
発達理論の学び舎

Back Number: Vol 246

Website: 「[発達理論の学び舎](#)」



目次

- 4901. 今朝方の夢
- 4902. 音声録画の撮影による癖の剪定作業:個性につながる癖の発見
- 4903. 今週末のボルダリングに向けて:基礎的な技の鍛錬
- 4904. ボルダリングコースの図鑑を求めて
- 4905. 今朝方の夢
- 4906. 今後の引っ越しの条件
- 4907. オンラインゼミナールの最終回のクラスに向けて:ボルダリングに関する夢
- 4908. 惰眠の背後にあるもの・ダイモンの声・強靱な身体と強靱な精神
- 4909. 発酵食品のような学びと刺身のような学び:学びや体験の鮮度
- 4910. 今朝方の夢
- 4911. 創造物ではなく、創造プロセスの中にある大切なもの
- 4912. 創造活動としてのボルダリング
- 4913. 雷雨から一夜が明けて:新たな季節の始まりの予感
- 4914. 友人の魂の浄化と世界の治癒を祈る夢
- 4915. めっきり秋めいたフローニンゲンの朝より
- 4916. 到来の共振と共振の到来
- 4917. 「生きる活動」と今朝方の夢
- 4918. 今朝方の夢の続き:博士論文のような修士論文を執筆した自分
- 4919. Youtubeの予約投稿の検討:ベッドの上の蛇
- 4920. 『インテグラル理論』出版記念ゼミナールの受講生の方がYoutubeチャンネルを開設してくれた嬉しい出来事について

4901. 今朝方の夢

時刻は午前7時を迎えた。穏やかな朝が目の前に広がっている。

天気予報を見ると、今日もまた30度まで気温が上がるようだが、明日からは再び涼しい日々となる。明日の最高気温は23度とのことであるから、今日の気温と比べると随分と低い。

ちょうど幾つかの調味料や食材が切れかかっているため、明日の涼しい日に街の中心部のオーガニックスーパーに立ち寄りたいと思う。Youtubeチャンネルのための音声動画の作成、および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、海外のパーティー会場にいた。その会場は船の上のようであり、とても豪華であった。会場を見渡すと、小中学校時代の友人がちらほらいて、その中でも一人の友人(MS)に話しかけてみた。彼に話しかけてみると、どうやらこの会場は、暗黙的に保有資産の多寡によって足を踏み入れることのできる場所が決まっているようだった。

彼が指差す方を見ると、パーティー会場の一階に突き出た形の二階のバルコニースペースのような場所があり、そこに三人の若い女性が立っていた。三人はいずれも美女であったが、どこか寂しげな表情を浮かべていた。私には、彼女たち三人が他の人たちから隔離されているように思えたのである。そうしたこともあり、私は彼女たちがいる場所に向かっていこうとした。だが、今のままの格好では場に相応しくないと思い、その場で一瞬にして正装をした。三人のいる場所に到着すると、三人は私の方を振り返った。

彼女たちは全員富豪の娘のようであり、血は繋がっておらず、どうやら友達関係のようだった。本来であれば、私が足を踏み入れることのできない場所だったはずなのだが、彼女たちは私を招き入れてくれ、その場でしばらく談笑をしていた。

彼女たちの外見は欧米人のそれなのだが、なぜだか日本語を流暢に話すことができ、私たちは日本語で会話を楽しんでいた。しばらく会話を楽しんだ後、一階で何やら大物のプレゼンテーションが始まるとのことだった。見るとそこには、米国のトランプ大統領がいた。スクリーン上にトランプ大統領のプレゼン資料が映し出され、その中にトランプ大統領のTwitterのアカウント名が表示されて

いた。よくよくその表示の上を眺めてみると、何と私のTwitterのアカウント名がそれとなく表示されており、大きな驚きがあった。

いったいなぜ私のアカウント名が表示されていたのかは不明だが、あのような場所に私のアカウント名が表示されてしまうと、多くの人にフォローされてしまうかもしれないという、嬉しいのか嬉しくないのかよく分からない感情が芽生えた。そんな気持ちのままにトランプ大統領のプレゼンを聞き、プレゼンが終わると、私は再び三人のところに行って彼女たちと話をしようと思った。特に一人、とても気の合う女性がいたので、ぜひ今度カフェにでも行ってゆっくり話をしようと思っただけで誘ってみようと思った。だが、彼女たちはもう先ほどの場所にはおらず、どこかに消えていた。なぜ先ほど話をしていた段階で彼女を誘わなかったのかという後悔の念が少しばかり自分を覆っていた。そのような夢を今朝方見ている。

パーティー会場の豪華さ、その場にいる人たちの立派な身なりなどはとても印象に残っている。三人の美女の容姿については覚えていないが、その中でも一人、心が美しい女性がいたことを覚えている。

今朝方には実はその他にも夢を見ており、その夢の中で私は、パープルの燃えるようなエネルギーを身にまとっていた。自分の身体の奥底から紫色のエネルギーが湧き上がっており、全身に力強いエネルギーが巡っていた。ほとぼしるエネルギーを感じていると、自分自身が別人のように思えた。それほどまでに強力かつ巨大なエネルギーが自分の内側から湧き上がっていたのである。これは自分自身の潜在能力を暗示する夢なのだろうか。フローニンゲン:2019/8/28(水)07:22

4902. 音声録画の撮影による癖の剪定作業:個性につながる癖の発見

時刻は午後の7時半を迎えた。今日も暑い一日だった。最高気温は30度を超え、明日は今日から一気に10度近く気温が下がるようだ。

今は薄い雲が空を覆っており、西日が一切ない。このような日も珍しく、改めて天気予報を見ると、どうやら今夜から明日の早朝未明にかけて雨が降るようである。この様子だと雷を伴うような雨になるかもしれない。

今日は日記の執筆と作曲実践を中心に行い、その他の時間はYoutube動画の作成と、オンラインゼミナールの補助録音教材の作成に充てていた。何度も書き留めているが、自分の言葉として自らの考えや感覚、そして知識や体験を外部化することがここまで自らの学びになるのかと驚いている。逆に言えば、どうしてこれまで音声動画を積極的に作成していかなかったのかと反省させられている。

文章を書くことの意義は計り知れず、今後も継続して日記を書き続けていこうと思うが、現在はそれ以上に自らの声を発して形を残していくことにより大きな意義を見出している。明日もまた、自らの言葉で説明してくという実践を作曲とボルダリングに関して行っていく。

言葉による外部化が持つ学習効果は極めて大きい。文章に治癒や変容の作用があるのと同じように、自らの言葉で形を残していくという実践にも治癒と変容の効果を認めることができる。明日からもまた、文章の執筆、作曲実践、音声動画の作成に時間を充てていきたい。

音声動画を作成していると、例えばボルダリングにおいては自分の体の動かし方の癖に気付いたり、作曲においては音の動かし方の癖に気付いたりすることがある。そこでは、自らの体の使い方や音の動かし方に対して自覚的になることを迫られ、それによって自らの癖に気づくことができる。それは悪癖のみならず、逆に自分の個性につながるような癖もあることを見逃すことはできない。今後もボルダリングと作曲の体験を積みながら、悪癖は矯正していきながらも、自らの真正の個性につながり得る癖は残していく必要がある。それはまさに、癖の剪定作業である。

そうした剪定作業を絶えず行っていく際には、文章を執筆するよりも、より適宜その場で振り返りを行うことのできる音声による外部化の方が有効だと実感している。明日もまた作曲実践を行い、今週末には第3回目のボルダリングを行う。毎回の体験を大切に、それらの体験を適宜自分の言葉を発する形で振り返り、その体験をさらなる学びにつなげていこうと思う。

夕方の空はとても穏やかで、午後までの暑さを忘れさせてくれるようなそよ風が吹いている。そよ風がそっと明日に向かっていき、その風に乗って自分も今日とは違う地点に向かっていくかのようである。フローニンゲン:2019/8/28(水)19:39

4903. 今週末のボルダリングに向けて:基礎的な技の鍛錬

時刻は午前4時を迎えた。今朝は3時半過ぎに起床し、昨日よりも早い起床となった。目覚めた時の状態は大変良く、今日一日の活動の充実さを早くも予感させる。

昨日までの数日間暑さの続いていたフローニンゲンも、今日からまた涼しくなる。今日の最高気温は23度、最低気温は11度という予報が出ている。明後日に再び28度まで気温が上がるが、それ以降は軒並み20度前後の気温が続き、秋の訪れを感じる。

今日もまた、創造活動に存分に従事していきたいと思う。今朝は早く起きたため、十分に創造活動に従事できるだろう。日記をほどほどに執筆し、集中して作曲実践に取り組み、旺盛に音声動画を作成していく。作曲のプロセスを音声動画として残しておくことによって、作曲への取り組みが随分と変わった。自分の言葉で逐一そのプロセスを説明することによって、これまで無意識的に行っていたことに気づけたり、細部にまで意識が及ぶようになったのである。これまではこれを怠っていたがゆえに、作曲技術の高度化が思うように進まなかったのだと思う。今日も一つ一つの作品を作る過程を自分の音声として記録していきたいと思う。

いよいよ今週末は、ボルダリングジムに通う第3回目となる。Youtubeチャンネルの「ライフ・イズ・ボルダリング」の中でも色々と述べているが、第3回のトレーニングにおいては意識的に取り組みたい技が幾つかある。それらを練習する際に、私が通っているジムにある子供用の壁で練習するのが良いのではないかとふと思った。

子供たちというよりも幾分幼児向けかもしれないが、その壁がある部屋は大人の壁がある空間とは違う場所にあり、前回ジムに訪れた時には、日曜日であったが誰も使っていなかった。そうしたこともあり、今週末の日曜日にジムに訪れた際には、空き状況を確認し、そこで基礎的な技術を繰り返し練習してみたいと思う。どれだけの時間をその場所で過ごすかわからないが、1時間ぐらいはそうした基礎トレーニングの時間にしていいのではないかとと思う。インターネットの接続状況を見て、試したいと思う技の動画を見て、その動画を見た後に、その幼児用の壁で再現することを繰り返したい。そうすることによって、一つ一つの技を着実に習得していけるのではないかと期待する。もちろん課題をこなしながら技を身につけていくという方法もあるが、私の場合はどうしても我流で登って

しまう傾向があり、それをいくら続けていても一向に技の幅が広がらないであろうと思われる。そうしたことから、今週末はまずは基礎的な動作と技を徹底的に体に覚えさせるために幼児用の壁で1時間ぐらい練習する。これは毎回の準備運動として習慣にしてもいいぐらいだ。フローニンゲン：
2019/8/29(木)04:34

4904. ボルダリングコースの図鑑を求めて

つい今しがた、Youtubeチャンネルの「ライフ・イズ・ボルダリング」用の音声動画を早速一つ作った。時刻はまだ午前5時を迎えておらず、起床してから1時間足らずのところでの動画撮影となった。そうした時間帯だとやはり声はまだ出しにくいのだが、自分が考えたことや感じたことをその場で言葉に出して整理しておくというのは大事だと実感する。先ほど執筆していた日記をもとにして、文章で書いたことに新たな観点などを付け加えながら音声動画を作ることによって、自分自身の学びになることを実感し、それを文章という形式だけではなく、音声動画という形式で世に共有することの意義も実感する。

今のところ一週間に一回ボルダリングジムに通うことが楽しみでしようがないのだが、ジムに通わない日にいかにトレーニングをしていくかが今後の課題になるかと思う。ジムに行った日から換算してちょうど真ん中の日に筋力トレーニングを意識的に行うことを継続させていきたい。

ボルダリングに必要な筋力はボルダリングをしながら身につけていくのが一番良いように思えるが、週に一度のトレーニングを補う形でそうした筋力トレーニングを行っていく。自宅の机を用いた簡単なトレーニングがあるので、それを今日の夕方に行ってみようと思う。こうした身体的なトレーニングだけではなく、知的な側面におけるトレーニングも行っていきたい。具体的には、オブザベーションと呼ばれる壁の観察・分析およびそれに付随するイメージトレーニングである。

前回ジムを訪れた際に、自分が登れたものや登れなかったものを含めて、何枚も写真に収めてきたので、それらの写真を見ながらオブザベーションを行っていきたい。今後世界の様々なボルダリングジムを訪れる際には、壁の写真を撮っておきたいのだが、ボルダリングコースの図鑑のようなものがあれば便利だと思う。

自分で撮影する場合、どうしてもそれはプロの撮影ではなく、手ぶれを起こしてしまったりするため、仮にそうした図鑑があれば便利だろう。何よりも、そうした図鑑を眺めることは楽譜を眺めることと同様に楽しいだろうし、それを利用すれば、自宅にいながらにして様々なイメージトレーニングが行える。そうした図鑑が出版されれば、ぜひ購入したいと思う。

楽譜を眺める楽しみと、ボルダリングコースの図鑑を眺める楽しみ。そのような楽しみの中で生活をしている自分の姿を想像する。しばらくの間は、自分で撮影した写真をもとに、その壁の特徴を分析し、攻略方法の模索を行っていききたい。

調べてみると、Youtubeにはライブ動画配信というのがあるらしく、それによってチャンネル登録者の方と交流ができるようだ。近い将来に、自分が撮影した写真をもとに、チャンネル登録者の方とあれやこれやとボルダリングについて意見交換するのも面白そうだと思っている。フローニンゲン:2019/8/29(木)05:15

4905. 今朝方の夢

時刻は午前5時半を迎えようとしている。辺りはまだ闇に包まれており、真っ暗である。先ほど少しばかり小雨が降り、ここから少し気温が下がり、朝を迎えてから再び気温が上がっていくようだ。

それでは、今朝方の夢の振り返りをした後に本日の作曲実践に移っていききたい。夢の中で私は、ボルダリングの壁を登っていた。ここ最近には本当にボルダリングに関する夢を見ることが多くなった。それほどまでに今の私の関心を引いているのだろう。

色々と試行錯誤し、様々な実験を重ねながら課題をこなしていく達成感を感じている自分がそこにいた。いつも目の前に立ちはだかる壁はすぐには超えられないのだが、その壁と向き合い、そして自分自身と向き合うことによって壁を乗り越えていく自分が夢の中にいた。それはきっと、現実世界の自分とも重なるものがあるだろう。

最初の夢に関して覚えているのはそれぐらいしかない。次の夢の場面では、私は実際に通っていた小学校のグラウンドにいた。そこで友人たちとサッカーをしていたのである。特に覚えているのは、仲の良かった友人が三人(NK & HS & TM)ほど私の近くでプレーしており、何度も私にパスを送っ

てくれたことである。しかし、最初私は彼らのパスをうまくトラップすることができなかつたり、少し呼吸が合わずに、欲しい場所でパスをもらえないようなことが何度かあった。

そこで行われていたのは友人同士でのミニゲームのようなものであり、公式戦ではないのだが、それでも私たちは皆真剣にプレーしていた。そのゲームの最後の最後で、友人から浮き球のパスをもらった私は、ヘディングをしてゴールを奪った。そのヘディングは威力があるものではなく、ゴールキーパーのタイミングを外したものであり、コースも良かった。そのおかげもあってゴールを奪った私は、友人に促されてゴール後のパフォーマンスを行った。そのパフォーマンスを行った後に、地面に伏した私の上に、歓喜に沸く友人たちが上から覆いかぶさってきて、その様子をそばを通っていた女性友達の一人(KE)が笑みを浮かべながら眺めていた。今朝方はそのような夢を見ていた。

スポーツに関して言えば、サッカーやバスケットに関する夢を見ることが多く、最近はその間にボルダリングが加わっている。今後ボルダリングに関する夢がどのような変化を見せていくのだろうか。その点に対する興味は尽きない。フローニンゲン:2019/8/29(木)05:37

4906. 今後の引っ越しの条件

時刻は午後の7時を迎えた。今日は天気予報の通り、非常に涼しい一日であった。ここからまた気温が下がっていき、明日はさらに気温が低いようだ。一方で、明後日の土曜日には再び30度近くまで気温が上がり、ボルダリングジムに行く予定の日曜日には10度ほど一気に気温が下がり、最高気温は20度までしか上がらないようである。ジョギングがてらジムに向かって行く私にとっては、そのくらいの気温の方が有り難い。

今週末にボルダリングジムに行くことが今から楽しみでしょうがない。試したいことやトレーニングしたいことが山のようにあり、今はそうした山を一つずつ崩すことを楽しみにしている。あるいは、試したいことやトレーニングしたいことが泉のように湧き出しており、その泉から水を汲み取ることを楽しみにしていると述べてもいいかもしれない。

今朝方ふと、今後どこかに引っ越すならば、歩いて数分のところにボルダリングジムがある場所にしたということを考えていた。仮にフローニンゲン内で引っ越すことがあれば、間違いなくボルダリングジムに歩いて数分のところに引っ越すかと思う。そうすれば、マンスリーパスを購入し、毎日、

あるいは二日に一回のペースで短い時間集中してボルダリングを楽しむことができるだろう。そのようなことを夢見る。これはフローニンゲンに限らず、今後欧州内で引越しをすることがあればぜひとも実現させたいことである。

話題は変わり、本日少しばかり机に向かって書き物をしていると、来月末に日本に一時帰国する際には必ず書見台を持っていかなければならないと改めて実感した。頭を下に下げて、机の上に置いているものを見るというのは本当に肩が凝ってしまう。そうしたことを防ぐために、書物や手元の資料は書見台に置いて眺めるに限ると改めて思った次第である。

今日はここからもう少しだけ音声動画を作成したい。具体的には、「ライフ・イズ・ミュージックコンポジション」の「楽しく学ぶ音楽理論講座」のコンテンツを幾つか作成していこう。今日は強弱記号についての説明から始め、可能であればテンポ記号についても解説動画を作っておきたい。ゆっくりではあるが、着実に音楽理論のコンテンツができていく。

今は基本的な事柄を扱っているが、徐々に理論の難易度が上がり、それについて自分の言葉で説明することによって、自分の理解も深まっていくだろう。そしてそれが、実際の作曲実践の中に徐々に生きてくるだろうと思われる。それを楽しみにしながら、これからまた楽しみながら音声動画を撮影していく。フローニンゲン:2019/8/29(木) 19:30

4907. オンラインゼミナールの最終回のクラスに向けて:ボルダリングに関する夢

時刻は午前4時を迎えた。今朝の起床は3時半前であり、昨日よりも気持ち早かった。

早朝のこの時間帯のフローニンゲンは闇に包まれており、辺りは静寂である。また、この時間帯は肌寒さが一段と強い。昨日までは気温が上がっていたが、今日からは再び涼しさを取り戻す。明日は最高気温が28度に到達するようであり、明日は再び暖くなるのだが、そこからの日々はもう20度を下回ってしまうような気温となる。どうやら本格的に秋が始まったようだ。

今日はいよいよ、『インテグラル理論』の監訳出版を記念したオンラインゼミナールの最後のクラスとなる。今日の金曜日クラスと今週末の日曜日クラスをもってゼミナールが終了となることをにわかに信じることができない。振り返ってみると、あっという間の全8回のゼミナールであった。

今日のゼミナールは振り返りのクラスとして位置付けており、今回のゼミナールの総括となる。最初のグループワークの時間で話をしてもらった項目についてはすでに考えており、そこでどのようなことが共有されるのか、今から楽しみである。

ゼミナールに向けての準備はすでに完了しているため、それまでの時間は創造活動に打ち込みたい。日記の執筆、作曲実践、音声動画の作成に没頭していれば、いつの間にかゼミナールの時間になるだろう。

最近は本当に一日が早く感じられる。昨日は3時半過ぎに起きたのだが、そこから夜の就寝時間まで本当にあっという間に時間が流れていったかのような感覚がある。気がつけばもう9月である。自分にできることを焦らず着実に進めていくこと。それを意識しながら今日もまた充実感と幸福感と共にいきたいと思う。

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。今朝方の夢の中でもボルダリングを行っていた。それは誰かにボルダリングを教えてもらっているというような内容ではなく、自分一人でトレーニングを行っているというような内容だった。壁を前にして、試してみたい動きをあれこれと実験し、失敗と試行錯誤の連続を通して自分の技術が緩やかだが着実に高まっていることを実感していた。

壁をゆっくりと登っていくことは、人生をゆっくり歩んでいくことに他ならない。そんなことを思わせてくれる夢だった。このように、夢の中にもすでにボルダリングが流入してきていることを改めて驚く。今の自分の無意識の世界に占めるボルダリングの割合はかなり多そうだ。フローニンゲン:2019/8/30(金)04:21

4908. 惰眠の背後にあるもの・ダイモンの声・強靱な身体と強靱な精神

時刻は午前5時半を迎えた。静まり返った世界の中を、今一台の車が通りを走り抜けていった。

気がつけば、起床してから2時間ほどの時間が経っている。今朝は珍しく、早朝に人間発達に関する文献を読んでいた。今日の午後にオンラインゼミナールの最後のクラスがあるためにそうした行動が生まれたのかもしれない。

昨日と今朝は午前3時台に起きたのだが、それについて少しばかり考えていた。例えば、ボルダリングをした翌日は身体の回復のために、もう少し長い睡眠となることが観察されている。その他にも、その日のうちに随分と負荷をかけて知的活動に打ち込んだ後にも睡眠が長くなる傾向がある。

睡眠というのは、やはりその本質として心身の回復を上げることができるだろうのだろうが、そうであれば、無駄に長い睡眠を取るという行為が生まれてしまうのは、その日に無駄に疲れているからなのではないかと思ったのである。

惰眠の背後には惰性もあるのかもしれないが、無駄に長く睡眠を取ってしまうというのは、やはりどこかおかしく、目には見えない形で心身に疲労が蓄積されてしまっているのではないかという考えが先ほど芽生えた。そう考えてみると、この二日間においては無駄に疲弊することはなく、いやこの二日間のみならず、無駄に長く寝ることは随分と前から無くなっていることを考えると、日常生活において心身が疲弊してしまうことが減少したのだと思う。

今朝方芽生えた二つ目の気づきは、創造することはやはり、自分にとってのダイモンなのだということだった。文章を執筆することや曲を書くこと。今では音声動画を作成することも含め、そうした創造活動が自分にとってのダイモンだったのである。

ダイモンとは、ギリシャ哲学において神と人との中間者とみなされるような存在であり、私たちの運命を導く神霊的な存在である。それは私たちの運命を導く存在であるだけではなく、私たちの創造性を司る存在でもある。ソクラテスが自己の内側にダイモンのものを見出し、その声を聞いたという話は有名である。

日々自分の内側に湧き上がるものは、ダイモンの声なのではないかと思う。書かれる文章も生み出される曲も、全てはダイモンの声が具現化されたもののように思えてくる。これからも絶えずダイモンの声を聞き続けよう。そんなことを思った次第である。

先日何気なく始めたと思われたボルダリングは、実は自分自身のこれまでの活動と深く結びついており、現在行っているその他の活動とも密接に関係していることを知る。アメリカの思想家ケン・ウィルバーは、長時間集中して書物を通じた思索活動及び執筆活動を行うために、毎日ウェイトトレ

ニングを行なっていることは有名な話である。それと同様に、自分がボルダリングを始めたのは、作曲活動や執筆活動により集中するためのなのかもしれない。

健全な身体には健全な精神が宿り、強靱な身体には強靱な精神が宿る。そのようなことを思いながら、これから早朝の取り組みに打ち込んでいく。フローニンゲン:2019/8/30(金)05:50

4909. 発酵食品のような学びと刺身のような学び: 学びや体験の鮮度

時刻は午後7時半を迎えた。今週も平日が終わり、明日からは週末を迎える。

本日、オンラインゼミナールの最後のクラスがあった。確かに明後日の日曜日クラスが正真正銘の最後のクラスとなるが、本日のクラスは金曜日クラスとして最後のものであり、終了と共に感慨深いものがあつた。

これは毎回ゼミナールを行う際に感じることなのだが、今回は様々な意味においてその感慨は深かつた。今回のゼミナールを開催することが自分自身に与えてくれたものについてはまた別の機会に書き留めておきたい。

今日もまた作曲実践と音声動画の作成に打ち込むような日々であつた。それは打ち込むというよりも、もはや呼吸と同化した生活実践の一部になっている。音声動画の作成がこれほどまでに自分に充実感を感じさせてくれるものになるとは思っておらず、またそれが早くも自然な実践となつたことに驚く。

先ほど、かかりつけの美容師かつ友人のメルヴィンがフランスの旅先からメッセージを送ってくれた。見ると彼の彼女のスシと一緒にロッククライミングを楽しんでいる姿が写真に写っていた。二人の姿を見て、何か温かい気持ちになった。

メルヴィンがフランスから戻ってくる頃に彼の店に行き、その次の週あたりに日本に一時帰国する。今回の一時帰国中は、確かに美術館巡りを主な楽しみにしているが、観光で身体が疲れていなければ、滞在する街のボルダリングジムに是非とも足を運びたいと思う。ボルダリングシューズを忘れ

ずに持って行き、ボルダリングのできるウェアも合わせて持って行く。特に岐阜と大阪に滞在する時に、宿泊先近くのボルダリングジムに足を運ぶことができればと思う。

今日はこれから、昨日に撮影した動画音声をYoutubeチャンネルにアップしていく。ボルダリングと作曲に関するいずれのチャンネルにおいても、それぞれの実践に関して書籍やインターネットを通じて新たに学んだことがあれば、どんな小さなことでもいいので、その都度それを音声動画にしていこう。長さとしては3分や5分ぐらいの短いものであっていい。とにかく、新たな学びを絶えず自分の言葉で説明していくということを徹底的に行ってみる。これまではそれを怠っていたのだ。

確かにこれまでも、文章を書くことを通じて学びを血肉化させてこようとしてきたが、それには限界があることに気づく。学びや体験にも鮮度があり、鮮度をそのまま保って血肉化させるべきものもあるのである。稚拙な比喻だが、発酵食品のような学びもあれば、刺身のような学びもあるのである。これまでは、文章を執筆するという遅行性の強い方法を用いて学びを咀嚼・消化しようとしてきたが、生の学びを生に近い形で取り入れていくという実践も必要なのである。まさにそれにうってつけなのが、学んだことをその場で自分の言葉で表現していくことなのだ。明日からも、自分の言葉で自らの体験と学びを形にしていくということを愚直に行っていきたい。フローニンゲン：2019/8/30(金)19:46

4910. 今朝方の夢

今朝は午前4時過ぎに起床し、今午前5時を迎えつつある。辺りはまだ真っ暗闇に包まれており、日の出まであと一時間半ぐらいだろう。土曜日が静かに始まりを迎えた。今日もまた平日と変わらない形で過ごしていく。

創造活動に従事していくこと。絶え間なくそれに従事すること。それが平日・休日問わずに自己が担うことである。ほどほどに日記を書き、作曲と音声動画の作成に力を入れていく。

毎朝起床する際には、文章を書けること、曲を作れること、音声動画を作れることに対する喜びが自然と滲み出てくる。絶えず喜びの中において、楽しさの中で日々を過ごしていくこと。それが完全に常態化している。

今朝方の夢についてまず振り返りをし、そこから今日の活動に入っていきたい。夢の中で私は、日本の大きなホテルにいた。そのホテルは立派な作りをしており、内装はとても綺麗だった。私はそのホテルの大きなレストランにいて、これから友人たちとビュッフェ形式のランチを共にするようだった。昼食を食べない私にとって、ランチを誰かと共にするということはないのだが、どうやらその日は修学旅行か何かの一環としてそのホテルに宿泊しており、レストランを見渡すと、小中学校時代の友人で埋め尽くされていた。

ひとまず席を確保した私は、どのような食べ物が置かれているのかを確認した。普段であれば、仮にランチに招かれたとしても果物や野菜しか食べないはずなのだが、珍しく私はオムレツなどの卵料理に目が行き、それを皿に盛ろうとしていた。それだけではなく、隣に置かれていたベーコンポテトのような食べ物でさえも皿に盛ろうとしていたのである。それらの料理を幾分多めに皿に盛った私は席に戻った。するとそこには、二人の友人(AF & TK)がいて、彼らと一緒に話をしながらランチを楽しむことにした。

しばらく二人と話を楽しんでいると、皿に盛った食べ物を平らげている自分がいた。そして私は席を立ち、もう一度何か食べ物を取ってこようと思った。そこで友人の一人が、「結構食べるね」と述べたのだが、その時の私からしてみれば、それはあまり多い量だとは思えなかった。再度食べ物が並べられている場所に向かうと、そこで女性友達の二人(KF & NI)と出会った。

二人とはその場で立ち話をした後、私は食べ物を新たにとることをやめ、部屋の窓際に行き、小窓を開けた。すると、とても心地よい冷たい風が室内に流れ込んできて、私はその風を全身で浴びていた。窓の外を眺めると、先ほどまでは日本だと思っていた場所が、どうやらフランスらしく、しかもフランスの郊外のようなようだった。今朝方はそのような夢を見ていた。

夢の中の私は、現実世界ではもはや口にしないものを口にしていたこと、しかもそれらを夜ではなく昼に食べていたことが印象に残っている。また、食生活を抜本的に見直すことを突きつけてくれたパリでの出来事は今でも忘れられず、その出来事が夢の中のフランス郊外の景色につながっていたのかもしれない。フローニンゲン:2019/8/31(土)05:17

4911. 創造物ではなく、創造プロセスの中にある大切なもの

時刻は午前6時半を迎えた。辺りは随分と明るくなり、朝日がこれからさらに昇り始める時間となった。今朝は風がほとんどなく、街路樹が凜とした佇まいでそこに存在している。耳を澄ませてみれば、小鳥たちの鳴き声が遠くから聞こえて来る。早朝の平穏な世界に溶け出し、空の青さの甘さを味わい、小鳥たちの鳴き声が持つ優しい色を楽しんでいる。

今日はこれから早朝の作曲実践に取り掛かる。その際には、作曲プロセスを音声動画にしていく。曲を作るプロセスの中で自分が考えていることや感じていることを言葉で逐一説明していく実践を始めてから、随分と作曲実践の質が変わったように思う。これまでも確かに、私は常に作曲実践を楽しんでいたのだが、時に惰性的に行う遊びのようなものになってしまっていたことに気づく。

私がどうしても実現させたいのは、今という瞬間にしか立ち現れない固有の感覚や感情を自由自在に曲として表現していくことである。それを実現させていくためには、惰性的な遊びをしては決してならないことに気づかされる。より意識的な鍛錬が必要であり、しかもそうした鍛錬をこれまで以上に楽しむということが大切なのだ。まさにそうしたことを実現させてくれるのが、作曲プロセスを自分の言葉で逐一説明し、それを音声動画として形に残しておくことなのだ。

過去の偉大な作曲家の作品を聴く時、「この作曲家は何を思い、何を考えながらこの曲を作ったのだろうか？」というような問いを持ったことはないだろうか。当然ながら、あえて作品の舞台裏を見せないことにも何らかの意味はあるのだと思うが、私としては、その作曲家が何を思い、何を考えながらその曲を作ったのかという背後のストーリーを知りたい。そうした固有のストーリーの中に、曲の本質、あるいは曲の魂が宿るのではないかと思うからだ。これは音楽だけに限らず、その他の芸術領域やスポーツにも当てはまるだろう。

その芸術家やスポーツ選手が、あの作品やあのプレーの時に何を思い、何を考えていたのか、そしてその背後にある人生の固有の物語は何なのか。そうしたことを知る事ができれば、芸術鑑賞やスポーツ鑑賞の体験は、今よりもずっと豊かなものになるのではないだろうか。そのようなことを思う。

私は、自分が何を思い、何を考えながら曲を作っているのかということを知りたいと思い、また、生み出された作品を聞くよりも、実は創造プロセスそのものが私にとって面白いものだという気づきから、自分の作曲プロセスを音声動画にし始めたのである。

日記、作曲、音声動画の作成、それらは本当に自分の存在の克明な記録を実現させてくれる大切な友となった。今日もまた、様々な思いや考えを胸に、作曲実践に打ち込んでいく。

今後の作曲実践の中では、驚きや笑い、葛藤や揺れ、試行錯誤などが常に伴うだろう。それらを言葉によって可視化していく実践を愚直に行っていく。その先に、その瞬間の内面世界と内的現象を自由自在に表現できる日がやってくるだろう。フローニンゲン:2019/8/31(土)07:02

4912. 創造活動としてのボルダリング

時刻は午後7時半を迎えた。今日は天気予報の通りに30度近くまで気温が上がったが、思ったほどに暑さはなかった。それは昨日と明日が涼しいことによる影響なのかもしれない。おそらく、今日をもってもうフローニンゲンの街は30度近い気温となることは今年においてないだろう。明日からは、最高気温が20度前後の日々となる。

いよいよ明日は、ボルダリングジムに行く3回目の日である。明日に向けて諸々の準備が整っており、明日のトレーニングも非常に充実したものになるだろう。明日の朝には再度、その日にどのようなトレーニングをどれだけ行うのかを確認しておきたい。しかもそれらをできるだけ言葉の形にし、音声動画として残しておきたいと思う。

明日からは、ある意味ボルダリングにおける写経実践のようなものをより意識したい。プログラミング言語や作曲を学んできた時と同じように、手本となるボルダリングの動きを実際にトレースすることを何度も行う。しかもそれは、実際にジムに行って壁に登ることを通じて行うだけではなく、イメージの世界の中でも行っていく。具体的には、ジムで撮影した課題のコースを見ながら、何がうまくいき、何がうまくいかなかったのかを分析し、そこからどのようにすればその課題を克服できたのかをイメージしていく。こうしたイメージトレーニングを何度も続けていけば、イメージ力のみならず、それが実際のボルダリング力の向上にもつながってくるだろう。

今日もYoutubeチャンネルの音声動画の中で述べていたが、ボルダリングは将棋やチェス、そしてプログラミングや作曲と非常に似ている特性があり、その中でもパターン把握の重要性を挙げることができる。過去に登った壁のパターンを脳内に蓄積し、それを参照しながら新たな壁を登っていくこと。蓄積したパターン認識から最善の一手を見つけ出し、それを目の前の新たな課題に適用していくこと。そのようなことが徐々にできてくれば、ボルダリング力は着実に身についていこう。そのためには、実際に壁を登るという経験と、イメージトレーニングを繰り返すことによるパターンの蓄積が不可欠となるだろう。

今後も、インターネット上に存在している多様な動画を見ていこうと思うが、一つ一つの動きを丁寧に解説している動画については、それを見た都度目を閉じて、自分の脳内でその動きを再現してみようと思う。それをまず基本的な動きの一つ一つに対して行っていく。そうすれば、自分の動きのパターンの引き出しが拡張されるだろう。こうした引き出しが増えれば増えるほど、オブザベーションの際にどのようなパターンを適用すればその課題を克服することができるのかが明確に見えてきて、実際に壁を登る時の体力の消耗を抑えることができるにちがいない。

明日ジムに訪れた際には、それぞれの課題のホールドをよく観察し、ホールドの位置のみならず、どちらの手をどこに置いていくのかを事前に確認してから登るようにしていく。ジムから帰ってきての振り返り際には、実際にオブザベーション通りにいったところとそうではないことの差を確認していく。どこのホールドをどのように握ったのか、どこに足を置いたのかを含めて、写真を見ながらそれを言葉にしていく。そうした振り返りを行うこともまたボルダリング実践の楽しみである。

作曲と同様に、毎回進歩を感じられること、そしてボルダリングも自分なりのアプローチを見出していくという点において創造活動の一種であることにその魅力を感じる。フローニンゲン:2019/8/31
(土)19:44

4913. 雷雨から一夜が明けて:新たな季節の始まりの予感

昨夜は激しい雷雨に見舞われ、そこから一夜明けた。ちょうど就寝前ぐらいから夜空が雷で光だし、激しい雨が降り始めた。今はそれが嘘のように早朝の静かな世界が広がっている。

昨夜の雷はきっと季節の大きな変化を示していたのだと思う。私にはそれが、夏の最後の雄叫びのように思えた。それは断末魔の叫びではなく、何か新しい生命の誕生に向けた力強い歓喜の叫びのように思えたのである。それを示すかのように、今日からフローニンゲンはもうすっかり秋のような気温になる。気温が30度近くまで上がるのは昨日が最後だということが天気予報からもわかる。

いよいよこれからゆっくと、寒く長い冬の時代に入っていく。今年もそれに向けた心身の準備はできている。冬の到来をゆっくと待ち、冬の時代を大いに楽しみたいと思う。すべての人の人生においても冬の時代はあるが、そうした時代さえも味わう諸々のゆとりを忘れてはならない。そのようなことを思う。

今日はいよいよ、監訳書『インテグラル理論』に関するオンラインゼミナールの正真正銘の最後のクラスとなる。オランダ時間においては、本日日曜日の午前9時半より始まり、午前11時で終了する。それをもってして、今回のゼミナールは終了となる。

今回のゼミナールの受講生には述べていたが、もしかしたらより応用的な内容を取り扱うゼミナールを半年後ぐらいに開催するかもしれないが、それは全く読めない。前回のオンラインゼミナールは二年前に行われたものであり、今のところ今回のゼミナールをもってまたしばらくゼミナールを開講することはないだろう。

今日のクラスに向けての準備はすでに終了しており、あとはクラスの時間を待つだけとなった。それまでの時間は、作曲実践とYoutubeチャンネル用の音声動画の作成に時間を充てたい。

今日はいよいよ第3回目のボルダリングであり、今からそれが待ち遠しい。幸いにも今日は涼しく、ボルダリングジムまで走ってもそれほど汗をかくことはないだろう。午後1時前に仮眠を取り、仮眠から目覚めてしばらくしたら自宅を出発する。そこからジョギングをしながらジムに向かえば、先週末のように30分ほどでジムに到着できてしまうだろう。

最初の一時間は基本的な動きを身につけるためのトレーニングをする時間としたい。一時間のトレーニングが終了したら、実際に課題をこなしていったり、足と手をどちらも自由にして、様々な課題のホールドを触ったり、足で踏んでみようと思う。そのようにして、ボルダリングに関する直接体験を豊

かにしていく。今日のオンラインゼミナールのクラスにせよ、ボルダリングにせよ、今からそれらが楽しみだ。フローニンゲン:2019/9/1(日)05:53

4914. 友人の魂の浄化と世界の治癒を祈る夢

時刻は午前6時を迎えようとしている。まだ辺りは真っ暗であり、ここからも日の出の時間が随分と遅くなったことがわかる。日が昇り始めるのは後30分ぐらいしてからだろうか。日の出時間が遅くなったことから季節の進行の様子がうかがえる。

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っておきたい。夢の中で私は、見知らぬ学校のグラウンドにいた。小雨がぱらついており、グラウンドは幾分ぬかるんでいた。グラウンドの上で私は何をすともなく、ぼんやりとその場に佇んで、辺りの景色を眺めていた。すると、一人の見知らぬ女性が現れて、これから葬式に向かうとのことであった。誰の葬式かわからなかったが、私もその場に居合わせる必要があるように思えた。その女性は幾分焦っているような感じを私に与え、自転車にまたがってすぐにグラウンドから離れて行ってしまった。私はその女性を追いかけるようにしてグラウンドを出発し、葬式会場に走って向かうことにした。

小雨が継続して降り続けている。コンクリートの道を走る車が、水しぶきを上げる音を立てて横を通っていく。そんな中を私は走っていた。最初、自転車に乗って行った女性の背中が見えていたのだが、彼女が坂道を勢い良く下り、道を左折してからは姿を見失ってしまったようだった。だが幸いにも、左折してすぐのところに葬式会場があった。見るとそこは、教会のようであった。教会に到着すると、雨を浴びていたはずなのだが、不思議なことに自分の体は全く濡れておらず、すぐさま教会の中に入ることにした。

するとそこは思っていた印象とは異なり、誰かの家のような空間が広がっていた。その空間を歩いて進んでいると、大学時代のサークルの先輩がいた。どうやらここは、その先輩の家らしかった。先輩の几帳面な性格が表れているのか、どの部屋も掃除が行き届いており、物も少なくとも綺麗だった。私は先輩に挨拶をして、書斎と思われる場所で少しばかり雑談をした。そこで私はハッとさせられ、自分がここにやってきた目的は、誰かの葬式に参加するためだったということを思い出した。私は先輩と別れ、書斎から出ると、今度は教会らしい雰囲気的空間が目の前に広がっていた。

美しいステンドグラスが壁にあり、その場の香りもまた教会に独特のものであった。しばらく歩いていると、偶然にも、小中高時代の親友(SI)に出くわした。どうやら彼も、誰かの葬式に参加するためにここに来たらしい。

私はその時まだ誰の葬式に参加することになっているのかわからなかったが、親友の彼がそれについて教えてくれた。どうやら私たちは、小中高時代の女性友達(NI)の葬式に参加することになっているようだった。彼女は結婚をしており、もうすでに子供もいる。そんな彼女がこんなにも早く世を去るなどということはにわかには信じ難かった。親友と私は、彼女が入っている棺のある場所へ向かっていった。

すると、教会の一角で、大学時代にお世話になっていた先生の一人が、書籍の出版を記念してサイン会を行っていた。私は一応先生に挨拶をして、自分がこの教会に来た目的を伝えると、同情の言葉を投げかけてくださった。亡くなった女性友達とは小中高の付き合いであるから、様々な思い出があり、親友と私は思わずその場で涙を流してしまった。すると、先生は私たちをそっと抱擁し、しばらく無言のまま三人はその場に佇んでいた。

そこで私は、彼女の魂が浄化され、高き場所に昇っていくことを願った。そして、この世界が治癒されることを激しく祈った。そのような夢を今朝方見ている。特に最後の場面は印象的であり、彼女の魂の浄化と世界の治癒を祈った時、天から地上に向けて光のシャワーのようなものが降りてきていた。それは黄色く輝く光であった。

今朝方は実はもう一つ夢を見ている。その夢の中では、タイのあるプロサッカーチームに関する特集番組が流れており、クラブとファンとの交流や、マーケティングや経営戦略などについて解説されていた。私自身はテレビを見ている者としてそこにいたはずなのだが、ひとたび番組が始まると、私の体は番組のシーンに合わせてあちこちに移っていった。次にテレビ画面に現れたのは、オランダのテレビドラマであり、それを見ている時には体の移動はなかった。

放送されているオランダ語がよく理解できず、中国語やロシア語、さらにはアラブ系の言葉にコロコロと言語が変わっていったのを覚えている。最後の番組では、現在最も有名なサッカー選手の一人が特集されており、その選手が試合中にゴールを決めて、派手なパフォーマンスをした時に、全裸

となって観客の方に向かっていく姿が映し出されていた。その選手は身長も高く、非常に筋肉質なのだが、全裸の姿を見ると、男性器が喪失しており、さらには全身がやたらと太って見えた。おかしいなと思ってよくよく顔を見ると、別人であり、見知らぬ日本人の男性が芸の一環として、そっくりさんを装っているようだった。そのような夢も今朝方見ている。フローニンゲン:2019/9/1(日)06:33

4915. めっきり秋めいたフローニンゲンの朝より

時刻は午前7時半を迎えた。今朝方起きてすぐに気づいたが、フローニンゲンはもう完全に秋に入ったようである。窓から流れ込んでくる冷たい風がそれを知らせてくれた。また、窓の外に広がる街路樹の表情が、夏のそれではなく、秋のそれになっていることから秋の訪れがわかる。

昨夜も10時前に就寝したがのだが、今朝は6時半まで寝ていた。それはおそらく、昨日第3回目のボルダリングを行ったことが関係しているだろう。

昨日のトレーニングも非常に充実しており、第2回目のとき以上に筋肉痛になるようなトレーニングを自らに課してみた。腕の前側の部分が随分と筋肉痛となり、握力もだいぶ低下するほどのトレーニングであった。

自宅に帰ってきてからの笑い話としては、夕食の準備のために包丁を握ろうとしても握力の低下のためにうまく握れなかったり、なんとトイレの蓋を上にも上げることすらもままならないような状態であった。そこから一夜が明け、今は握力に関してはだいぶ回復したが、それでも腕全体の筋肉はまだ完全に回復したとは言えない。

十分な睡眠を取るようになったのは、身体的な回復を図るためだろう。そのおかげもあって身体全体が休息をした感覚はあるが、今日は無理をせず、街の中心部のオーガニックスーパーまでジョギングをするのではなく、今日は近所のスーパーまでジョギングかウォーキングをすることに留めたいと思う。ボルダリングに必要とされる筋力は、無理をせず徐々につけていきたい。

早いもので昨日から9月を迎えた。昨日は、2ヶ月弱の期間にわたって開催していたオンラインゼミナールが終了した。今回のゼミナールを通じて得られたことは計り知れない。今回のゼミナールが

なければ、私は決して音声動画を世に共有することはなかっただろう。Youtubeのチャンネル運営を始めるきっかけを与えてくれたのが今回のゼミナールであった。

何か一つのアクションを起こせば、また別のアクションが生まれる可能性がある。逆に言えば、何もアクションを起こさなければ、次のアクションなど生まれないのではないかと思われる。そのようなことに改めて気付かせてくれるような体験であった。

昨日にゼミナールのクラスは全て終了したが、受講生の方々からいただいている質問にまだ全て答え切れていないので、今週中にはできるだけ全て回答したいと思う。ゼミナールが終了した昨日までの質問には回答するというを受講生に伝えているため、昨日までの質問にはできるだけ全て回答し、もう少しばかり音声教材を作成していきたい。

秋めいた朝日が地上に降り注ぎ、フローニンゲンの街を優しく抱擁している。今日もまた充実した一日になるだろう。フローニンゲン:2019/9/2(月)07:46

4916. 到来の共振と共振の到来

気がつけば、時刻は午前8時を迎えていた。つい先ほどまで、昨日に終了したオンラインゼミナールの受講生の方々から頂いたメッセージを読んでいた。一人一人のメッセージを読んでいると、とても感慨深いものがあり、時間を忘れてメッセージの世界の中に入っていた。

文章というのは、インテグラル理論の言葉で言えば、右象限に分類されるものかもしれないが、文章には4象限全てが内包されており、それは私の内側を大きく動かす。特に、文章に内包される書き手の感覚質なるものは、読み手である自分の感覚質と共振する。そのようなことを感じさせてくれたのが、ゼミナールの受講生の方々から頂いたメッセージであった。

本当に何かが終わりを迎え、本当に何かが新たに始まった感覚がする。そうした感覚に寄り添うかのごとく、フローニンゲンの街には秋がやってきた。

秋がやってきた。秋がやってきたのである。ついに秋がやってきたのである。

秋の到来に伴って、自分の内側にも何かは確実にやってきた。外面世界における到来と、内面世界における到来。しかもそれら二つの到来は共振し合っているではないか。

到来の共振。共振の到来。

いろいろと思うことがあり、少し前に人生を再出発しようと思ひ立ち、再出発に向けての準備を着実に進めてきた。そしてすでに出発を果たし、少しずつその歩みを前に進めていた。

二つの到来の共振は、人生の再出発を大いに後押ししてくれるだろう。人生は出発の連続である。人生は、ゴールに向かっていくプロセスなのではなく、無限に続く出発の連続過程なのだ。秋めいたフローニンゲンの朝のそよ風がそのようなことを教えてくれる。

今から2年前に興味で始めた作曲に関しても、再出発を行おうと思う。もう一度音楽理論の基礎から学び直し、その学習過程を通じて得られたものをYoutubeチャンネル「ライフ・イズ・ミュージックコンポジション」で共有しているのはそのためだ。

全ての学びは再出発へとつながり、学びの共有もまた再出発へと繋がっていく。本当に全てが再出発の流れの中に還っていく。いつか自分もその流れの中に還っていくのだろうか。なるほど、自分という存在は、最初から最後まで再出発だったのだ。自己とは再出発の大河だったのだ。フローニンゲン:2019/9/2(月)08:28

4917. 「生きる活動」と今朝方の夢

ゆったりとした起床で始まった今日。夜の10時に就寝して6時半まで寝ているというのは、本当に久しぶりであった。ボルダリングを始めたことにより、そしてボルダリングと作曲に関してYoutubeチャンネルを運営し始めたことにより、生活の密度がより一段と深まった。それはこれから深まりゆく秋の世界を先取りしているように思える。

今後はより自分の実際の声を通じて自らの声を形にしていく。日々の何気ない生活から得られる学びをできるだけ自分の声を通じて形にしていきたい。今は文章を執筆するよりも、自らの肉声を通じてそれを行う方により大きな価値と意義を見出している。

日記を通じた文章の執筆、作曲を通じた音楽の創出、音声動画を通じた声の表明。それらを今後長きにわたって継続していこう。

執筆された文章、創出された音楽、表明された声が、今この瞬間誰からも見向きされなくても一切関係ない。50年後の自分に向けて、100年後の誰かに向けてそれを継続していく。

今日も明日も明後日も、文章として、音楽として、声として形を残していく形象化実践に取り組んでいく。果たしてそれはもはや実践と呼べるようなものではないのかもしれない。実践というよりもむしろ、もはやそれは生活そのものであり、人生そのものである。それは「生きる活動」なのだ。

今朝方の夢についてまだ振り返っていなかったので、振り返りを済ませてから、Youtubeチャンネルの「ライフ・イズ・ボルダリング」の音声動画を一つか二つ作成し、作曲実践に入っていきたい。

夢の中で私は、どこか東欧を思わせるような国の街にある学校の中にいた。そこは中学校のように思えた。教室の中で私は、右列の一番後ろの席に座っていた。教壇には、予備校時代にお世話になっていた数学の先生がいて、数学ではなく算数の問題を一つほどクラス全体に出題した。私はすでにその問題に解答していたようなのだが、どうやら先生が出題した問題とは数値の設定が異なっているようだった。設問文は全く同じなのだが、数値設定だけが違っていたのである。

先生は私を指名し、解答するように依頼をしてきたため、その際に、数値の設定が違うことを私は指摘した。先生は少し困ったような顔を浮かべていたが、解答プロセスに違いはないため、私の解答プロセスをもとに解説を進めてくれた。

そのような場面があった後、私の体は別の夢の場面に移動していた。そこでもまた同じ街が舞台になっているようだった。私はその街のバーでバイトをしており、そこへ向かっている最中だった。時間を確認すると、店が開く時間まであと少しであり、開店時間に間に合わないのではないかと思われた。確かバーの店長が、遅刻をしたら時給を下げるというようなことを以前述べていたことを思い出し、私は急いでバーに向かった。バーで働き始めてからしばらく経つのに、私はその街の地図をまだ完全に把握しておらず、携帯の地図を片手にバーに向かって走っていた。東欧風の街並みに心が奪われそうになることもあったが、それに心を奪われるのではなく、とにかく私は真っ先にバーに向かった。

なんとか無事にバーに到着すると、店の中の控え室に、小中高時代の友人(NI)がいた。そこでなんと、夢の中の私は昨日に見た夢について思い出すという奇妙なことが可能になっていた。覚醒中の自分が昨日の夢について思い出すということはおかしなことではないが、夢の中の自分が過去の夢を思い出すというのは初めての体験であった。

昨日に見た夢。それは今日の前にいる友人がこの世を去り、彼女の葬式に参加する夢だった。

教会の棺桶に入った彼女の姿を私は覚えていたために、今バーの控え室に彼女がいることが不思議でならなかった。彼女はソファに腰掛けながら、目の前のソファに腰掛けている男性店員と会話をしていた。ちょうど彼女の右隣のソファが空いていたため、そこに腰掛けようとしたのだが、あえてひとつ飛ばしで二つ横のソファに腰掛け、仕事用の服装に着替えることにした。

すると、バーのオーナーが店にやってきた。オーナーを見ると、彼はアフリカ系の欧米人だった。オーナーは流暢な日本語を話しながら、その場を明るくさせる話をしてくれた。このオーナーは、バーを経営しているのみならず、街の大型書店も経営していた。

なにやらこの国の大型書店は、店に入る時に入店料が発生するらしいのだが、このオーナーは気前が良く、開店時間からしばらくの間は入店無料にしているようだった。私はその書店に興味を持ち、ちょっと書店を覗いてみたいと思った瞬間に、バーからその書店に瞬間移動していた。ちょうど開店を迎えた店の地下一階の階段に私はいて、階段を上って一階のフロアに行こうとしていた。

すると、階段の上の方からなにやら口論が聞こえてきた。どうやら、店員の一人が客にある書籍を勧め、その書籍を読めば夫婦関係が良くなるということを伝えたいらしいのだが、客がその書籍を購入して数時間後に離婚をしてしまったとのことだった。その客は、40代半ばぐらいの女性であり、離婚という結果につながってしまったことを最初はひどく怒っていたが、店員が丁寧に対応したことが功を奏してか、客の怒りは速やかに収まった。

夫婦関係の改善の糸口を書籍に求めるぐらいにまで夫婦関係が悪かったのであれば、むしろ離婚という結果は良かったのではないかと私は思っていたが、それを口に出しては元も子もないと思いき、私は階段の下でひっそりを身を潜めていた。店員と客の会話がひと段落したことを確認してから、日の当たる一階のフロアに向かって階段を上り始めた。フローニンゲン:2019/9/2(月)09:08

4918. 今朝方の夢の続き：博士論文のような修士論文を執筆した自分

時刻は午後の7時に近づきつつある。今日はいつもより少し早めに夕食を摂り終えた。これから就寝に向けて、もう少しだけ活動に従事したい。具体的には、オンラインゼミナールの未回答の質問に対して音声を通じて回答していくことと、重要なメールにだけ返信をすること、そしてYoutubeチャンネルに幾つかの音声動画をアップロードすることである。

それにしても今日は、本当に秋に突入したかのような涼しさであった。日中も長袖長ズボンを着て室内で過ごしており、朝晩は特に冷える。本格的に冬がやってくるまではこのような気温が続くようだ。

この時間帯になって今朝方の夢の続きについて振り返っている。まだ書き留めていない夢の断片があったため、シャドーワークの一環としてそれを書き留めておきたい。

夢の中で私は、ヨーロッパのどこかの大学の教室の中にいた。私は教室の教壇の上に立っており、今から自分が執筆した修士論文の発表を行うことになっていた。私の前に2名ほどの女性が発表を行い、そこからバトンを引き継いで私の発表となった。教室の後方を見ると、JFKU時代にお世話になっていた女性の教授が席に座っており、その教授が今回の一連の発表を受け持っていることがわかった。

この大学は確かにヨーロッパにあるが、クラスは全て英語で提供されており、発表に関しても英語で良かったので私にとっては気楽であった。いざ自分の発表の番となった時に気付いたことが二つあり、一つは発表時間がとても短く10分ほどであるということ、そしてもう一つは、私は自分の発表内容について一切知らないということだった。

自分で執筆したはずの修士論文なのだが、それはもう随分と前に執筆しているような感覚があり、何よりも私の関心事項はもはやその研究になく、過去の研究内容を一切忘れていたような状態であった。そのような状態であったから、発表にもあまり気乗りがしなかった。とはいえ、発表は義務付けられているため、私は教壇に立った瞬間にまずは目次を眺めた。すると目次に怒涛のように様々な項目がずらりと並べられており、論文は全部で400ページほどであった。

「これは修士論文ではなくて博士論文なのではないか・・・」そのようなことが脳裏をよぎり、私は間をつなぐためにも、教室全体に向かって冗談を述べた。

私:「今から発表する論文は400ページほどあります。これはもう修士論文ではなくて博士論文のようですよ笑」

そのようなことを笑いながら述べると、教室全体からも笑いがこぼれた。そこから私は研究発表を進めていった。ところがやはりボリュームが多いため、10分という短い時間内に全てを伝えきことは到底無理だと思い、そこからは早口で一気に重要な箇所だけ話すようにしていった。すると教授から、論文のテーマが難しい上に、ネイティブでも聞き取れないぐらいの早口で困るといわれた。その時私は、仮に研究内容についていくらわかりやすくゆっくりと話したところで、教授を含め、教室にいる人たちには理解できないだろうと思った。そこで夢から覚めた。フローニンゲン:2019/9/2(月)

19:01

4919. Youtubeの予約投稿の検討:ベッドの上の蛇

時刻は午前7時を迎えようとしている。今朝は起床直後より小雨が降っており、今もまだ雨雲が空全体を覆っている。外の気温は低く、今はなんとか書斎の窓を開けて換気を行っているが、とても肌寒い。今日は一日中曇りのようであり、小雨が時折降るようだ。

今週一週間のフローニンゲンの天気は悪く、夏の終わりを告げる涙のようにも思えてくる。それは別れの涙であり、新たな季節の始まりに伴う喜びの涙だと言えるかもしれない。いずれにせよ、フローニンゲンは間違いなく新しい季節に入った。

今朝は5時半過ぎに起床し、いつものルーチンワークを行った後に書斎に到着した。そこでふと、そういえば昨日はYoutubeに動画をアップロードをするのを忘れていたということに気づいた。今のところ、ボルダリングに関する専門チャンネル「ライフ・イズ・ボルダリング」にせよ、作曲や音楽理論に関する専門チャンネル「ライフ・イズ・ミュージックコンポジション」にせよ、毎日必ず何かしらの動画を投稿している。それが昨日にひょんなことから投稿を忘れてしまった。今後はこうしたことがないように、必ず毎日継続して投稿を続けていきたい。そのための工夫としては、投稿の予約設定などをするのも一つの手だろう。

すでに未投稿の動画がいくつもあるので、それらについては今後予約設定をしておくことを考えてみたい。特に旅行に出かけている時などは、なかなか動画を投稿する時間がないかもしれないので、今月末に日本に一時帰国する際にはそのあたりの工夫をしたい。今から早速実験として予約投稿をしてみたいと思う。

今朝方はぼんやりと記憶に残る夢を見ていた一方で、夢から目覚めた瞬間に起きた出来事については鮮明に覚えている。ぼんやりと記憶に残っているのは、夢の中で私は、小中学校時代の親友の4人(SI & NK & HS & YU)と一緒にフットサルコートでフットサルをしていたことである。コートはフロアリングのものではなく、人工芝のものであった。またその場所は、地元のフットサルコートだと思う。私を含めて5人だけだったので、一人をキーパーに置き、ハーフコートで2対2を楽しんでいた。そんな夢だったと思う。

ちょうど昨日、夢に出てきた親友の一人にメールを送り、10月の初旬に実家に帰省した時に、地元のボルダリングジムに行こうと声をかけていた。ボルダリングのみならず、フットサルも久しぶりにできればと思っていたこともあって、上記の夢を見たのかもしれない。

すでに記憶の彼方に去ってしまったが、実はもう一つ夢を見ており、その夢から目覚めた瞬間に、ベッドの上に蛇がいるように思えてしまい、飛び起きたことを覚えている。夢の中では蛇など出てきていなかったのだが、目覚めた瞬間にベッドの上に蛇がいるように錯覚してしまったのである。結局それは、シーツのシワであり、一安心したのだが、とても驚いたのを覚えている。その時の時刻は深夜2時前であった。フローニンゲン:2019/9/3(火)07:14

4920. 『インテグラル理論』出版記念ゼミナールの受講生の方がYoutubeチャンネルを開設してくれた嬉しい出来事について

時刻は午前10時を迎えた。先ほど洗濯を終え、今は洗濯物を乾燥機に入れている。

今は朝日が少しばかり照っているが、空には雨雲のような雲が見えている。天気予報を確認すると、今日はこれから雨が降ることはなさそうなのだが、実際のところはどうかわからない。もし雨が降らなさそうであれば、午後から街の中心部に買い物に出かけたい。ジョギングを兼ねての買い物であるから、それは良い気分転換になるだろう。

つい先ほど、大変嬉しいことがあった。それは何かというと、一昨日に終えたオンラインゼミナールに参加してくださっていた一人の受講生の方が、ご自身の専門領域に関してYoutubeチャンネルを始めたことである。

今回のゼミナールを通じて、インテグラル理論について実に様々な観点から紹介させてもらったが、私の中で一番大切にしていたメッセージとしては、インテグラル理論と各人の専門領域を掛け合わせ、この世界に自らの声を共有していただくことであった。

単なる情報の消費者から脱却し、情報の生産者かつ共有者になっていくこと。それが今回のゼミナールで伝えなかった一つの思いであった。その方は、まさにその思いを具現化してくださった。早速その方のYoutubeチャンネルの動画を視聴してみたところ、大変興味深い内容であり、次の音声動画が非常に楽しみである。この方のように、今回ゼミナールに参加してくださった一人一人の方々が、自分の専門分野とインテグラル理論を掛け合わせる形で情報発信をしてくれることを楽しみにしている。

私もこの時間帯までに、「ライフ・イズ・ボルダリング」のチャンネルに関しては二つの音声動画を作り、「ライフ・イズ・ミュージックコンポジション」についても二つの音声動画を作った。ここからまた作曲実践をするので、作曲プロセスを解説する前編後編の二つの動画を作成することになるだろう。

先ほども改めて思ったが、作曲に関しては特に、音声動画にしたいことが無限個ある。その有り難さと音楽の奥深さを思う。

作曲プロセスを日々共有することのみならず、その日に学んだ新たな事柄も積極的に共有していきたい。それらは音楽理論や作曲技術に関する雑多な学びになるだろう。その一方で、体系立てて音楽理論や作曲技術を紹介することも同時に行っていく。その際には、過去の動画と同じトピックについて改めて紹介するのはむしろ良いことだと思う。なぜなら、自分の理解や学習が絶えず深化しているからである。

今日は午後にコードについて解説する一連の動画を作っていきたい。それはかなりの数になるかもしれない。フローニンゲン:2019/9/3(火)10:14