しく思う。

日記を書くように曲を作っていくこと。言葉では捉えることのできない内的感覚を曲として形にしていくこと。しかもそれを絶えず行っていくことを何よりも実現させたいと思っていた。

ここからは、形を生み出すことを通じて、未だ形にならないものをさらに探求していき、形を生み出すものそのものを深めていきたい。

作曲実践を始めてから3年目を迎えようとしている。最初の2年間は大学院での研究やその他の仕事もあり、作曲に集中することはほとんどできなかった。だが今は幸いにも作曲実践に存分に打ち込むことができている。ここからはさらにその度合いを強めていきたい。

昨日も街を歩きながら、ここから4年間ほど作曲実践に集中したらどのような状態にあるのかを想像していた。それは作曲の技術に関するものである。4年後、10年後、20年後、30年後にまで時間感覚を広げて想像してみた。フローニンゲンの街に張り巡らされた運河の一つを眺めながら、今後の自分の作曲実践についてぼんやりと考えていた。

言うまでもなく、現在は成人発達理論やインテグラル理論よりも音楽理論と作曲理論に関心がある。成人発達理論やインテグラル理論に関する探究を意識的に行っていくことは今後はほとんどないだろう。それらの理論の探究は、具体的な協働作業や何らかの形で自然と育まれていけばそれでいい。それらの理論に関しては、探究のための探究をもうしない。

これから午後の作曲実践に取り掛かりたいが、創造活動にも麻薬的な中毒作用があるのだろうか。少なくとも作曲実践にはそれがある。そこには陶酔があり、そして醒めがある。陶酔と覚醒を繰り返しながら、何か自分がまた想像もできない場所へと歩みを進めているのを実感する。

フローニンゲン上空の青空がその実感の正しさを裏付けてくれている。フローニンゲン:2019/8/7
(水)14:13

No.2469: Be Gentle

I can hear from the evening sky: “Be gentle. Be gentle.” Groningen, 20:30, Wednesday,
8/7/2019

4804. 見知らぬ外国人からの感謝のコメントより

時刻は午後の8時半を迎えた。「柔らかく、柔らかく」そんな声が夕暮れ時の空から聞こえてくるかのようだ。

夕方の空はとても穏やかで、優しい夕日が街路樹をねぎらっている。今日一日を深く生きたことに対するねぎらい。それを夕日から感じる。

どこか全く違う世界へと繋がっているかのような夕焼け空。それを眺めながら、今日を十分に生きることができたことに対する感謝の念が溢れてくる。

呼吸のように静かに、深く溢れてくる充実感と感謝の念。現在の日々の生活は、充実感、幸福感、感謝の念しかない。それらの感覚と思いしかない生活の中であって、私は残りの人生について考えることが多くなった。あと何年人生があるのかは誰にもわからない。仮にあと90年ほど人生があったとしても、それは長いようでいて短い。必ず終わりが来るこの人生について静かになってしまう。何も言えず、何も考えられなくなる自分がある。

昨日もフローニンゲンの街を歩きながらそんな自分がいた。その自分は充実感と幸福感に包まれているのだが、なぜか終焉が不可避にあるこの人生について静かに思いを巡らせていた。

つい先ほど、過去に作った曲をMuseScoreのウェブサイトにアップロードしようとしたところ、見ず知らずの外国人から曲に対するコメントが寄せられていた。これまでも何度かコメントをもらっているが、今回のコメントはOp.1630の「満ち溢れた優しに感謝して」という曲に対してだった。

コメントをそのまま転記させてもらおうと、“These recent uploads of yours have brightened my afternoon. Thank you.”というものだった。翻訳すれば、「ここ最近のあなたの曲は、私の午後を明るくものにしてくれています。どうもありがとう」というような内容になるだろうか。

この世界に住む、面識も接点もない人から受け取ったコメントを静かに読んでいた。むしろこうしたコメントをもらえた自分の方が明るい気持ちになる。

自分が産み出した曲というのは自分の分身であり、子供のような存在であるから、これを言うのは恐縮なのだが、少なくとも10,000曲を作るまでは、その途中の作品はどれも失敗作であり、欠陥作だと捉えている。音楽理論という文法体系があることを承知だが、未だにそうした文法を大いに無視して曲を作っている自分を知っている。そんな形で曲を作っているのだが、それでも大切にしていることがあるとすれば、やはり一つ一つの曲には、言葉にならないその瞬間の自分の内側の感覚が表現されているということだろう。

内側の感覚というのは主観的なものなのだが、それが何かしらの客観性を帯びて、他者が共鳴しうるものになる点に改めて感銘を受ける。コメントをくれた人は、あの曲に内包された自分の感覚と何らかの共鳴をしてくれたのかもしれない。ここに究極的に主観的なものが客観性を獲得しながら間主観的なものに至る道を見る。

大作を作る気など毛頭なく、芸術性の高い作品を作る気も毛頭ない。ただ、自分がその日その瞬間を確かに生きているということ、その日その瞬間を生きていたということを綴るような曲を作り続けていきたい。これからも試行錯誤と実験に次ぐ実験を積み重ねながら曲を作っていく。フローニンゲン:2019/8/7(水)20:54

No.2470: Geniality Before Daylight

I'm feeling geniality right now before daylight. Groningen, 04:49, Thursday, 8/8/2019

4805. 一曲一魂の精神で

今朝は午前3時過ぎに起床し、3時半を迎えた頃から書斎での活動に入った。起床直後に行うオイルプリングとヨガによって、これから始まろうとしている一日に向けた準備が整う。

ヨガの実践を終えた後に一杯の水とヘンプオイルをスプーン一杯分摂取した。ここからは二杯目の水を飲みながら活動を続け、それを飲み終えてから小麦若葉ドリンク、大麦若葉ドリンク、味噌汁、カカオドリンクの順番にゆっくりと飲み物を味わっていく。いずれの飲み物もオーガニックのものであり、栄養価が高いため、それらを飲めば基本的に腹が減ることはない。もちろん、午前中の途中で果物を食べる時間帯はあるが、それらの飲み物に含まれる栄養と二杯目のカカオドリンクに混ぜるココナッツオイルのおかげもあり、空腹感を覚えることはない。

昼も固形物を摂取することはなく、いつも大抵、仮眠を取り終えてしばらくしてから三杯目のカカオドリンクを飲む。一昔前であれば、コーヒーを毎日五、六杯飲んでいたので、コーヒーよりもカカオドリンクの方が栄養があり、それでいてカフェインなどの刺激物も少なく、カカオドリンクを一日に三杯飲むというのは決して多い量ではないだろう。今のところの適量は、一日に三杯だ。

今朝は3時過ぎに起床することができたため、午前中は創造活動に従事する時間が十分にある。それが何よりも嬉しい。

昨夜も就寝前に楽譜を眺める時間を取り、ゆったりとした気分で楽譜を眺めていた。就寝前の時間はパソコンを眺めることを避け、また大して集中力も残っていないような状態で作曲をしたり読書をしたりしないようにしている。そうした状態で作曲や読書を行っても実りは少ない。それらの活動はとにかく朝の最も集中力が高い時間帯、ないしは仮眠を取ってから再度脳が集中しやすい状態になってから行うのが最適である。

昨夜の段階で、今朝方の作曲実践で誰のどの楽譜を参考にして曲を作っていくかを決めていた。書斎の机の上に置かれた書見台には、もう既に楽譜がセットしてある。今日は昨日に引き続き、キュラソー島出身の作曲家Jan Gerard Palmの曲に範を求めてみたい。また、昨日ふと手に取ったブラームスの楽譜を参考にしながら曲を作ってみる。

まだこうした境地には至っていないが、姿勢としては、「一曲一魂」の精神で曲を作っていきたい。一つの曲には一つの命がある。その瞬間にしか表現できぬものがそこにある。その瞬間にしか形にできないものがあることを思うと、一つ一つの曲に対して敬虔な気持ちになる。一つの曲が生まれるというのは、一つの命が生まれることと同じなのだ。今日も自らの命の働きの恩恵を受けながら、一曲一魂の精神で曲という小さな命を創造していく。フローニンゲン:2019/8/8(木)04:03

No.2471: Modest Pomposity

The day is breaking now. Modest pomposity is there. Groningen, 05:27, Thursday, 8/8/2019

No.2472: A Serene Flow

A serene flow embraces the morning world. Groningen, 06:56, Thursday, 8/8/2019

4806. 小さく積み重ねていくこと

時刻は午前4時を迎えた。この時間帯の外の世界はまだ真っ暗であり、通りを歩く人も車もない。静けさを超えた静けさがそこに広がっている。

最近日は昇る時間も遅くなり、小鳥たちが鳴き声を上げる時間も遅くなった。ここから2時間ほどは、小鳥たちの鳴き声を聞くこともなく、暗闇の中で粛々と自らの取り組みに励んでいきたいと思う。

たった今、しとしとと雨が降ってきた。天気予報では、今日は一日中晴れとのことであつたが、通り雨が早朝のフローニンゲンに降り注いでいる。外の世界は静寂さに包まれているため、雨の音がひときわ大きく聞こえる。

今朝は3時過ぎに目覚めたこともあつてか、印象に残る夢を見ていなかったように思う。夢を見る前の段階で目覚めた形だ。こうした日にはたいてい、午後の仮眠中に見るビジョンが鮮明だったりする。仮に午後の仮眠でビジョンを見たら、それについて書き留めておきたいと思う。

今日はこれから作曲実践を行う。ちょうど今しがた二杯目の水を飲み終えたので、ここから小麦若葉のドリンクを作り、それを片手に作曲を開始する。

3時過ぎに起床するというのは、今の私の生活リズムからすると大変望ましい。何よりも、創造活動に従事する時間が増え、思う存分にそれに打ち込むことができるからである。今日もゆったりとした気分の中で、何一つ焦ることなくゆっくりと曲作りに励んでいこうと思う。

午後3時あたりをめぐり、昨日と同様に、オンラインゼミナールで用いる補助録音教材を作成していきたい。気がつけば、昨日もいくつもの音声ファイルを作っていた。今日も受講生からの質問をもとに、いくつか新しい音声ファイルを作成していこう。気がつけばその数は70を越した。今週末のクラスは第6回であり、それを含めると残り3回ほどクラスがある。金曜日クラスと日曜日クラスに分かれているため、合計で後6回ほどのクラスがあることになる。

受講生からいただいている質問にまだ全て回答できているわけではなく、残りのクラスが6回あることを考えると、補助録音教材の数も100を超えるかもしれない。曲と同様に、こうして小さく積み重なっていくことの力及び尊さを実感する。

作曲にせよ投資にせよ、何にせよ、日々小さく積み重ねていくことによって、ふと気づいた時には、そこに巨大な何かが誕生しているのである。そのようなことを闇に包まれた早朝に思う。フローニンゲン:2019/8/8(木)04:22

No.2473: On a Chilly Morning

The chilly morning is very pleasant. Groningen, 07:48, Thursday, 8/8/2019

No.2474: Celebration of Cold Summer

Groningen is replete with celebration of cold summer. Groningen, 08:46, Thursday, 8/8/2019

No.2475: Various Little Birds

Various types of little birds seem to enjoy flying. We must not forget that we are one of them; we are an unfettered little bird. Groningen, 09:36, Thursday, 8/8/2019

4807. 清らかな午後に

時刻は午後の1時を迎えた。先ほど仮眠を取り、麦味噌をスプーン一杯ほど摂取し、少々水を飲んだ。昼食は一切摂らないようにしているため、午後の栄養補給は先ほど取った味噌と、もうしばらくしたら飲む本日最後のカカオドリンクになる。その際には午前中とは異なりカカオニブは入れないが、その代わりにヘンプオイルを少々垂らす。また、ちょうど昼前にバナナを食べる際に塗ったピーナッツバターの瓶の内側に付着しているピーナッツバターを無駄にしないように、そこに白湯を溶かし、それをカカオドリンクとしたい。午後はそれさえ摂取すれば夕食まで何も食わずに済む。

昼雲がなめらかに空を漂っている。今日もとても穏やかな一日がゆっくりと過ぎていく。

幸いにも今日は快晴であり、それでいて涼しい天気であるから、後ほどジョギングがてら近所の河川敷に行こう。それは最良の気分転換となるだろう。

日光を程よく浴びることによって、身体の内側からビタミンDを分泌していく。人間の身体とは本当に不思議なものであり、そのようにこの現実世界と関係し合っているのだ。太陽の光を浴びるからこそ身体の内側で生成される物質があることに改めて驚く。

それにしても今朝はひんやりとした世界が広がっており、それは大変心地良かった。フローニンゲンには冷夏の祝福が満ちている。そんなことを思った。

今朝は3時過ぎに起床したこともあり、仮眠を取ろうとした12時過ぎにはすでに8時間半ほど活動に従事していた。その間に、2つほど日記を書き留め、8曲ほど曲を作った。ここ最近は一日を通じて8曲から9曲を作ることが多くなってきている。現在は意識的に実践量を増やしているということと、単にゼロから新しい曲を作るのではなく、何曲かは過去に作った曲にアレンジを加える形で曲を作っていることが、そうした数の曲を作ることを可能にしている。そして何より、朝に早起きをするということが完全なる習慣になっている点を見逃すことができない。

夕食を摂り終え、夜の9時を迎える頃には集中力や活動エネルギーが減退してしまうのは当然であるから、そこから無理をするのではなく、早々と就寝してしまい、新たな一日を早い時間からスタート

することの効能を身にしみて感じている。すでに習慣となった早起きは、今後も自分の創造活動を深めることに寄与してくれるだろう。

今日はこれから、ベートーベンに範を求めてもう一曲作り、その後にオンラインゼミナールに関する補助録音教材を作成していこうと思う。午前中には、初めて変奏曲の大家ブラームスに範を求め、彼の作品から刺激を大いに得た。枕詞として付した「変奏曲の大家」とあるように、午前中は数曲ほどブラームスの変奏曲に着想を得て作曲を行った。明日以降もしばらくはブラームスの曲を参考にしたいと思う。これから行う作曲実践も大いに楽しみ、楽しさの感覚の中で様々な実験と発見をしていきたい。フローニンゲン:2019/8/8(木) 13:23

No.2476: Grace Period

What kind of grace period is our life for? Groningen, 10:29, Thursday, 8/8/2019

No.2477: Silky Afternoon Clouds

Clouds in the afternoon are drifting in a smooth way. Groningen, 12:06, Thursday, 8/8/2019

No.2478: A Blithe Summer Ghost

Some of the summer ghosts are blithe. Groningen, 14:08, Thursday, 8/8/2019

4808. バイオダイナミクス農法で作られた有機豆腐

時刻は午後7時を迎えた。今日は午前3時に起床してからこの時間まで非常に充実した時を過ごしていたように思う。もちろん、日々が絶えず何かしらの充実感を自分にもたらしてくれていることは確かだが、今日は一つ格別な充実感であったように思う。一つ一つの取り組みに集中し、没頭できている状態。今日の自分の活動状態を表現するとそのようになるだろう。

食生活を変えてから5ヶ月ほどが経ち、みるみるうちに自分の心身の状態が変わっていったことは記憶に新しい。以前の状態は決して悪いものではなかったのだが、今の状態と比べると、それは質的に劣る。私たちの腸は第二の脳と呼ばれているように、腸内環境を整えるとこれほどまでに心身の状態が変わるのだと驚かされる。

今日の夕食も腹六分でとどめたが、それはとどめようと特に意識しているわけではなく、自然とそこで食事を終えることができている。もはや過食を煽るような情報社会の様々な魔の手から抜け出し、本当に必要な栄養を適量の食事から得ることができている。

よくよく普段の食事の栄養成分を見れば明らかだと思うが、栄養素の少ない劣悪なものをいくら食べても無駄であり、栄養素の豊富なものを適量食べれば心身の維持と健康においては十分なのだ。今私の食実践において必要な栄養を補給してくれているのは、小麦若葉、大麦若葉、クロレラ、ヘンプ、チアシード、カカオ、カカオニブ、マカ、パンプキンシード、アーモンドバター、ピーナッツバター、リンゴ、バナナ、はちみつ、有機豆腐、幾つかの野菜類、そして各種オイルを挙げることができる。直近の数ヶ月においてはそれらのものしか口にしていない。動物の肉や魚も口にしていないが、心身の状態はそれらを摂取していた時よりもすこぶる良い。

今朝方、冷蔵庫を開けた時に、毎日夕食に食べている有機豆腐のパッケージに目が止まった。そこには“Demeter”という表記がなされており、これまではそれが一切目に入っておらず、何の表示か気になった。この豆腐は、街の中心部のオーガニックスーパーで購入したものであり、有機栽培の認証か何かかと思って調べてみたところ、何とバイオダイナミクス農法によって作られていることがわかった。

バイオダイナミクス農法は、ルドルフ・シュタイナーが大切にしていたものでもあり、無農薬な農法であるだけでなく、月の満ち欠けや天体の動きなどを考慮に入れて、人間・作物・宇宙を一体として捉える発想に基づいた農法である。これはとてもユニークな農法であり、実は昔ワインを週末に飲んでいた頃は、バイオダイナミクス農法によって製造されたワインを購入していたことを懐かしく思う。私が通っているオーガニックスーパーには何種類もの豆腐が置かれているのだが、これまで購入し続けていた豆腐がバイオダイナミクス農法によって作られたものであることも単なる偶然ではないだろう。

バイオダイナミクス農法に関する認証を得ることは、オーガニック認証を得るよりも遥かに厳しいということを知った。植物や動物、さらには土壌や環境に優しく、宇宙の動きまでも考慮に入れたバイオダイナミクス農法については今後も注目をしていきたい。次回オーガニックスーパー足を運んだ際には、“Demeter”の認証マークには注目だ。フローニンゲン:2019/8/8(木) 19:21

Tonight is also merciful. Groningen, 19:50, Thursday, 8/8/2019

4809. 紅葉の始まりを感じる朝に

さざ波のような穏やかな風が早朝のフローニンゲンを撫でている。そよ風が断続的に吹き、街路樹をそっと揺らしている。

街路樹をまじまじと眺めると、もう紅葉が始まっていることに気づいた。確かにここ最近はめっきり朝晩が冷え、日中も気温が上がらなくなっているため、街路樹が紅葉し始めるのも無理はない。街路樹のそうした姿を眺めた時、まだ8月の第2週であるにもかかわらず、夏が終わってしまったかのような感覚がただの感覚ではないことを知る。街路樹は私よりも先に秋の訪れを感じ、その準備をし始めていたのだ。それが彼らの表情に表れ、紅葉という形を取ったのだ。

今この瞬間の空にはうろこ雲が浮かんでいる。遠くの空は晴れていて、薄いピンクのような優しいな空が広がっている。こうした空を見ている限りにおいては、今日の昼前から夜にかけて雨が降るとはあまり信じられない。天気予報を見ると、それは小雨というよりも少しばかり本格的な雨のようであり、昼前から就寝にかけて雨が降り続けるそうだ。これから雨雲がフローニンゲンの街に近寄ってくるのだろう。

今日は午後から、出版記念オンラインゼミナールの第6回のクラスがある。一昨日と昨日にかけて、時間を作り、補助録音教材としての音声ファイルを随分と多く作っていった。

今日のクラスでは書籍の第6章を主に取り上げていく。今日のクラスでもまずは冒頭に、これまでのクラスや録音音声ファイルに関する質問事項や感想などを尋ねてみたい。毎回クラスの最初は、このような形で前回からの質問事項や感想などを尋ねている。その後、グループワークとして大抵三人一組で意見交換をする場を設けている。

今日は、そのグループワークの際にどのようなことをお題にしようか。一応、クラスの前の課題として、現在自分がどのような統合的実践を行っているのかの整理をしてもらうことをお願いしていた。それ

についてのシェアと、その他には第6章を読んでみての疑問や関心事項を共有してもらおうようにしようかと思う。

グループワークの後には全体でのディスカッションとなる。昨日近所のスーパーから自宅に戻っている時に、毎回のクラスが終了した後に、自分の振り返りとして、そしてクラスの補足として、補助録音教材としての音声ファイルの一つほど作成するのも良いかもしれないと思った。これまでは、クラスに向けた準備に関する連絡や、Google Drive上に受講生から投稿してもらっている質問事項に関する解説を音声ファイルを通じて行っていた。それに加えて、今回からクラスの振り返りと補足のようなものを音声ファイルとして作成してみようかと思う。

クラスの回数としては第6回、第7回、第8回を残すのみだが、金曜日クラスと日曜日クラスの双方があるので、少なくとも6回ほどはそうした振り返りと補足の音声ファイルを作ることができるだろう。クラスを振り返り、補足をする音声ファイルを作成する過程で得られるものが自分にとっても何かしらあるであろうから、実験的に今日からそれを行ってみよう。フローニンゲン:2019/8/9(金)06:25

No.2480: A Summer Hidden Wish

I extract a hidden wish from this cool summer. Groningen, 08:31, Friday, 8/9/2019

4810. 楽しみに溢れた世界の中で

昨日は午前3時過ぎに起床したのだが、今朝の起床時間は午前5時半であった。昨日と比べて二時間半ほど遅い起床となった。就寝時間は全く同じであるのに、このように睡眠の時間が変動しているのは興味深い。

起床時間はある一定のレンジに収まっていることは確かであり、そのレンジ内を見事に変動しているのがわかる。今は6時を過ぎて起床することはほとんどなく、大抵は午前3時から5時半のレンジ内で起床している。そのレンジを外れてさらに早く、あるいはさらに遅く起床することは稀にある程度だ。

以前はアマニ油を起床直後にスプーン一杯程度接種していたが、それを使い切ったからは、エゴマ油だと思っていたごま油を摂取することが続いていた。だがそれがエゴマ油ではないと知ってからは、先日購入したヘンプオイルをスプーン一杯ほど摂取するようにしている。

ヘンプオイルは、オメガ3脂肪酸とオメガ6脂肪酸のバランスに優れており、現代人にとって不足しがちなオメガ3脂肪酸を摂取するにはうってつけの油である。それを起床直後に摂取することによって、午前中の集中力が高まっているように感じる。もちろん、午前中にはその他の栄養を補給したり、集中しやすいような環境作りを行っていることは確かだが、ヘンプオイルの効果もあるだろう。

今日も一つ一つの取り組みに集中していく。特に、創造活動に従事する際には高い集中力を持って取り組みたいと思う。

心を落ち着かせ、身体を緩め、脳と心、そして身体の状態を正していく。集中にふさわしい状態を意識的に作り、今後はそうした状態に四六時中自由にアクセスできるようにする。あるいは、そうした状態が常態化されるようにしていく。

早朝のフローニンゲンの空を何羽かの小鳥たちが飛び去っていった。いろいろな小鳥たちがこの世界の中で楽しげに舞い、そして楽しげな歌を歌っている。私たちがまた一羽の自由な小鳥であることを忘れてはならない。

ふと空を見上げると、先ほどまで見えていたうろこ雲がなくなっていることに気づいた。今日は本当に昼前から雨が降り始めるのだろうかと思ってしまうような快晴の空が広がっている。

もちろん、もうフローニンゲンでの生活も4年目であるから、この街の天候の変わりやすさについては重々承知している。きっと雨雲が今もゆっくりとこの街に近寄ってきており、昼前からは空の表情が一変し、雨を降らすことも何ら不思議ではない。

雨もまた一興なのだ。雨が天から降り注ぐ姿、雨の香り、そして雨の音。それら全てを感慨深く味わう自己がここにいる。

今日はどのような言葉と曲が生み出されるのかが楽しみだけでなく、外側の世界の表情がどのように変化するのかも楽しである。日々が楽しみに満ち溢れており、静かに、そして着実に進行していく。フローニンゲン:2019/8/9(金)06:40

No.2481: A Gentle Breeze Like a Ripple

A gentle breeze like a ripple is passing through Groningen. Groningen, 09:28, Friday, 8/9/2019

4811. 筋力トレーニングとバランスボールに関する夢

時刻はもう少ししたら午前7時を迎える。今日もゆったりとした心を持って自分のライフワークに打ち込んでいく。

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っておきたい。夢の中で私は、学校のグラウンドの片隅にいた。どうやらそのグラウンドは、実際に通っていた高校のグラウンドのようだった。

目の前には、何人かの男子生徒がグラウンドの地面の上に伏し、腕立て伏せのトレーニングを行っている光景が広がっていた。そのトレーニングは相当にハードそうであり、単純な腕立て伏せではなく、腕を曲げた姿勢を長時間キープして、その後に腕を立てて体を起こしていくことを行っていた。

ちょうど目の前にバレー部に所属していた高校時代の友人(NK)がいて、彼の腕立て伏せの様子を眺めていた。彼の身体を見ると、かなり鍛えられており、胸筋や上腕二頭筋などが随分と肥大化していた。私はトレーニングを単に眺めているだけだったのだが、その場になぜか中学校時代にお世話になっていた体育の先生がいて、「加藤もやってみたらどうだ」と言われたので、私もトレーニングに加わることにした。そこからは先ほどの腕立て伏せ以上にハードな形でトレーニングが行われた。腕を曲げてからしばらく静止するだけではなく、その際に片足を上げておくという動作が加わった。これにより、さらに負荷のかかった内容になった。

グラウンドには主にラグビー部の生徒ばかりがいて、彼らは元からガタイもよく、トレーニングに慣れているようであったが、今その場で行なわれているトレーニングは、彼らにとってもきつい内容のようであった。そこで夢の場面が変わった。

次の夢の場面では、私はデパートらしき建物の中のエスカレーターを上っていた。私の前には、何人かの女性が立っていて、そのうちの何人かは中学生か高校生らしかった。そこでの自分もどうやら高校生ぐらいのようだった。

エスカレーターを上りきると、左と右に行く先が分かれており、私は左の方に行こうと思っていたのだが、その場でストップがかけられた。見ると、制服を着た中学生のような男子学生がそこにいて、私は右に行かなければならないとのことだった。厳密には、その場で服装と身体検査をし、その後、右の方へ進んで行く必要があるとのことだった。彼はひときわ身長が低く、私の腰あたりに彼の頭があった。そんな彼が、私の脚の長さを測り、日本人の座高の高さを指摘していた。彼自身も日本人であったから、それは幾分自虐的に聞こえた。

どうやら私の脚は長いようでいて短く、短いようでいて長いとのことであり、よくわからないままとりあえずその場に待機することになった。視線を右にやると、そこには制服を着て椅子に腰掛けている学生が何人もいて、彼らも何かを待っているようだった。

私の脚の長さを測定した小柄な男子が再度近くにやってきた時、私は右側に座っている生徒たちの椅子の質があまり良くないように思えることを指摘した。端的には、椅子に長時間腰掛けていることによって、彼らの姿勢は崩れ、それが身体によからぬ影響を与えていることを指摘したのである。

そこで私は、自分自身が毎日常にバランスボールの上に座っていることを共有し、バランスボールを使うことを勧めた。すると、その小柄な男子は笑いながら、「バランスボールに乗って日々生活を送るなんて信じられない」と述べた。彼にとっては、椅子に座ることが当たり前となっており、その弊害やそれ以外の選択肢が全く見えていないのだろうと思った。私の目には、彼を含め、椅子に座っているその他の学生たちが、骨格がずれ、心身のバランスが崩れた状態になっているように映った。

フローニンゲン:2019/8/9(金)07:03

No.2482: Serenity and Comfort

Groningen is filled with serenity and comfort. Groningen, 10:34, Friday, 8/9/2019

No.2483: An Emotion of a Drizzle

It began to drizzle. I'm just thinking about an emotion of a drizzle. Groningen, 11:32, Friday, 8/9/2019

4812. 悪人性と善人性を示唆する夢

朝日が赤レンガの家々と街路樹を照らし始めた。穏やかな世界を眺めながら、再度今朝方の夢を振り返っていた。

先ほど書き留めた夢にはまだ続きがあったことを思い出す。デパートのような建物の中でエスカレーターを上り、そこで身体検査を受けた後、デパートのあるフロアで偶然にも小中高時代の友人(TK)と出会った。その場で私たちは、これからどのフロアの何を見て回るかを話し合っていた。

このデパートには、変わったアトラクション施設があり、そのうちの一つに行くのも良いかと思っただが、私たちはまず本屋に立ち寄ることにした。そこで突然夢の場面が変わり、私は中学校時代の教室の中にいた。

ちょうど近くに女性友達の一人(YY)が座っており、彼女が私に話しかけてきた。彼女はとても学業優秀だったのだが、なぜか私に数学の勉強方法について尋ねてきた。彼女の質問に対して答えようとすると、突然国語の先生が教室に入ってきて、授業を始め出した。その先生はユーモアの精神を多分に持っており、授業はいつも笑いに絶えなかった。

教室の中には、私と同じ名字の友人がいて、先生は私たち二人について面白おかしく話をし始めた。最初私は、先生の話面白く聞いていた。しかしその後、先生も少しばかり調子に乗ってしまったのか、私にとってはあまり笑えないような核心的な投げかけをクラスにした。

先生:「みんなこっちの加藤(友人)は悪人だと思って、あっちの加藤(私)は善人だと思っているだろ。あっちの加藤を善人だと思ったらダメだぞ」

先生のその投げかけは核心を突いており、私も内心はそれに同意をしていたのだが、少々苦笑いがこぼれてしまった。というのも、その場にいる他の生徒たちは、いまだ二分法的な思考から脱却できておらず、先生が言ったことを素直に信じる傾向にあったため、人間の内側に共存している善悪の両側面を捉えることなく、その瞬間から私が悪人としてみなされてしまう可能性があったからである。そうしたことから、先生の投げかけに対して私の方からコメントをしようと思った時に、廊下で一騒ぎがあった。一同、廊下の方を見ると、どうやら廊下にあるロッカーが荒らされたようだった。

鍵がかかっているロッカーは無事のようにだったが、鍵がかけられていないものに関しては中が荒らされているようだった。私はいつもロッカーには鍵をしておらず、自分のロッカーが無事かどうかを遠くから眺めた。すると、ロッカーの扉が開けられてはいたが、中身は無事のようにだった。見るとそこには、デパートの紙袋に入ったお土産があった。いったい誰のために何を買ったのか定かではないが、紙袋に入ったお土産が存在感を放っていた。

今朝方はそのような夢を見ていた。昨日午前3時に起床した際には夢を見ていなかったが、今日は興味深い夢を幾つか見ていた。やはり印象に残っているのは、国語の先生がクラス全体に投げかけた発言だろう。自分の中の悪人性と善人性について考えている。フローニンゲン:2019/8/9(金)
07:26

No.2484: The Queer

The queer walks slowly. Groningen, 17:15, Friday, 8/9/2019

No.2485: A Land of Geniality

All of us would return to a land of geniality someday. Groningen, 20:15, Friday, 8/9/2019

No.2486: Twilight for All of Us

The twilight exists for all of us. It radiates a bright light to embrace all sentient beings.

Groningen, 20:42, Friday, 8/9/2019

4813. 音声での振り返りを行ってみて

今日から週末を迎えた。今朝は午前4時半に起床し、5時を迎える前に一日の活動を始めた。

今、辺りはまだ真っ暗闇に包まれており、書斎の窓から冷たい風が少々入り込んでいる。今日はどうやら一日中曇りのようだが、午後からは近所の河川敷にジョギング兼ウォーキングに出かけ、その帰りにスーパーに立ち寄りたい。あるいは、玄米味噌とカカオニブが切れかかっているので、今日は街の中心部のオーガニックスーパーに行ってもいいかもしれない。午後から様子を見て、どちらのスーパーに足を運ぶかを考えよう。

昨日は昼前から夜にかけて雨が降っていたこともあり、ジョギング兼ウォーキングに出かけることができなかった。人間の足腰は、一日使っていないだけでも随分と弱ってしまうらしいので、雨が降って外に出られない時なども、自宅のヨガマットの上で何かしらのトレーニングをしたいと思う。昨日は実際にそうしたトレーニングを少しばかり行っていた。

そういえば、昨晚の夕日はとても美しかった。全ての存在を抱擁するような輝きがそこにあった。黄昏は全ての存在のためにある。そんなことを考えていた。

フローニンゲンの街は、絶えず落ち着きと心地良さと満たされている。今日もそのような姿でそこにあるだろう。

今日は、さざ波のようなそよ風が吹くであろうか。昨日、書斎の窓から、街を吹き抜けていくそよ風を眺めている時に、私たち全ての存在が還る優しさの園に思いを馳せていた。いつか私たちは皆そこに還るのだろう。

昼前に小雨が降り始めた時には、ふと、小雨の気持ちに思いを巡らせていた。想像力を膨らませ、それに思いを巡らせてみれば、彼らの気持ちを汲み取ることができる。

昨日は、オンラインゼミナールの第6回の金曜日クラスがあった。以前から少し考えていたように、クラスが終わった後に、自分自身の振り返りを兼ねて、そしてクラスの内容の補足を兼ねて、いくつか音声ファイルを作成していた。それらも補助教材としてGoogle Drive上にアップし、受講生に共有し

ていた。普段はたいてい夕食後にも日記を書くのだが、昨日はそれをせず、その代わりに音声ファイルを作っていた。クラスの振り返りと一日の振り返りを兼ねるようなことをその場で行っていた。

文章での振り返りには当然ながら大きな意義があるが、肉声で振り返りを行うというのも固有の意義があるように感じられた。明日もまた日曜日クラスがあるので、クラス終了後、振り返りを兼ねた音声ファイルを作成したいと思う。今日もまた、新たな一日が静かに始まろうとしている。フローニンゲン：2019/8/10(土)05:16

No.2487: Morning Joy

The morning world is filled with joy. Groningen, 06:41, Saturday, 8/10/2019

No.2488: Morning Morning Morning

Morning, morning, and morning. A new morning that is replete with energy and peace came.

4814. どこかの国の特急列車に乗る夢：成長期に伴う痛みに関する夢

昨日から、ブラームスのピアノ曲全集を聴いている。今も書斎の中には、優しいピアノ曲が流れている。それと同時に、ひんやりとした風が書斎の窓から少々流れ込んでいる。書斎の窓も寝室の窓もそうだが、それらを大きく開けてしまうと、冷たい風が流れ込みすぎてしまうので、ここ最近では1cmぐらい窓を開けているだけである。窓枠と窓の隙間からこぼれてくる風を取り入れるだけで十分なのだ。

時刻は午前5時半に近づきつつあり、空が徐々にダークブルーに変わり始めた。明けゆく空を眺めながら、今日一日がまた充実したものであることを願い、そして確信している。

今日もまた自らの取り組みに専心していこう。誰からも干渉されることなく、この落ちついた環境の中で、自らの取り組みにひたすら邁進していこう。

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。今朝はいくつか夢を見ていた。夢の中で私は、どこかの国の特急列車に乗っていた。その内装は日本の新幹線とは異なっており、感覚としてはユーロスターに近かった。

最初私は、指定席に座っていたのだが、別の車両に行く用事があり、席を立ってそちらに向かっていった。すると、隣の車両の一角に、日本人の女性が数名いることに気づいた。彼女たちとは面識はないはずなのだが、どこかで会ったような気がしたし、どこかで一緒に勉強をしたような間柄であるようにも思えた。そうしたこともあり、彼女たちが対面で座っている四人掛けの席に向かい、一つだけ空いている席があったのでそこに腰掛け、彼女たちに話しかけてみた。

三人のオーラは、どこか宝塚にいそうな人たちが発しているオーラに近く、独特のものがあつた。空いている席に腰掛ける前に、席に腰掛けてもいいか許可を取ったのだが、その席に座ってすぐに、一人の女性がやってきて、その席が彼女のものだとわかつた。その女性も宝塚にいそうな人のオーラを放っていたが、三人と比べてどこか高飛車な、あるいは陰湿なオーラを放っているようにも思えた。

私は彼女に席を譲り、四人に別れを告げ、一つ前の席にいる日本人の女性に話しかけてみることにした。一列前は対面した四人掛けの席ではなく、横に三人が座れるような席の形をしていた。その列には一人の優しそうな若い女性しか座っておらず、私は許可を得て、彼女の左隣に席に座つた。すると、後ろに座っていた宝塚風の女性たちが私たちに声をかけてきた。そこで夢の場面が変わつた。

次の夢の場面では、図書館と大学の講義室が一体となつた建物の中にいた。そこは確かに講義ができる教室のようなのだが、四方の壁一面は立派な本棚と大量の書籍で埋め尽くされていた。

私は英語の古書を手に取り、そこに書かれていることを小中学校時代のある友人(RS)のために活用しようと思った。その書籍は立派な古書であり、表紙のタイトルは英語ではなく、ラテン語のように思えた。ちょうど書籍の真ん中あたりの10ページが、友人のために役立つ事柄について言及していた。テーマとしては、「成長期の痛み」を取り扱つたものである。

ここで述べているのは、成長痛のような身体的な痛みではなく、成長期に伴う精神的な苦痛に関するものである。私は友人にとって役に立つ情報を見つけた。その書籍を持って自分の席に向かつた。するとそこには、小中学校時代の別の友人(HS)が座つていて、彼も英語の書籍を読

んでいた。そこから私たちは、しばらく書籍の世界の中に没頭していた。フローニンゲン:2019/8/10
(土)05:36

No.2489: Lace of Light

Lace of light is swaying in the sky. Groningen, 08:13, Saturday, 8/10/2019

No.2490: Dots in the Morning

Musical dots showed up in the morning. Groningen, 09:18, Saturday, 8/10/2019

4815. ロシア人の殺し屋と遭遇する夢

時刻はゆっくりと午前6時に近づきつつある。空が徐々に明るくなり、街路樹と赤レンガの家々の姿が見え始めた。今日もゆっくりとした始まりを告げている。

先ほど今朝方の夢について振り返っていたが、その他にも別の夢を見ていたことが記憶に残っている。記憶に残っていることを全て書き留めた後に早朝の作曲実践に取り掛かりたい。

夢の中で私は、フローニンゲンの自宅の中にいた。書斎の中でパソコンの電源も入れずにただぼんやりと椅子に座っていた。普段腰掛けているバランスボールではなく、最初から備え付けられていたソファのような黒い革製の椅子に腰掛けてぼんやりとしていた。ぼんやりとしていたとはいえ、窓の外を眺めていたわけではなく、実際に窓にはカーテンがかかっていた。外の世界は見えず、光も差し込まないような部屋の中で、静かに何かについて考えていた。

すると、自宅の扉を叩く音が聞こえた。私は基本的に部屋の呼び鈴が鳴っても出ないし、電話がかかってきても出ることはない。常に人との接触を最小限にするような心がけをしているため、自宅の扉を叩く音が聞こえても無視をしていた。

すると、扉を叩く人が“Tax”と叫んでおり、どうやら税金関係の通知を届けに来てくれたようだった。最初私は、税務署の職員が税務調査をしに来たのかと思ったが、そうではなく、その人は税金の支払いに関する通知書を届けに来てくれただけだった。そうであれば、わざわざ扉を叩く必要もなく、通知書をそっと扉の前に置いておいてくれればいいのに、と私は思った。しばらく居留守を続けて

いると、その人は扉の前から立ち去り、通知書を扉の前に置いていってくれた。そこで夢の場面が変わった。

次の夢の場面では、どこか自宅のようでもあり、それでいてホテルの一室でもあるような部屋の中にいた。どうやらこれからホテルで食事会があるようであり、それに向けて支度をしていた。

ワイシャツの色を何にするかを考えていたところ、とりあえずグレーのような色合いのものを着ていくことにした。部屋から出ると、そこはもう食事会の会場であった。厳密には、部屋の外と食事会の受付の場所が直結していたのである。そこで私は自分の名前を受付の人に伝えた。

食事会が始まるまではまだ時間があったので、待合室を兼ねたロビーで待つことにし、そこにあったソファの一つに腰掛けた。すると、いかつい表情と鍛えられた体を持つ外国人が私の近くにやってきて、隣のソファに腰掛けた。その男性に挨拶をしてみると、彼はロシア人であり、一流の殺し屋であることがすぐにわかった。今日はどのような目的で食事会に参加しているのかを尋ねてみたところ、彼は少しばかり笑みを浮かべながら片言の英語で話し始めた。

ロシア人の殺し屋:「グレーのワイシャツを着ていると事前に聞いたある人間を殺しに来たのさ」

私:「グレーのワイシャツを着ている人間を殺しに？」

ロシア人の殺し屋:「そうさ。だけどまたそれらしき人間に出くわしてないんだ」

それを聞いたとき、私は自分が着ているグレーのワイシャツが見えないように、ジャケットでワイシャツをそっと隠した。

私:「ちょっと用がありますので、ぜひまた食事会の最中に話をしましょう」

ロシア人の殺し屋:「ああ、そうしよう」

私は直感的に、彼が殺しに来た人物というのは自分であることがわかった。それに気づいた私は、急いで再び自宅に戻り、別のワイシャツに着替えることにした。グレーのワイシャツではなく、今度は白のワイシャツを選ぶ事にした。そしてすぐさま再度部屋を出て、食事会の会場の受付に戻った。

見ると、ロシア人の殺し屋は、先ほどと同じソファに腰掛けていた。再度私は彼に話しかけてみた。彼の横には相棒の若いロシア人がいて、三人で前回のロシアワールドカップについて話をする事になった。殺し屋は、どこか古い情報を持っているらしく、ロシアがサッカー大国であると思込んでおり、ロシアの強さについて語っていたが、その隣にいた相棒は、最近のロシアのサッカー事情に精通しており、ロシアがそれほど強い国ではないことをわきまえているようだった。三人でサッカーの話で盛り上がっていると、夢の場面が変わった。フローニンゲン:2019/8/10(土)06:04

No.2491: A Summer Morning Dance

A cool summer morning is making a mysterious dance. Groningen, 10:35, Saturday, 8/10/2019

No.2492: Beyond the Lonely Sky

There is a vast sky beyond a lonely one, which connects with everything. Groningen, 11:29, Saturday, 8/10/2019

No.2493: Summer Celebration

It began to rain a while ago, but it has stopped already. Today is a little bit windy. Groningen, 13:03, Saturday, 8/10/2019

4816. 秋に向かっていくフローニンゲン

たった今街の中心部のオーガニックスーパーから帰ってきた。その二、三分後に突然通り雨が降り始めた。幸いにも雨に見舞われることなく、つくづく自分は運がいいと思った。それは本当に通り雨であり、雨が降っている時間も二、三分程度のものであった。今はすっかりと青空が広がり、再び太陽の光が地上に降り注いでいる。

先ほどの買い物では、毎日の食生活に欠かせない味噌を購入した。早朝の味噌汁には八丁味噌を用いており、昼にミネラルが必要な時には、昼過ぎに麦味噌をスプーン一杯ほど直接食べている。そして夜の味噌汁には玄米味噌を用いている。

本日購入したのは、八丁味噌と玄米味噌の二つである。その他には、カカオパウダーとカカオニブを購入し、来週の水曜日のズヴォレへの日帰り旅行の際に持っていくナッツビスケットと瓶入りのアイスコーヒーを購入した。コーヒーを飲むのは、ここ最近は基本的に旅の最中だけにしているので、一つの楽しみである。

今日のフローニンゲンの街の様子については特筆すべきことはほとんどないのだが、どこか夏がひと段落した感じがする。それは単純に気温が低いからではなく、やはり夏が通り過ぎていったような独特の感じが街に漂っていたのである。

夏がひと段落し、秋に向けてゆっくりと歩き始めたフローニンゲン。街の中心部に集う人たちは、今日も幸せそうな表情を浮かべていた。

今日はこれからもう一曲ほど曲を作り、夕食前と夕食後には時間を見つけて、オンラインゼミナール用の補助録音教材を作成しようかと思う。ここ数日間は、ほぼ毎日少しばかり音声ファイルを作成しているように思う。音声ファイルを少し作成したら、ハーモニーに関する書籍を読んでいく。最近、音楽理論や作曲理論の専門書を読む際に心がけているのは、全ての文章ではないが、自分が直感的に大事そうだったパラグラフを中心に音読するようにしている。

まるで外国語を学ぶように音読をし、記述内容を身体を通じて理解するようにしている。やはり黙読よりも音読の方が集中力を保つことができる。こうしたことから今夜も二章ぐらいを音読を通じて読み進めていきたい。

兎にも角にもまずは身体を通じて知識項目に触れ、それらを文字通り身体知化していく。ハーモニーに関する書籍を少しばかり音読したら、楽譜を眺めることを行う。このように、毎日少しずつでもいいので、音楽理論や作曲理論の専門書を音読し、楽譜を眺めることを完全なる習慣としたい。フローニンゲン:2019/8/10(土)16:11

No.2494: For the Beautiful Soul

A piece of music to consecrate itself to the beautiful soul always exists here. Groningen, 14:51, Saturday, 8/10/2019

A murmur at dusk arises from the inside of myself. Groningen, 16:31, Saturday, 8/10/2019

4817. 補助録音教材を作りながら

今朝はゆっくりと5時過ぎに起きた。そこからゆったりと朝の儀式的かつ習慣的なルーチンワークを行い、5時半を過ぎた頃あたりに一日の活動を始めた。

ここ最近のフローニンゲンはめっきり寒くなり、夏がもう過ぎ去ってしまったかのようである。季節はほぼ秋のようなそれであり、日中は窓を開けていられるが、夜寝る際には窓を開けておくことはできない寒さである。今日から一週間後の天気までを確認すると、本日が一番気温が高いのだが、それでも最高気温は22度、最低気温は13度である。来週からは最高気温が20度を下回る日が多く、気候は完全に秋のそれである。

季節の変わり目ゆえに体調管理には気をつけていきたいと思う。実際のところは、気をつけてもなんともならないことも多く、外側の変化と内側の変化が連動していることを実感することがよくある。外側の変化に抗うことなく、それに素直に順応するように身体を調整していけば特に問題はないことが経験則としてわかっているため、季節の変化に呼応するような姿勢で日々を過ごしていこうと思う。

ここ最近では、現在開催しているオンラインセミナーの補助録音教材を作ることが多い。有り難いことにクラスで取り上げられる話題が充実しており、受講生から実に多様な質問をいただいているため、それらを元に音声ファイルを作成する機会に恵まれている。

ここ数日間は連続して音声ファイルを作成していた。これまでは一週間の中で、水曜日とあともう一日どこかの日に音声ファイルを作成するだけだったのだが、ここ数日間は連続して音声ファイルの作成にあたっている。今このようにして文章を書きながら自分の言葉を形にしていくのも意義があると感じているが、実際に自分の声として自らの言葉を形にしていくことにも意義を感じている。そうした実感があるがゆえに、昨夜も就寝前まで音声ファイルを作っていた。普段はその時間にはリラックスしながら楽譜を眺めるようにしているのだが、昨夜は音声ファイルに関して色々とアイデアが芽生

えてきたため、そのアイデアをすぐに形にしておこうと思い、流れに任せるままに音声ファイルを作成することにした。こうした音声ファイルというのも生き物であるから、作成したいと思った時に作成してしまうのが賢明かもしれない。そんな考えが自分の中にあった。

先日の金曜日クラスに引き続き、今日もオランダ時間の午前9時半から日曜日クラスが行われる。先日の金曜日クラスの後には、すぐさま振り返りの録音音声ファイルを作り、そこにも意義を見出すことができたので、今日のクラスが終了した後にも何かしらの録音音声ファイルを作成したいと思う。

気がつけば、補助教材として作成し始めた録音音声ファイルの数は90に迫り、時間としては1000分を超えた。こうした録音音声ファイルも受講生との協働創造物であり、ゼミナールが終了するまでにこれからどのような音声ファイルが生まれるか自分でも楽しみである。フローニンゲン:2019/8/11 (日)06:05

No.2496: Celebration for Morning Joy

The morning world is replete with joy. Groningen, 07:17, Sunday, 8/11/2019

No.2497: In Tranquility

I'll devote myself to my life work in tranquility today, too. Groningen, 08:06, Sunday, 8/11/2019

4818. 高速トロッコに乗る夢

時刻は午前6時を迎え、辺りはようやく明るくなった。とはいえ今日は、少しばかり灰色の雲が空にかかっており、朝日を拝むことはまだできない。

昨日は一日を通して強風が吹いていたが、今日はとても穏やかである。ほぼ無風状態の世界が目の前に広がっている。時折そよ風が街路樹に挨拶にやってくる程度である。そして、その挨拶に合わせて、書斎の中に冷たい風が流れ込んでくる。

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、小中高時代の友人(TK)と一緒に、トロッコのようなものに乗ってどこかに向かっていた。周りの景色は

どこか近未来的であり、今の世界とは与える印象が少しばかり異なっていた。私たちが乗っていたトロッコは、線路の上を走っていくことができる。それは二人乗りであり、前に友人が乗り、私は後ろに乗っていた。彼の肩に手をかけて、目を開けていられないような高速で線路の上を駆け抜けていた。

私の脳裏には、この線路は高速列車も走り、仮に列車が前から、あるいは後ろからやってきたら危険なのではないかという思いがあった。友人にその点について確認すると、二つの線路のうち、右側の線路は列車が走るためのものであり、私たちが今走っている左側の線路は列車が通ることはなく、トロッコ専用とのことであった。

それを聞いて少しばかり安心したのだが、友人はさらに速度を上げて目的地に行こうと提案し、線路を変更し、列車が走る線路の上を通っていくことになった。最初私は、後ろからやってくる列車にひかれたりはしないかと心配に思ったが、トロッコの速度は高速列車の速度にも引けを取らないものであり、追いつかれる心配はないかと思った。また、直感的になんともなく大丈夫のような気がしたので、引き続き友人の肩につかまりながらトロッコを走らせていった。

すると目的地の駅周辺にやってきて、そこで不思議な光景を目撃した。胴体は比較的大きいが、実質上は二人乗れるかどうかぐらいの大きさの飛行機がゆっくりと宙に浮き、基地のような姿をした駅の中にゆっくりと自動で入っていく姿を目撃した。

私はトロッコに乗ったままだったのだが、なぜかその飛行機の機長と副操縦士の声が聞こえてきた。副操縦士は、オートメーションに切り替えるか、手動で駅に入っていくかを迷っていたらしいが、機長はオートメーションで駅に入っていくことを決断した。その間の二人のやり取りが私の耳に聞こえていた。友人曰く、どうやら私たちのトロッコも宙に浮いて駅の中に入っていく必要があるらしく、私たちはもう一台の飛行機が駅に入るのをその場で待つことになった。そこで夢の場面が変わった。

この夢は幾分印象的であった。上記では細かく描写することをしなかったが、途中で線路がジェットコースターのように天に向かって伸びていく箇所があり、そこをトロッコが登っていき、てっぺんから一気に下って行く際には非常にスリリングかつ爽快さがあったのを覚えている。トロッコの速度は常

に高速であり、そこにもある種の爽快さを感じていた。身体感覚として、恐怖感のようなものはほとんどなく、爽快感が上回っていたように思う。

高速列車と同じぐらいの速さで走るトロッコが何を示唆しているのか、そして夢の中の自分の感覚が何を示唆しているのかは興味深い。また、目的地の駅で目撃した光景も印象に残っている。宙に浮かぶ二台の飛行機と、飛行機の中のパイロットの声がテレパシーのように聴こえてくる現象。それらについても少し考えを巡らせてみよう。フローニンゲン:2019/8/11(日)06:24

No.2498: Permeating Sensations

Graceful sensations are permeating through the inside of myself. Groningen, 08:46, Sunday, 8/11/2019

No.2499: A Voice of Emotions

I can hear a voice of emotions. It has various types and qualities. Groningen, 12:12, Sunday, 8/11/2019

No.2500: Slow Steps

Summer goes to autumn with slow steps.

4819. ゆっくりと語る夢

時刻は午前6時半を迎えた。今、二杯目の水をゆっくりと飲み終わり、チアシードを浸した水に小麦若葉のパウダーを混ぜたドリンクを飲み始めたところである。

少しずつ朝日が姿を見せ始め、赤レンガの家々の屋根を優しく照らしている。時折やってくるそよ風は冷たく心地よい。とはいえそれが書斎の中に流れ込んでくると、足元が寒く感じるため、靴下を履こうかどうかを今考えている最中である。

つい先ほどまで今朝方の夢について振り返っていた。実はもう一つ印象に残っている場面があり、それについて書き留めてから作曲実践を始めたい。

夢の中で私は、立派な会議室の中にいた。一見すると、そこは豪勢な食堂のように見えるのだが、その場所の機能は会議室であった。そこで私はある会議に参加していた。人数としては15人ほどであり、日本人だけではなく、欧米人も何人か混じっていた。多国籍で会議が行われているにもかかわらず、なぜか会議の場では日本語が用いられていた。取り上げられているテーマが何であったかは覚えていないのだが、とても重要な議題を扱っていたことだけは覚えている。

会議が進行し、いよいよ最終的に何か意思決定をする場面になった時、会議室全体が静まり返った。誰も発言せず、どのように意思決定をすればいいのか全員が迷っているようだった。そこで私は口を開き、おもむろに自分の考えを全体に共有し始めた。そこでの語り口はとてもゆったりとしており、会議に参加している一人一人に語りかけるような口調であった。それが功を奏してか、皆一様に納得の表情を浮かべていた。ところが、コの字を描く形で席に座っていた一同の一人から意見が出た。それは意見というよりも、突然の笑いであった。

ちょうどコの字の縦線の真ん中に座っていた日本人の男性が突然笑い出し、何かブツブツとつぶやいていた。他の参加者はその男性の姿を不審そうに眺めている。どうやらその男性は、あまり気が確かではないらしく、この場にはいない何者かと交信を図っているようだった。そうしたこともあり、私たちはその男性を一旦落ち着かせ、再度会議の決議に向かっていった。そのような夢も今朝方見ていた。

この夢は確かに場面としては短いですが、印象に残っている。特に、自分がゆったりとした口調で参加者に語りかけるように話していた姿が印象的である。そこで私は、自分の考えを誠実に相手に伝えようとしていた。自分の内側には、大切にしたい感覚が流れており、その感覚と繋がりながら言葉を発していたのを覚えている。今日はあと3時間後にオンラインセミナーのクラスが行われるが、その場においても夢の中の自分のような語りかけができるであろうか。語るとは何かを考えさせてくれるような夢であった。フローニンゲン:2019/8/11(日)06:50

No.2501: Afternoon Rest

I'll continue to engage in my lifework in the afternoon, taking a rest. Groningen, 15:10, Sunday, 8/11/2019

I listen to the pulsation of my cells. Groningen, 16:00, Sunday, 8/11/2019

4820. 音楽的な何かが目覚める無意識:プライベートバンクを通じた現代社会の影の部分の探究
に向けて

時刻は午後の2時を迎えた。つい今しがた仮眠を取り終え、これから午後の活動に入っていく。

先ほど仮眠の最中にビジョンを見ていた。一つには、楽譜空間がそこに立ち現れ、譜面の上に和音が構成されたり、メロディーラインが生まれたりして、そこから音楽が奏でられる内容であった。そのビジョンの持続時間は短かったが、ビジョンの中にも作曲実践の体験が流れ込んでいることを興味深く思う。

今後は、ビジョンを含め、夢の中で現れたシンボルや感覚を曲にしていったり、直接的に音楽がそこで作られていたのであれば、それを実際の現実世界の中で曲として形にしておきたい。自分の無意識の世界にある音楽的な何かが徐々に目覚め始め、同時に現実世界での作曲実践が無意識の世界に流れ込んでいっていることを実感する。

夏がゆったりとした足取りで秋に向かっている。そんなことを感じさせてくれる日曜日の午後だ。穏やかさに溢れた感覚が内側に染み渡っていき、そうした感覚の中で時間が進行していく。

今日は午前中に、オンラインゼミナールの第6回目のクラスがあった。これにて一週間ほどの休暇に入り、再来週に第7回のクラスがあり、その翌週に最後のクラスがある。全8回のゼミナールも早いもので、残すところあと2回となった。最後のクラスは振り返りのクラスであるから、ゼミナールも本当にあと少しとなった。

今日のクラス終了後、自分自身の振り返りも兼ねて、一つほど音声ファイルを作成した。ここ数日間立って続けに音声ファイルを作っており、昨夜は就寝準備が始まる午後9時半まで音声ファイルを作っていた。これによって、やはり睡眠の質が若干下がってしまったのだが、時には勢いに任せて実践を試みるのもいいだろう。ただし今日はもう音声ファイルを作ることはせず、就寝前はリラックスしたい。具体的には、ハーモニーに関する理論書を少々音読した後に、ぼんやりと楽譜を眺めるこ

とをしたい。関心の赴くままに作曲理論の専門書を少しばかり音読することと楽譜を眺めることは、ぜひとも就寝前の儀式的な習慣として確立したいものである。

先ほど仮眠を取る前に、王国制を採用するオランダについてぼんやりと考えを巡らせていた。中でも、王族の資産を保全し、それを運用する組織について関心が向い、以前から考えていたように、オランダの老舗のプライベートバンクの実態について知りたいという思いが湧いてきた。彼らは王族を含め、富裕層の資産をいかように保全し、運用しているのだろうか。その背後にある思想や仕組み、さらには影の部分も含め、この現代社会で生きていく上で一つ知っておいた方が良さそうなテーマとして依然として自分の内側にそれがある。

オランダで生活をしていると、経済的な格差はそれほど顕在化している様子は見えず、教育のみならず、医療や福祉はうまく回っていると思えるのだが、統計的には世界でアメリカに次ぐほどに富の集中は激しい。オランダは人口の少ない国であるから、富裕層の数などで言えば日本の方が多いのだが、統計データを見ると、富の偏りに関してはアメリカと同様に、ごく一部の人に富が集中している度合いが強い。

このあたり、オランダの老舗のプライベートバンクを活用してみることによって、担当のバンカーから色々とおランダの経済・金融、さらには政治事情について話を聞き、対象国をオランダのみに限定するのではなく、ヨーロッパの富裕層たちが歴史的にどのように資産を守り、運用してきたのかという点も探究していきたいと思う。実際に自分でプライベートバンクを活用することによって初めて見えてくるものがあるであろう。現代社会の影の側面をカネの観点から捉えていくのは一つ大事な試みとして自分の中にある。フローニンゲン:2019/8/11(日)14:28

No.2503: Near Your Pillow

Something unnatural or supernatural might show up near your pillow. The chance always exists.

Groningen, 19:44, Sunday, 8/11/2019

No.2504: With Mysterious Steps

One of the points in our life would be walking with mysterious steps. Groningen, 20:10, Sunday, 8/11/2019