

---

# 発達理論の学び舎

Back Number: Vol 228

Website: 「[発達理論の学び舎](#)」

---



---

## 目次

- 4541. 雨上がりの午後に
- 4542. 深夜のフローニンゲンより
- 4543. 『インテグラル理論 多様で複雑な世界を読み解く新次元の成長モデル』出版3日前の  
深夜に
- 4544. 「心洗な」朝を迎えて:テレマンに関する回想
- 4545. 永住先候補と「エメラカ」な夢
- 4546. 早朝のジョギングから戻ってきて:黙想的・観想的生活の実現に向けて
- 4547. ハーモニックリズムについて
- 4548. 早朝に思うこと
- 4549. 整理・精算
- 4550. シャバーサナと金融投資との付き合い方
- 4551. 今朝方の夢とその解釈・意味付け
- 4552. 今朝方の夢の続き:既存の見守る存在の別れと新たな見守る存在の誕生
- 4553. 仮眠中の二つのビジョン
- 4554. 音とバイオフィールド
- 4555. 『インテグラル理論 多様で複雑な世界を読み解く新次元の成長モデル』出版前日の  
早朝に
- 4556. 今朝方の夢
- 4557. 『インテグラル理論』出版前日に思うこと:インテグラル理論の価値を真に発揮するため  
に
- 4558. 発見した裁定取引機会の放棄と自分がなすべきこと
- 4559. 『インテグラル理論』出版前日に思うこと:インテグラル理論の価値を真に発揮するため  
に(続き)
- 4560. 『インテグラル理論』出版の朝に:成人発達理論やインテグラル理論の背後にある隠れ  
た前提

---

## 4541. 雨上がりの午後に

時刻は午後の1時を迎えた。早朝より降っていた雨が止み、今はどこか厳かな雰囲気漂っている。今日の気温は肌寒く、後ほどジョギングに出かける際には長ズボンを履いていく必要があるようだ。

早朝に小雨をぼんやりと眺めていると、自分の気持ちも穏やかなものとなっていった。外界と内界が相互作用していることを感じながら、午前中の取り組みに集中していた。

この日記を書き終えたら一旦仮眠を取り、仮眠後に作曲実践を行う。その際には、テレマンの曲に範を求めていく。午前中の作曲実践を振り返ってみると、今朝方に読んでいた書籍の内容を早速活用しながら曲を作ることができていた。書籍から学んだ内容を、その場ですぐに実践に活用してみることほど学びになることはない。

書籍で紹介されている概念や観点を実際の曲の中で適用してみようとする、どうも上手くいかない箇所があり、それはその概念や観点に対する自分の理解の不十分さを教えてくれる。またそれは、その概念や観点の本質について考えさせてくれ、どういった条件下においてそれらを適用できるのか、さらにはそれらをより応用して活用することはできないのかというアイデアも産んでくれることにつながる。そのようなことを実感しながら、午前中の作曲実践を行っていた。

今のところは、作曲理論の専門書で紹介されている概念や観点は、バッハの4声のコラールを参考にすると適用して試みる事が多く、今後はその他の種類の曲で積極的に活用してみようと思う。

もう少しばかり雑多なことを書き留めておく。今朝方、カカオドリンクを飲みながらひと休憩入れている時に、今後は、作曲、食、投資、それら三つの探究と実践を中核に据えていこうと改めて思った。現在においても、それらは探究と実践の双方を着実にやっている。今後は今以上に、それら三つの領域に関与していこうと考えている。

そうした探究と実践を日々行うためには何よりも自分の時間が必要であり、この現代社会は時間を奪う人間や事物で溢れているのであるから、そうした時間泥棒とは一切付き合わないという態度を持つ必要があると改めて思う。この点については今朝方の日記か昨日の日記の中でも言及していたように思うが、ここのところはそれを強く実感している。

---

これから午後から夕食までの活動に向けて、一旦仮眠を取るが、今朝方は印象に残る夢を見なかったこともあり、何かしらのビジョンを見るかもしれない。仮にビジョンを知覚したら、それを書き留めておくようにする。そしてビジョンに関しても、それを書き留めた都度、できるだけ自分の解釈や意味付けを行っていきたい。ただし、昨日、夢を解釈しようと意気込んでいた結果として夢が萎縮してしまったのかもしれないとも思うため、ビジョンも夢と同様に引っ込み思案な性質を持っている可能性もあると認識した上で、あまり肩肘を張らずに解釈や意味付けをしていきたいとも思う。フローニンゲン:2019/6/11(火)13:17

#### No.2055: A Hill of a Half Moon

I can see a half moon at midnight right now. Looking at it, I composed music like a piece of poetry. Groningen, 01:30, Wednesday, 6/12/2019

#### 4542. 深夜のフローニンゲンより

時刻は24時を迎えた。今私は、この時間帯まで起きているのでは決してない。つい先ほど目覚めたところなのである。昨日と同様に、今朝も24時前に目が覚めた。「目が覚めた」というよりも、どうも頭が冴えてしまい、寝付くことができなかった。

昨夜22時前に就寝した際には、ヨガのシャバーサナのポーズを行い、ほぼ完全に心が静まり、無の境地の中に心身が溶けていった。そこからは、午後の仮眠中と同じように、少しばかりビジョンを見ていた。

訪れたこともないような無人島の砂浜を私は歩いていた。海岸線と島との間には、緑豊かな草が茂っていた。そこには花らしい花はなかったが、緑だけで十分な彩りを持っていたように思う。そこで姿の見えない外国人が、英語で私の名前を呼びながら話しかけてきた。それはささやくような優しい声であり、海岸を吹き抜けるそよ風と共に心地良さを私に感じさせてくれた。

それ以降も、断片的なビジョンを見ていた。私の意識は、イメージが生起する層にまで降りて行ったことは間違いなく、その観点において、上述で述べたように、「頭が冴えすぎている」「寝付くことができなかった」という表現もまたふさわしくないように思えるのである。いずれにせよ今日は昨日に

---

引き続き、およそ2時間半ほどの睡眠時間となった。昨日は、この時間帯から数時間ほどしてからもう一度寝室に行き、再び睡眠を取った。今日もそのようにするかもしれない。

とりあえず今からは、早朝の—深夜の?—作曲実践を行いたい。とにかく私には、音楽記号を用いた曲という形での日記の執筆と、自然言語を用いた形での日記の執筆しかない。それらしかない。もう一度繰り返すと、それらしかない。逆に述べれば、それらだけがある。

なるほど、私にとって日記の執筆と作曲というのは、「なくてあるもの」「あってないもの」という相矛盾かつ無矛盾の性質を帯びた実践なのだと思う。そして人間の人生というものが、本質的には絶えず相矛盾かつ無矛盾の性質を持っているのであるから、私にとって日記の執筆と作曲というのは、即座に人生そのものであり、同時に生涯実践と呼ぶにふさわしいものだと言えるだろう。

今から、バッハの4声のコラールに範を求めてまず一曲作る。その際には、昨日と同様に、通称「裏コード」と呼ばれる技術を活用して曲を作ってみる。再度復習として、裏コードとは、あるドミナントが持つトライトーンと共通のトライトーンを持つ別のセブンスコードのことであり、それは五度圏のちょうど対角線上にある調のドミナントを指す。

数えてみると、昨日は5曲ほど曲を作っていたようであり、それらはどれも詩のような長さのものであるが、気付かない間にそうした数が積み重なっていた。徐々にではあるが、作曲実践が日記の執筆に近いものになっているのを実感する。小鳥も鳴かぬ闇夜を眺めながら、今から一曲ほど作ることにする。フローニンゲン:2019/6/12(水)00:23

#### No.2056: A Blithesome Gentle Wind

A gentle wind in the early morning looks blithesome. Groningen, 09:00, Wednesday, 6/12/2019

4543. 『インテグラル理論 多様で複雑な世界を読み解く新次元の成長モデル』

出版3日前の深夜に

時刻は午前2時を迎えた。深夜未明の今、空には半月が浮かんでいる。それを眺めながら、短い詩のような曲を作った。

---

今日も昨日と同様に、睡眠時間が極度に短い形で目覚めた。今からまた数時間ほど睡眠を取ろうと思う。そこで起床してからが今日の本格的なスタートになるだろう。

監訳書『インテグラル理論 多様で複雑な世界を読み解く新次元の成長モデル』の出版がいよいよ3日後に迫っている。昨日の段階では、出版4日前であり、昨夜から突然睡眠時間が極度に短くなった。

これはもしかしたら、いよいよ出版される書籍に対する何らかの興奮なのだろうかと思った。確かに、今回の書籍は私にとっては4冊目の書籍であり、4人目の出産のようなものであるため、第一子の誕生ほどには興奮がないのかと思っていたが、どうやらそうではないらしい。日常においては確かに今回が一番静けさを感じていたのだが、無意識の世界においては、実はかなり大きなうねりのようなものが起こっているのではないかと思う。

「4冊目の書籍の出版を4日前に控えている」という文言を改めて眺めてみると、「4」が並ぶことに気づく。確かに、今回の出版が何かしらのきっかけとなり、もしかしたら自分は「死」を体験したのかもしれない。それは過去の活動領域からの脱却と、関心事項の大きなシフト、そしてライフワークへのさらなる専心という形となって現れた。

今回の監訳書は、きっと自分にとって極めて重要な死をもたらしてくれたのであり、それは新たな誕生をもたらしてくれたと言い換えることもできる。何か再び、新たな人生が大きく始まりそうな予感がある。そんなことを感じさせてくれる深夜未明である。

上述の通り、ここで一旦睡眠を取り直し、再び起床したら、コード理論に関する専門書を読み進めていく。すでに小麦若葉一杯、大麦若葉一杯をこの2時間の中に飲んだので、再度起床した時には、ベジブロスで作ったスパイス入りの味噌汁を飲む。それは目覚めの一杯としてふさわしく、活力を補填してくれるだろう。

今日の午前中は、作曲実践と作曲理論に関する専門書を読み進めていく。数日前に注文した、ヘッジファンド投資とプライベートバンクに関する4冊の書籍が、イギリス及びドイツから届くのを心待ちにしている。フローニンゲン:2019/6/12(水)02:15

This morning is rife with sonorous solemnity. Groningen, 10:17, Wednesday, 6/12/2019

#### 4544. 「心洗な」朝を迎えて:テレマンに関する回想

心を洗い流してくれるかのような美しい鳴き声を小鳥たちが上げている。時刻は午前6時を迎えた。昨夜は夜の10時前に就寝し、深夜12時に起床した。そこから日記を少々書き留め、一曲ほど作曲実践をした後に再び寝ることにした。午前2時に就寝し、先ほど5時半に目覚め、本日二度目のヨガの実践をしたところである。

数時間前にすでに小麦若葉と大麦若葉のドリンクを飲んでいたのだが、起床してすぐに味噌汁を飲むのではなく、もう一度二つのパウダーを水に溶かして混ぜたドリンクを今飲んでいる。やはり私にとっては、朝はこれが目覚めの一杯として最適のようだ。

今、フローニンゲン上空の空は晴れていて、清々しい朝の雰囲気広がっている。とはいえ、気温に関しては非常に肌寒く、なんとか耐えながら寝室と書斎の窓を開けて換気をしているような状態だ。天気予報を確認してみても驚いたが、今日はなんと、3時間後の午前9時より18時頃まで雨が降るようだ。雲がほとんどなく、朝日が輝きだしている今の空の様子からはまるで想像することができない。

天気予報が示す地域はちゃんと、「Schilders- en Zeeheldenwijk, Groningen」であり、今自分がいる上空の天気を予報してくれている。天気予報を信じるのがにわかにできないが、人間の直感は大いにあてにならないことがあるということを学んでいるため、今日はこれから近所の運河沿いのサイクリングロードをジョギングしに出かけようと思う。

寒さのため、早朝に走ることはこれまでほとんどなかったが、久しぶりに朝に適度な運動をすることによって、日中の活動に何らかの変化がもたらされるかもしれない。それを検証する意味でも、日記を少々書き留めたら自宅を出発したい。ジョギングから自宅に戻ってきたら、テレマンの曲に範を求める。ふとテレマンの楽譜に目をやると、楽譜が最後のページに辿り着いたことに気づいた。今でも

---

鮮明に覚えているが、私が初めてこの楽譜を参考にして曲を作ったのは、今年の6月にロンドンを訪れた際に足を運んだ大英図書館でのことだった。

荘厳な大英図書館の館内で、テレマンのこの楽譜を手に取り、一曲を作ったあの日のことを懐かしく思い出す。当時感じたことの中で、まだ一つ自分の中で生き続けているものがあるとするれば、テレマンが持つ独特なリズム感、ないしはメロディー感に対する感銘の気持ちである。

参考にしてきたテレマンの曲はどれも、曲の長さは長くないのだが、一つ一つの曲から得られた学びは計り知れない。その一つの中に、テレマンのリズム感、ないしはメロディー感を挙げるができる。私はいつも、テレマンの生み出す曲に感嘆し、毎回必ず新しい発見と喜びを持って作曲実践をしてきた。それがいよいよ今日で最後となる。

もちろん、また楽譜の最初からテレマンの曲を参考にして曲を作っていていいのだが、今はあえてそれをしない。本日テレマンの曲をすべて参考し終えたら、一旦テレマンの曲から離れ、また別の作曲家に範を求めていく。このようにして、様々な過去の偉大な作曲家の作曲語法に触れながら学びを深め、技術を磨いていき、いつかまた自分が以前に参考にした作曲家に戻って来ればいい。おそらくその時の自分は新たな自分になっており、彼らから得られるものもまた異なったものになっているだろう。過去の偉大な作曲家の仕事を、自分の成熟過程の里程碑としたい。フローニンゲン：2019/6/12(水)06:19

#### No.2058: Pious Rains

I can see pious rains falling down. I'll shortly take a bath and eat dinner mindfully. Groningen, 16:43, Wednesday, 6/12/2019

#### 4545. 永住先候補と「エメラカ」な夢

朝日が赤レンガの家々の屋根に神々しく反射している。そして、小鳥たちが清澄な鳴き声を朝の世界に響かせている。今この瞬間の自分の目の前にあるのは、光の響きであり、音の響きである。そのどちらも輝かしく、それでいて平穏さに満ちている。



---

昨日は改めて、ハンガリーやマルタ共和国への永住について調べていたのだが、諸々のことを考えると、今の私にとっては、オランダが永住国として最も適しているように思える。もちろんその他にも、先日足を運んだリスボンも暮らすには良い街であることは確かであり、北欧諸国の幾つかの街も永住に適しているように思える。

ただし、総合的に様々なことを判断すると、私にとってはオランダという国が今後長く生活をしていく上で最良の場所だと改めて思う。オランダに捕まってしまったというよりも、オランダに抱擁してもらっているという感覚があり、この抱擁感が継続する限りは、私はオランダで暮らしていこうと思う。そのようなことを昨日も考え、今この瞬間も考えていた。

早朝のこの穏やかな雰囲気を見ていると、天気予報が本当に当たるのかとても疑わしいが、この日記を書き留めたら、速やかに準備をして、近所の河川敷にジョギングに出かけたいと思う。時間としては短く、長くても20分から25分程度のジョギングになるだろう。それぐらいの適量の運動を毎日行うことによって、心身の健全性が維持・促進されているのを実感する。

先ほどの3時間ほどの睡眠の中で、私は夢を見ていた。多くを覚えていないが、その夢について書いてみると、夢の中で私は、太陽の光が差し込む、少し広めの部屋の中にいた。後ろを振り返ると、そこには小中学校時代の友人たちが、男女含め、かなりの人数椅子に腰掛けていた。私も椅子に腰掛けており、どうやら、これから何かの授業がそこで行われるようだった。

ほどなくして、先生のような中年の女性が一人部屋に入ってきた。私はその女性に見覚えがなかったのだが、直感的に彼女が何かしらの先生であることを察した。授業が始まってみると、それはどうやら写真に関する授業だった。写真の授業というのはあまり聞いたことがないのだが、写真を撮影する技術を教えてくれるのがその授業の趣旨だった。

その部屋の一番前に座っていた私に対して、先生がカメラを渡してくれた。私がカメラを受け取ると、先生は一言述べた。

**先生:**「エメラかにシャッターボタンを教えてください」

**私:**「「エメラか」ですか？」

---

先生:「そうです、エメラかに」

私は、「なめらか」ならまだなんとなく理解できたのだが、「エメラか」という副詞を初めて聞き、「なめらか」という言葉とほぼ同じだろうと思って、ボタンを優しく撫でるようにシャッターを切ってみた。

すると、確かにそれでも悪くないようだったが、先生は満足しておらず、身振り手振りを交えながら、シャッターの切り方を私に指導し始めた。そこで夢の場面が変わった。

この夢の前にも何らかの夢を見ていたのだが、それについてはもう忘れてしまっている。数日前に述べたように、夢については単にそれを書き留めるのではなく、少しばかり自分の気づきや意味づけなどを書き記しておきたい。

上記の夢に関して言えば、カメラというシンボルが何を表しているのかを考えてみると良いかもしれない。カメラというのは、この世界を静止画的に切り取って捉える道具だとも言える。それを用いてこの世界を捉えようとしていた自分と、その道のプロ、つまり夢の中では先生に該当する人物が示唆しているように、私はまだこの世界を静止画的に捉える技術については未熟なようである。では、動的にそれを捉えることについてはどうかというと、そちらの方がなお一層未熟だと言わざるをえないだろう。

また、「エメラか」という副詞がどのような意味を持つものなのかについても興味が尽きない。夢の中の私の感覚として、その言葉は「なめらか」という言葉以上になめらかであり、それでいて光を連想させるような言葉でもあった。おそらく私は、その言葉とエメラルドを重ねたのだろう。実際に、その言葉を聞いた時、夢の中の私はエメラルドを連想していた。今日はこれからジョギングに出かけ、その後日中の活動を本格的に始めていくが、「エメラかに」この世界を捉えていくこと、ないしは「エメラかに」この世界と交流することを意識してみたい。フローニンゲン:2019/6/12(水)06:42

#### 4546. 早朝のジョギングから戻ってきて: 黙想的・観想的生活の実現に向けて

肉体を程よく動かした爽快感が、身体中を駆け巡っている。つい先ほど、近所の河川敷にジョギングに出かけていた。そこから戻ってきてもまだ朝の7時だったことに驚く。

---

今朝のフローニンゲンはとても肌寒く、ジョギングをする格好は、真冬のそれとほとんど変わらなかった。内側に着る服の数を一枚減らした程度である。

これから数時間後に雨が降るのか本当に信じられないような爽快な天気の中をジョギングした。ジョギング中、辺りの静かさと朝日の神々しさを堪能しながら、ふつふつと純粋な考えごとが浮かんできた。それは確かに外見上は雑念のように見えるかもしれないが、内実は異なっており、自分にとってゆっくりと考えるに価するようなものであった。ゆるやかな足取りで走っている最中、朝のフローニンゲンの素晴らしさを再確認した。

フローニンゲンも夏でも気温はあまり上がらず、特に朝夕は肌寒いのだが、今後の気温は朝にジョギングに出かけるのも悪くないと思わせてくれる。

デカルトやスピノザがかつてオランダの地で送ったような黙想的・観想的な生活のあり方がここにある。今の自分の生活は、日を追うごとに彼らのそれに近づいていく。

とにかく自分の時間を大切に、自分の取り組みに専心していくこと。この現代社会には、時間を奪う人や事物が本当に多すぎるのであるから、それらには細心の注意をしなければいけない。細心の注意を払い、様々なアクションを積み重ねていくことによって、そうした存在が自分の生活の内側に全く入ってこないようにする。その実現に向けた歩みはすでに始まっており、それは来年か再来年あたりに完成するのではないかと思う。

今日はこれから、朝の楽しみの一つである、カカパウダー、カカオニブ、ヘンプパウダー、はちみつを混ぜたドリンクを飲みながら、コード進行に関する専門書を読み進めていく。その読書がひと段落したら、テレマンに範を求めて作曲をする。そして今日からは再び、音楽理論のポッドキャストを聞いていこうと思う。特に、日記の編集やウェブサイトの編集などの作業時間の時に、そのポッドキャストを気楽な気持ちで聞いていきたいと思う。ここからまた理論の学習に力を入れ、それを日々の実践に還元していく。フローニンゲン:2019/6/12(水)07:35

No.2059: On a Solemn Morning

Although it is bright outside, this morning has solemnity. Groningen, 07:21, Thursday, 6/13/2019

---

---

#### 4547. ハーモニックリズムについて

時刻は午後の8時を迎えた。今日は天気予報の通り、昼過ぎ頃からシトシトとした雨が降り始め、それは夕方まで降っていた。しかし今はすっかり雨が止み、西日が差している。

確かに今日は雨が降っていたが、総じて穏やかな一日であった。今日は雨が降ることを見越して、早朝の7時前にジョギングに出かけていたことが今となっては懐かしい。今後も、午後に雨が降りそうな日は、午前中の早い段階でジョギングを楽しもうと思う。一昨日と昨日は、睡眠時間がおよそ2時間ほどであり、夢見の意識に落ちていく前に起床していた。

直感的に、今夜はぐっすり眠れるように思う。ぐっすり眠ると言っても、おそらく10時前に就寝すれば、3時から4時のどこかで起床し、早ければ2時半あたりに起床するかもしれない。

この二日間を通じて気づいたのは、2時半の起床であれば、そこから午後の仮眠まで活動を継続することができるが、2時よりも早い場合には、やはりもう少し睡眠が必要だということである。

今日は入浴に関しても、いつもより少しばかり長くゆっくりと浴槽に浸かっていたため、快眠がもたらされることを願う。時刻はまだ午後の8時半を迎えていないが、本日読み進めた作曲理論の復習をしたら、早々と就寝に向けた準備を始めたいと思う。

本日読み進めていた書籍は、これまで何度も読み返していたのだが、今日もまた新しい気づきがあった。それは以前にも得られていた気づきなのだが、まだ実践において完全に活用できていない点において、それは新しいと言える。一つには、ハーモニックリズムを考慮に入れるということである。今日の作曲実践でもそうであるが、特にバッハの4声のコラールを参考にして曲を作る際には、ついつい水平方向に和音を連続して過剰に並べてしまうことがある。端的には、和音のリズムの変更頻度が多すぎであり、それにより曲の原則である「多様性と一貫性」のうち、多様性の方が過多となり、一貫性を損ねてしまう傾向にある。

和音を水平方向に過剰に用いてしまうことは、メロディーラインとの区別を難しくしてしまうことも問題である。この点についてはさらに注意が必要なことがあり、仮にメロディーの進行ペースが遅い場合

---

には、むしろハーモニックリズムは多様性のある動きのついたものであって良い。明日の作曲実践では、ハーモニックリズムを意識していこう。

改めて、コード進行は単純に横の動きを見ていくだけではなく、各コードのボイスイングを含め垂直構造も見ていくことが大事であると気づかされる。水平・垂直構造の双方に着目するというのは、以前にも言及した通り、発達現象を見る際に大切になることでもある。やはり私は、作曲実践をしながら人間発達についてどこかで考察しており、人間発達について考えながら作曲についてどこかで考察しているようだ。フローニンゲン:2019/6/12(水)20:33

#### No.2060: A Wish of a Wind

A gentle wind is passing through Groningen, having a wish. Groningen, 08:27, Thursday, 6/13/2019

#### 4548. 早朝に思うこと

時刻は午前4時を迎えた。今朝は3時半に起床し、そこからゆっくりと一日の活動を始めた。

昨夜の最後の日記で書き留めていたように、幸いにも今朝方は深夜未明に起床することもなく、夜の9時半過ぎから早朝の3時半までぐっすりと眠ることができた。やはり今の私の理想は、そうした時間に就寝し、3時あたりに起床することのようである。

身体が嘘のように調子が良く、非常に良質な睡眠を取っていたことが手に取るようにわかる。一日に二回のヨガと一度のジョギング兼ウォーキングといった適度な運動が完全に習慣となり、自分の心身を健全なものにしてくれる正しい食生活が習慣になったことによって、日々の生活の質がここまで変貌を遂げるのだということに改めて驚かされる。そして何より、人間は悪習を断ち切り、良い習慣を構築することができ、それによって自分を変えていくことができるということもまた新鮮な驚きをもたらしてくれるものだった。

目には見えないような、いや、自分で気づかないような無意識的な悪い習慣というのは、探せば他にも幾つかあるだろう。このところは、自分がこの人生において取り組みたいと思っている事柄だけに集中するために、自分の時間を大切にすることを掲げている。自分の時間を奪うものは、

---

---

人や事物を含めて無数に存在しており、今後はそうした存在といかに付き合うか、極限をすれば、そうした存在とどれほどまでに関係を断ち切ることができるかが大切となる。ここでも「断ち切る」ということが大事なのだ。

自らの人生における自分の役割が何かが一たび明確になり、その役割を全うするための障害になるようなものは、全て断ち切っていく必要があるのである。そのようなことを思いながら、今後の人生において断ち切っていくべき無数の存在について思いを馳せていた。今日からも少しずつ、そうした存在との関係を絶っていかうと思う。徐々にそれを進めていくとき、自分のライフワークに専心するだけの日々が始まり、そこからが本当の自分の人生の始まりのような気がする。

認識を新たにし、心を入れ替え、行動を変え、習慣を変え始めたのが最近の自分の姿である。毎日小さくてもいい。絶えず認識を新たにし、心・行動・習慣を改善していかうと思う。

人間は本当に不完全であり、絶え間なく成長の余地がある。この人生を深める余地は絶えず常に膨大にあるのだ。

フローニンゲン上空の空が、ゆっくりとダークブルーに変わり始めた。闇の世界が終わりを告げ、光の世界がやってくる。昨日の光の世界と今日の光の世界は異なるはずである。なぜなら、昨日の自分はもうここにはいないのだから。

今日の光の世界は新しく、そしてその世界との交流が、再び自己を新たなものにしてくれるはずである。今日も自らの認識を新たにし、心を変え、行動を変え、習慣を変えていくような一日としたい。この道の先に何があるのか全くわからないが、この道を自分の足で自分なりに歩くまでである。フローニンゲン:2019/6/13(木)04:23

#### No.2061: A Rich Moment in the Afternoon

I'm enjoying a rich moment in the afternoon. I'll go jogging from now to refresh my body and mind. After I come back home, I'll compose music again. Groningen, 14:19, Thursday, 6/13/2019

起床してすぐにオイルプリングを始め、その間にヨガの実践を行うことが習慣になってからしばらくの時間が経つ。

起きてすぐに、真っ先に口内環境を整え、心身を整えていくこと。自分の一日はそのようにして始まる。

昨夜は少しばかり早く、夜の9時半過ぎには寝室のベッドの上にいる。ここ最近気をつけていることは、夕食後以降に知的作業に従事しないということである。例えば、日記の執筆、作曲実践、読書といったことを、夕食後にはできるだけ行わないようにしている。それらは全て、早朝から夕食前までに集中して取り組むことが自分にとっては大切である。

夕食後は、胃腸が夕食を消化し始めるため、どうしてもそこにエネルギーが充てられる。これは、夕食を食べている限りにおいて避けられないことである。もちろん、私が毎日摂取している夕食は実に慎ましく、消化に良いものであるため、消化の負担はほとんどない。だがそれでも、やはり何かしらの固形物を摂取するのであるから、胃腸が消化に向けて運動を始めるのは確かである。その運動を妨げないようにし、胃腸ができるだけそうした運動に集中できるように自らの行動を合わせていくことが肝要となる。

上述において、夕食後には日記の執筆、作曲実践、読書といったことをできるだけ行わないようにしていると述べたが、厳密には、その日一日を振り返るための日記を執筆したり、その日を締め括るための短い曲を作ったりはしている。また夕食後には、新たに書物を読み進めていくというようなことは極力していないが、その日に読んだ書物の中に記載されている自分にとって重要箇所を復習するような読書であれば、夕食後にも行っている。

言葉による振り返り、音による振り返り、そして書物の復習というのは、今後も夕食後の確固たる習慣としたい。幸いにも、日中の活動に従事するための集中力を奪い、そして自分の時間を奪うメールというものとの付き合い方も大きく変わり、今は夕食後の振り返りを行った後にメールを確認することが習慣になっている。

---

ここ何日もメールについては考えており、以前考えていたように、来年か数年以内には、もはやごくごく少数の人との連絡を取るためだけにメールを時折使うような生活を実現させたいと思う。一週間に一度メールを確認するような生活が実現されれば今のところ良いように思うが、それを実現させるためには、諸々の事柄を整理し、精算していく必要がある。今後は、そうした整理・精算を着実に進めていく。自分を含め、多くの人が自らの人生を真に生きることができず、自分のライフワークたるものに専心できないのは、そうした整理・精算を怠っているからだろう。

何を絶っていくのか少しずつ明確にしていき、その整理・精算を着実に進めていく。今日もまたその実現に向けた大切な一日となる。フローニンゲン:2019/6/13(木)04:39

#### No.2062: Resonance with Biofield

Any music that I compose resonates with a particular location in my biofield. Groningen, 16:31, Thursday, 6/13/2019

#### 4550. シャバーサナと金融投資との付き合い方

ゆっくりとダークブルーの空がライトブルーの空に変わり、小鳥の清澄な鳴き声が響き渡るフローニンゲンの朝。時刻は午前4時半を過ぎ、もうしばらくしたら5時を迎える。まだ朝日は昇っておらず、赤レンガの家々の屋根に朝日が反射し始めるのはもう少し後だ。今日の最高気温は19度と、20度に満たないため、今日は一日を通して肌寒い日となるだろう。そうだとすると、夕方には近所の河川敷にジョギングに出かけて行き、帰りにその足で近所のスーパーに立ち寄る。今日はバナナとアボカドを購入しようと思う。

数日前の日記で書き留めたように、ここ数日間、シャバーサナのポーズの実践を意識的に行うようにしている。午後の仮眠中、そして夜の就寝前に行うこのポーズを、深い呼吸と脱力と共にとでも意識的に行っている。

今朝の起床直後にも感じたが、このポーズが死の準備を私たちにもたらしてくれるというのは本当のようだ。それは感覚的な気づきだが、死というのは究極の脱力状態、ないしは究極的なくつろぎに他ならないのではないかと思えてくる。そのようなことを考えながら、起床直後にヨガマットの上で



---

ヨガを行っており、死というものが本当に身近な存在になってきたことを嬉しく思う。一方で、そうした性質を持つ死を恐れる自己の側面というのがまだ数多く存在しており、それらの多くは社会的に構築されたものでもあるため、そうした自己の側面を解体していくのが今後求められることだろう。

起床してしばらくしてから、今の私は投資に関する学習と実践を日々少しずつ行っているが、それは自ら投資のスキームを構築したり、テクニカル分析をしながら実際にチャートを見て投資をするためではないということを考えていた。

確かに、この現代社会で資産を守りながら運用していくという大きな観点に立てば、そこには自分なりのスキームと呼ぶべきものを構築していく必要があるが、ある投資対象を取り巻く個別具体的なスキームを自ら構築しようなどとは考えていない。それは金融のプロが行うことであって、自分がやることではない。とりわけ金融投資に対する自分の接し方は、自らのライフワークに専心するために、金融のプロに運用を任せるとのことである。ただし、金融の世界におけるプロは玉石混交であり、仮に運用を任せるといっても、各種金融商品や投資手法に対する知識をこちら側が持っていなければ、プロへの単なる依存となってしまう、投資を通じてこの世界を知るという学習の機会も逸してしまうことになる。

金融投資のプロの質を見極め、本当に信頼できる人間に運用を任せるとしても、投資の学習は不可欠であり、彼らに運用を任せながらも投資によって世界をより深く知っていくためには、投資の世界の仕組みをよく理解しておくことが必須になる。

現在着目しているのは、投資ファンドやプライベートバンクを活用した資産運用であり、先日注文した4冊の書籍が届くことを首を長くして待っている。現在の自分の資産状況からすると、まずは投資ファンドでの資産運用が先であり、その次にプライベートバンクを活用した資産運用になるだろうか。今後の生活拠点を欧州に定めたのであるから、今後は欧州の投資ファンドやプライベートバンクについて調べていき、日本の投資ファンドやプライベートバンク(正確な知識はないが、おそらく日本発祥のプライベートバンクは存在せず、日本で利用する予定なのはプライベートバンキングサービスと述べた方がいいかもしれない)との比較も行っていきたい。フローニンゲン:2019/6/13(木)

05:05

This morning is also bright. I'll devote myself to my lifework today, too. Groningen, 05:20,  
Friday, 6/14/2019

#### 4551. 今朝方の夢とその解釈・意味付け

時刻はゆっくりと午前6時に近づいている。まだ今朝方の夢について振り返っていなかったなので、それを振り返り、その後に味噌汁を一杯飲んでから、毎朝の楽しみの一つでもある作曲実践を行いたい。

今朝方の夢の中で私は、暗く巨大な地下トンネルの中にいた。そこにいた目的は定かではなく、私はそこで、中学校時代にお世話になっていた音楽の先生と遭遇した。厳密には、この地下トンネルには一本の長く大きなパイプが通っており、私がそのパイプを眺めていた時に、「あら、加藤君じゃない。こんなところで何してるの？」と先生に声をかけられたのである。

上述の通り、私がなぜそのトンネルにいたのか、またパイプの前で自分は何をしているのかも、夢の中の私にはわからなかった。ただし、そのパイプを使ってトンネルの向こう側に行く必要があるということだけはわかっていた。そこで私は先生に、「このパイプの中に入って、トンネルの向こう側に行きます」と述べた。すると先生は、「そんなことは無謀よ」と心配げな表情と呆れた表情を交えて述べた。

しかし私は、トンネルの向こう側に行くということを断固決意しており、先生の心配をよそに、ちょうど目の前のパイプの切れ目からその中に入っていった。すると、そのパイプの中は強風が送られてくるような仕組みになっており、ひとたびパイプの中に入ると、もはや引き返すことはできず、その強風に乗って、一気にトンネルの向こう側に体が流されていった。そこで夢の場面が変わった。

まずこの夢に関して少しばかり意味付けをしてみると、夢の中の私が、暗く巨大なトンネルの向こう側に行こうとしていることは、現実世界でも同様の試みをしているのではないかと考えさせられる。日々の取り組みを、暗く巨大なトンネルの中で行っているとは思っていないが、絶えず自分を越えたものに包まれる形で毎日の取り組みを進めていき、既存の自己及び既存の世界の向こう側に行

---

こうしている自分がいるのは確かだろう。また、自己と世界を乗り越えていくことに関して、ひとたび何かしらの方策や行動を決めたのであれば、それについて誰から何と言われようと実行していくという現実世界の自分の姿も、夢の中のそれと重なる。

一つ気になるのは、パイプの中を通っていた強風である。それは烈風と述べてもいいような激しい風であった。現実世界の私は、烈風に乗っているのだろうか、それともそれに乗ろうとしているのだろうか。いずれにせよ、現実世界の自分にとって烈風とは何であろうかということを考えてみる必要があるようだ。

次の夢の中で私は、小中高時代の親友(SI)とレストランで一緒に食事をしていて、そこは高級レストランではなく、大衆レストランであったが、くつろげるカフェのような雰囲気も放っていた。そこで私たちは食について話をしていて、親友は、体に良い食べ物が何かについては無知であり、彼との会話を通して、私は彼により健康的な食生活を送ってもらいたいことを望んでいた。

だが、食に対する正しい知識をその場で全て説明することなど到底できるわけではなく、逆にそれをするのが、その場の雰囲気を壊してしまうことにもつながりかねないと思っていたため、私はゆっくりと、今の彼にとって重要なことだけを伝えるようにしていった。それでも彼は、自らの食生活の杜撰さばかりを指摘されたと思ったのか、あまり良い顔をしておらず、私が伝えようとしていることが真に伝わっていないようだった。幾分気まずい雰囲気が漂い始め、そこから私たちはお互いの食事に集中することになり、少しの間沈黙の時間があつた。そこで夢の場面が変わった。

この夢に関しても意味付けを行ってみると、確かに人は、自らの食生活をたやすく変えることなどできないのだと思われる。いくら現在の食生活が心身に危機的な影響を与えると伝えたところで、そうした実感が一切ないのであれば、こちらの話は一切相手に伝わらない。だが残念なことに、水面下では、杜撰な食生活は絶えず静かにその人の心身を蝕んでいく。親友にすら食生活の見直しの重要性を伝えられなかったのであるから、多くの現代人にそれを伝えることは絶望的なまでに困難なことなのかもしれない。フローニンゲン:2019/6/13(木)06:09

No.2064: A Little Bit Chilly Morning

This morning is a little bit chilly. Groningen, 06:05, Friday, 6/14/2019

---

---

## 4552. 今朝方の夢の続き:既存の見守る存在の別れと新たな見守る存在の誕生

時刻は午前6時半に迫ってきており、この時間帯になると、フローニンゲンの街はもうすっかりと明るい。輝かしい朝日が赤レンガの家々の屋根に反射しており、この世界を黄金色に輝かせている。

今日も心地良いそよ風が吹いており、小鳥たちの鳴き声が、そうしたそよ風の背中にそっと乗ってこの世界のどこかに運ばれていく。

先ほど今朝方の夢について振り返っていたが、今朝方はもう少し夢を見ていた。夢の中で私は、あるセミナールームの中において、これから始まるセミナーで用いる配布資料の準備をしていた。より具体的には、完成した資料を机に配っていくということを行っていたのである。それを行っていたのは一人ではなく、小中学校時代の何人かの友人と一緒にそれを行っていた。

今日のセミナーを行う講師が誰なのかは不明であったが、とにかく私たちは準備に奔走していた。セミナー受講者の数が思っていた以上に多かったため、机の上に配布資料を配っていくことは意外と大変であり、みんな一様にバタバタしていた。そんな中、面倒見が良く、優しい性格の一人の友人(AF)が、机に資料を並べる際に見事な気配りを見せていることに気づいた。資料の何をどこにどのように並べるのかに彼はこだわっていて、彼が何をどこにどのように置くのかを見ていると、彼の意図が伝わってきた。そして、彼の意図をさらに紐解いていくと、こちらとしても大変勉強になることが多々あった。彼の意図に対して関心をしていると、そこから突然夢の場面が変わった。

最後の夢の場面では、私は欧州のどこかの地域の閑散とした村にいた。その村にはコンクリートの道路がなく、道は全て砂利でできていた。砂利道をしばらく歩いていると、頭上から何か聞きなれない機械音が聞こえてきた。見上げると、そこには一台のドローンが不気味に空間に漂っていた。私はそれを発見したとき、自分が頭上から監視されているような感覚に陥った。とはいえ、しばらくそれを気にせず歩いていると、確かにドローンが絶えず自分の頭の上にあるのだが、まったくそれが気にならなくなってきたのである。するとドローンが頭上から地上に降りてきて、砂利道の上で止まった。

すると驚いたことに、ドローンが姿を変え、一羽のカモに変化した。私は最初それにびっくりしたが、意外とそのカモは愛らしい表情をしていたので、カモをしばらく観察してみることにした。するとカモ

---

---

は、思い思いに動き始め、私はその後をついていくことにした。カモは悠々自適に砂利道を歩いていき、ある時、砂利道の横にあった一軒の木造家屋の中に入っていった。

私もその家屋の中に入っていくと、そこには大量のカモがいて、自分が後を追いかけていたカモと似た様なカモがたくさんいたために、先ほどのカモを見失ってしまった。そればかりか、何羽かのカモが私を威嚇し始め、少々恐怖感を感じ始めたのである。私はその場に居ても立っても居られなくなり、一旦家屋の外に出ることにした。

すると、そこでもまだ数羽のカモが私を追いかけてきて、そのカモは口から緑色の霧のようなものを私に向かって吐きかけてきた。どうやらそれは毒のようであり、私の左手に少々かかった。威嚇してきたカモたちはそれに満足したのか、再び小屋の方に去っていった。彼らの後ろ姿を見ながら、左手にかかった毒をなんとか洗い流さなければならないと考えた私は、その小屋の近くにあった別の小屋に駆けつけ、その水道で毒を洗い流すことにした。そこで夢から覚めた。

最後の夢もまた興味深いものであり、自分の上空に現れたドローンについて考えている。最初それは薄気味悪い存在に思えたが、あれはもしかしたら、自分を見守っている存在なのかもしれないと思われた。そしてそれが地上に降りてきたという出来事は、見守る者と見守られる者との出会いを意味していたのかもしれないと思う。

だが残念ながら、夢の中の私は、カモに変化した自分を見守る者を途中で見失ってしまった。その意味についても考える必要があるが、そもそも夢の中の私は、これまで自分を見守ってきた者を今度は見守る側になっていたことにも注目する必要があるだろう。この関係の逆転は大変興味深い。いやもしかすると、自己が深まるにつれて、見守る存在の種類も質も変化していくのかもしれない、これまで私を見守ってくれていた存在はその役割を終え、今度は新たな見守る存在が自分を見守ってくれているのではないかと思われたのである。あのカモとの別れは、新しい見守る存在が誕生したことを暗示しているのかもしれない。フローニンゲン:2019/6/13(木)06:45

#### No.2065: The Hallucinatory Reality

I can hear the music that the hallucinatory reality creates. Groningen, 09:50, Friday, 6/14/2019

---

### 4553. 仮眠中の二つのビジョン

時刻は午後の1時を迎えた。つい今しがた仮眠から目覚め、これから午後の取り組みに従事していく。まずは一曲ほど曲を作り、時間的余裕があれば、さらにもう一曲ほど作る。そうすればちょうど夕方ぐらいの時間になり、そこから近所の河川敷にジョギングに出かける。

空には点々と雲が浮かんでいるが、決して悪い天気ではなく、ジョギングには何の問題もない。ジョギングからの帰り道に近所のスーパーに立ち寄り、そこでクロレラパウダー、パンプキンパウダー、バナナ、アボカドを購入したい。

今朝は午前3時半に起床し、先ほどの仮眠までの時間を有意義に過ごしていた。日記の執筆、作曲実践、読書、そして投資ファンドについて少し調べ物をしていた。その調べ物が影響してか、先ほどの仮眠の最中に投資ファンドに関するビジョンを見た。ビジョンの中で私は、日本発祥の投資ファンドの代表マネージャーと話をしていた。彼はそのファンドの設立者かつ代表者なのだが、まだ年齢が若く、私よりも少し若いようだった。とはいえ、彼は外銀で十分な経験を積み、ファンドを設立してからもすでに十分な経験を積んでいる。

そのファンド設立後も、運用実績は安定しており、大きなリスクを取ることをせず、手堅く運用している印象を私に与えた。ビジョンの中では、代表は非常に物腰が柔らかく、お互いに気楽に話しており、私はざつぱらんに色々な質問を投げかけていた。それらの大半は、もちろん投資手法やスキーム、ファンドの運営方法などについてであったが、その代表はどの質問にも丁寧に答えてくれた。それが好感を与えてくれ、私は彼のファンドに投資をすることにした。

そのようなビジョンを見ていた。もう少し覚えているのは、そのビジョンの中で出てきたファンドの利回りは10%ほどであり、そうした実績を毎年安定的に出しているということである。その実績を見て、どれほどの資産をそのファンドに預けるかを考えている自分がいた。

そのビジョンに加えて、もう一つビジョンを見ていた。そのビジョンの中では、私は父と少し薄暗い部屋で何かを話していた。それは深刻な話題のものではなく、それでいて明るい話題でもなかった。しばらく話をした後に、その薄暗い部屋が私の部屋であることがわかり、それに気づいた時に、父

---

は下の階の自分の部屋に戻っていった。どうやらお互いに同じマンションに住んでいながらも、上下階別々の部屋に住んでいるようだった。

父が部屋から去った後、私は父に伝え忘れていたことがあり、少し急いで父の部屋に向かった。父の部屋のドアが半開きになっていたので、ドアに手をかけて中に入ろうとすると、父は部屋の中を見られるのが少々嫌だったのか、「また後にしてくれ」と部屋の向こうから述べた。私は素直に従い、再び自分の部屋に戻った。今日の仮眠中のビジョンは以上の二つである。

やはり印象に残っているのは、投資ファンドに関するものである。ちょうど仮眠前に投資ファンドについて少しばかり調べていたこともあってそうしたビジョンを見たのだろうか。投資ファンドについては、先日に投資ファンドを利用した資産運用に関する書籍を購入したため、それが届き次第読み進めていこうと思う。フローニンゲン:2019/6/13(木)13:15

#### 4554. 音とバイオフィールド

時刻はもう間もなく午後9時を迎える。今、ゆっくりと太陽が西の空に沈もうとしている。太陽が完全に沈むのはあと一時間ほどだろうか。

つい一時間前に激しい通り雨がフローニンゲンの街を襲ったが、今はそれは止み、とても穏やかな世界が広がっている。雨がやってくる前の夕方もまた穏やかであり、午後の上質なひとときを味わっていたことを思い出す。

今朝方ふと、そういえばあと10日ほどしたらモスクワに旅行することになっていたことを思い出した。監訳書『インテグラル理論』の出版を明後日に控え、それに合わせて出版記念オンラインゼミナールを開講することにしており、その準備、さらにはその他の協働プロジェクトなどを同時に進めていたため、ロシア旅行のことをすっかり忘れていた。

幸いにも監訳書の出版に関してはもう慌ただしくすることもなく、オンラインゼミナールに関してもメールマガジン上での告知を終え、その準備も着実に進んでいる。あとはその他の協働プロジェクトを着実に進めていこうと思う。

---

今日は午後に、イギリスの書店に注文していた“Tuning the Human Biofield: Healing with Vibrational Sound Therapy (2014)”が届いた。毎日作曲をしながら、自分が生み出すいかなる曲も自分のバイオフィールドのいずれかの特定の場所と共振しているということに気づき、音とバイオフィールドの関係、さらには音と心身の治癒に関して以前から関心を持っていた。その関心から探究を始め、さらに色々と知りたくなったので上記の書籍を注文していた。夕方より早速この書籍を読み進め、すでにいくつか今後の作曲上で活用したいと思わせる非常に有益な観点や知識が掲載されていた。

本書は自分の関心と強く合致しているためか、全9章のうち、すでに4章を読み進めている自分がいた。この調子でいけば、明日の午前中に初読を終えることができるだろう。本書の内容を血肉化し、実際の作曲に活用するためには、知識を確固たるものにしておく必要があり、本書は再読、いや少なくとも三、四回は繰り返し読むことになるだおる。音が私たちのバイオフィールドに与える影響については、本書以外にも、本書の中で言及されている“*Healing Codes for the Biological Apocalypse (1999)*”という書籍は古典的な名著とのことである。残念ながらすでに本書は絶版のようであり、ドイツのアマゾンでもイギリスのアマゾンでも、価格が高騰している。確かに書籍から得られる情報は多大だが、映像によって得られる視覚的な情報や音声によって得られる聴覚的な情報もまた学習に有益であると思われたので、同著者の“*Healing Codes For The Biological Apocalypse (2006)*”という2枚組のDVDを購入することにした。

こちらイギリスの書店に注文し、届くのはモスクワ旅行の直前かその後になりそうだ。今後は上記の書籍とこのDVDをもとに、音とバイオフィールドの関係を探究していき、得られた知識を積極的に作曲実践に活用し、自分のバイオフィールドの様々な箇所働きかけるような曲を意図的に作っていく。それを通じて、治癒や変容を自己支援するようなことができれば非常に面白いと思う。フローニンゲン:2019/6/13(木)21:13

#### 4555. 『インテグラル理論 多様で複雑な世界を読み解く新次元の成長モデル』出版前日の早朝に

時刻は午前3時を迎えた。遠くの空に月が輝いている。輝く月の姿を見たとき、随分と低い位置にあることに驚いた。これまでも月を眺めることはよくあったのだが、今日の月はとても近くに感じられる。これも月の周期と地球の周期の関係がなしていることなのだろうか。



---

今、一筋の雲が、月の手前をゆっくりと横断している。それによって月が一瞬隠れてしまっているが、月と雲が挨拶を交わしているのだろう。

今朝は2時半に起床したこともあり、外は肌寒いので、起床直後のヨガの実践をしている最中のみ、書斎の窓を開けて換気をしていた。今は一旦窓を閉めている。

小鳥の鳴き声が聞こえ始めるのは早朝の4時ぐらいからのため、今日は早々とピアノ曲を書斎に流すことにした。ヨガの実践をしている最中にふと、今日はポリニーの演奏するベートーヴェンのピアノソナタを聴こうと思った。全32曲10時間に及ぶピアノソナタ全集を、今日はずっと聴くことにしたい。

気がつけばいつの間にか、『インテグラル理論 多様で複雑な世界を読み解く新次元の成長モデル』が発売される日が明日となった。監訳の話をいただいてからここまで来るのに確かに時間はかかったように思えるが、一方で万事速やかにここまで来たとも感じられる。

数日前に二日間ほど、出版が近づいてきたからなのか、無意識の世界が高揚し、睡眠時間が極度に短い日があった。昨日からそうした現象は止み、今日も確かに以前の自分にしてみれば早い、午前2時半に起床したが、もう十分過ぎるほどの睡眠を取っている感覚がする。

およそ3ヶ月間ほど食生活を抜本的に見直したことにより、今の私は自分にとって最適な腸内環境を作り出したようであり、そのおかげもあってすこぶる調子が良い。心身のエネルギーの循環、その発露の度合い、いずれをとってみても申し分ない。それが影響をしてか、以前よりも短い時間で心身が完全回復しており、結果として睡眠時間は短くなり、日中の活動に充てる時間が大幅に増えている。それにより、日記の執筆、作曲実践、読書など、自分のライフワークを形成するそれらの重要な活動に思う存分従事することが実現されている。それはとても喜ばしく、有り難い状況である。

明日は書籍の出版を控えており、10日後にはロシアへの旅が控えている。ロシア、とりわけモスクワとの出会いもまた、今の自分にとって楽しみなことである。今回の書籍が世間からどのように受け止められるのかもさることながら、自分がロシアからどのように受け止められるのかも関心を持つ事柄である。いずれにせよ、それらへの期待を持ちながら、今日もまた自らの取り組みにできる限り集中

---

し、本日再誕生した自己をさらに刷新するかのように一日を過ごそうと思う。フローニンゲン:2019/6/14(金)03:23

No.2066: A Rest before Noon

I composed a small piece of music before noon, which is kind of taking a rest. I'll be able to spend fulfilling time in the afternoon with the support of this piece of music. Groningen, 11:58, Friday, 6/14/2019

4556. 今朝方の夢

時刻は午前4時半を迎えようとしている。先ほどから、小鳥たちが朝の鳴き声を上げ始めた。そこで一旦ポリリーニの演奏するピアノ曲を止めて、小鳥たちの歌声を聴きながら早朝の取り組みに従事し始めることにした。

今日もまた、昨日から読み始めた”Tuning the Human Biofield: Healing with Vibrational Sound Therapy (2014)”の続きを読み進めていくが、小鳥たちの鳴き声は、自分のバイオフィールドにとっても肯定的な影響を与えてくれているように思う。それは、先ほどまで聴いていたベートーヴェンのピアノソナタ以上かもしれない。

本当に私は、小鳥たちの鳴き声やそよ風の音などの自然音を愛しているのだと改めて実感する。

今朝はまだ夢について振り返りをしていなかったもので、その振り返りを行い、その後、早朝の作曲実践に取り掛かりたい。夢の中で私は、地元にある市民ホールの中にいた。ホールの中は満員であり、これから始まる講演会に皆が期待しているようだった。最初私は観客席の一席に腰掛けていたのだが、近くに小中学校時代の友人がやってきて、「今からの講演を楽しみにしてるよ」と述べた。それを聞いて初めて、今から自分が講演をすることを知った。

確かに自分の身なりを眺めてみると、オーダーメイドスーツを着ており、それなりの格好をしている。そうした格好で市民ホールにやってきたのは、講演をするためだったのだと独り合点した。とはいえ、自分は何を講演すればいいのか、講演題目を把握しておらず、さて何を話すべきかと考えていたと

---

ころ、考える間もなく、私は係員に呼ばれ、観客席から移動して登壇することになった。するとそこで時間が一瞬にして飛び、私は再び観客席に腰掛けていた。

その日の講演が全て終了し、お開きとなったところで、会場を後にしていると、そこでもまた小中学校時代の別の女性の友人(AS)が私に声をかけてきた。何やら、私は当初の予定登壇時間よりも数分ほど遅れていたらしく、観客席の中には、「加藤先生はもういらっしゃるのに、なぜ壇上に上がってこないのだろう」と述べた中年男性がいらしいということをその友人から聞いた。

私はその話を聞いて、それは一種の演出だと述べた。その演出は、もちろん私が考えたものではなく、講演会の主催者が考えたものである。意図的に少しでも登壇時間を遅らせることによって、何かしらの心理的な効果があるらしく、それを考慮して、あえて今回は数分間ほど遅れた登壇となった。そのようなことを友人に伝えると、偶然にも私の背後には大学時代のゼミの友人がいて、「それって倫理的にどうなの？」と笑いながら尋ねてきた。それに対して私は、「倫理的に……。倫理的にも問題ないと思うよ」と苦笑いを浮かべながら回答した。そのようなやり取りをしていると、市民ホールの外に出た。外は太陽の日差しが優しく降り注いでおり、午後の暖かさを感じた。

今朝方の夢はそのような内容だった。実はこの夢以外にも、経済・金融の分野に明るい大学時代の友人と投資の裁定取引に関する話をしている夢も見ていたことを覚えている。ただし、その内容はもはや断片的なものになってしまっている。

上記の夢について少し振り返ってみると、登壇した後の講演場面が欠落していたことが興味深い。現実世界においては、今後は講演をできるだけしないようにしようと最近考えていたために、それが無意識の世界にも影響を与えていたのかもしれない。

また、私が登壇に遅れたことに対して、その倫理性を問うた友人の指摘もまた興味深い。自らの行動に倫理性があるかどうかというのは、日々の自分の行動に常に問われていることであり、この点については自分の倫理性を疑うことが時折あるため、日々の行動に倫理性が体现されているかというのは今後も観察・考察の対象となるだろう。フローニンゲン:2019/6/14(金)04:45

It is drizzling this morning, which looks like doing a dance. Groningen, 07:34, Saturday,  
6/15/2019

4557. 『インテグラル理論』出版前日に思うこと: インテグラル理論の価値を真に発揮するために

気がつくと、時刻は午前7時を迎えていた。今、小鳥たちが早朝の歌を優しく奏でている。

それにしても今日はとても寒い。今日は早朝の2時半に起床してすぐに、寝室と書斎の窓を開けて換気を始めたのだが、そこからしばらくすると、寒さのために窓を閉めざるをえなかった。7時を迎えた今も足元から冷える。

明日はいよいよ監訳を行った『インテグラル理論』が世に送り出される。それに呼応してかもしれないが、ふとこの10年間におけるインテグラル理論との付き合いを振り返っていた。その歩みを振り返ってみると、この10年間は、メタ理論としてのインテグラル理論を携えながらも、とにかく幾つかの個別理論への習熟と複数の個別領域の実践に専心していたように思う。それらの理論や領域については一つ一つ取り上げないが、いずれにせよ言えることは、インテグラル理論の真価を発揮させるためには、個別理論と個別領域における実践経験・実務経験が不可欠だということである。

よく喩えられるように、インテグラル理論というのはPCのオペレーティングシステムに該当するものであり、OSだけをもってしては、日々の生活や実践が豊かになることはないのだが、そのあたりが軽視されているように思うのである。極端な話、インテグラル理論というメタ理論を学べば、人生が劇的に変わることや幸福になれると信じてしまう人が多いのではないかと思う。

確かに、インテグラル理論は、多様な理論や観点を包摂してくれるが、そもそも包摂されるための個別具体的な理論や観点を自ら学ばなければ、インテグラル理論を活用した枠組みの中身が貧弱なものになってしまい、貧弱なアプリケーションをいくら優れたOSで動かそうとしても大して有用性はないのではないかと思う。例えば、ここ最近私が注力をしている食や投資に関して、インテグラル理論はそれらを包摂してくれることは確かだが、食や投資について具体的には何も語ってくれない。

---

食を通じて健全な心身を構築し、この弱肉強食の金融資本主義社会の中で資産を保全し、それを適切に運用するためには、個別具体的な学びと実践が不可欠なのである。

インテグラル理論を学んでいる人たちを日本のみならず米国でも多数見てきたが、ごく少数の人たちを除いて、圧倒的多数は個別具体的な学びと実践が大きく欠落しており、結果として、インテグラル理論を真に活用して個別具体的な学びと実践をさらに深めていくというよりも、インテグラル理論を学ぶことに終始し、それに溺れてしまっている状態にある。

再度繰り返すと、インテグラル理論というのはメタ理論であり、その真の価値を発揮させるためには、個別具体的な領域における学びと実践を大切に、今後も継続して学びと実践を深めていくことである。インテグラル理論だけがあっても、日々を充実して生きることは不可能であり、深くこの現代社会に関与していくこともまた不可能だということを私たちは忘れてはならない。そのようなことを『インテグラル理論』出版前日の朝に思う。フローニンゲン:2019/6/14(金)07:35

#### 4558. 発見した裁定取引機会の放棄と自分がなすべきこと

今朝方、ある二つの交換可能な投資商品に関して、日本円と韓国ウォンを交換させていけば、裁定取引により、一日に数百万円ほど利益が出ることを発見した。もちろん、それら二つの投資商品を取り巻く変動性、日本円と韓国ウォンの変動性を考えてみたとき、利益の金額は増減するのだが、過去数カ月それら二つの投資商品を調べてみると、なぜだか裁定取引ができてしまい、毎日数百万円ほどの利益を生み出し続けることが可能であることがわかった。

自分でも馬鹿げていると思ったが、朝の貴重な時間に、果たしてその裁定取引は本当に成立するのかの検証と、獲得利益のシミュレーションをエクセルを用いて行っていた。何度もスキームを確認し、収益計算をしてみたのだが、やはり日本円にして毎日数百万円ほどの利益が得られる。いざそのスキームを実行してみようかと思ったところ、取引を成立させるのに随分と時間がかかることが判明した。最終的な利益が確定するところまで、合計で4回ほど市場で売買を繰り返す必要があり、しかもその間に上述した4つの要素の変動性を考えてみたときに、この裁定取引機会は、収益性は確かにあるが、自分の貴重な時間を費やすようなものではないと思えてきてしまったのである。

---

それこそ、自分の貴重な時間を半日、下手をするとそれ以上費やしてわずか数百万円ほどしか得られないのであれば、そんなことに手を出すべきではないと思われたのである。なぜだかこの裁定取引の機会を発見し、スキームの構築から複数回のシミュレーションを行っている、腹痛が起こり、トイレに駆け込むことになった。幸いにも下痢ではなく、快便であり、午前3時過ぎに飲んだ小麦若葉のドリンクが腸のぜん動運動を促進していたようである。便座に腰掛けながら、最後にもう一度その取引機会を活用するのか放棄するのかを考え直してみたとき、私はそれを放棄し、雑念を振り払って自らのライフワークに専心することに決めた。

半日か一日中取引のことしか考えられない状態で数百万円という数字記号を獲得することよりも、半日あるいは一日をかけて、日記の執筆、作曲、読書をする方を選んだ自分がそこにいた。やはり私は専門の投資家では決してなく、またそれに向いてもいないのだと思う。おそらくプロの投資家が投資に見出す喜びや醍醐味と同様のことを、とりわけ日記の執筆や作曲に見出しているのだと思う。そうした点において、確かに今後も投資の学習と実践を継続していくが、それは信頼できる投資ファンドやプライベートバンクを発掘するためであり、信頼できるファンドマネージャーやバンカーに運用を任せ、彼らとの交流を通じて投資を取り巻く世界の理解を深めていくことが賢明だと再確認した。フローニンゲン:2019/6/14(金)07:56

### 【追記】

投資の素人の私が見つけた上記の裁定取引機会を投資のプロが見つけれないはずはないと思っていたが、ひょっとすると、複数の変数が介在することから、意外と発見されにくい取引機会なのか、それともそれらの変数のリスクから、彼らにとってはあまり旨味のない取引機会なのかもしれないと思った。

いずれにせよ、上記の取引で一日あたりで数百万円ほどの利益を得るためには、二つの投資商品それぞれを大きな金額で保有しておく必要があり—厳密には片方だけ大きな金額を持っていればいいのだが—、そうでなければ取引の手数料で利益がしぼんでしまう。そのため、そもそも資金力のない者は、上記の裁定取引機会を発見したとしても手が出せないのだろう。

---

4559. 『インテグラル理論』出版前日に思うこと: インテグラル理論の価値を真に発揮するために  
(続き)

時刻は午後の7時半を迎えた。つい先ほど夕食を取り終え、これから一日を振り返る日記を執筆し、就寝までの時間をゆっくりと過ごしたい。

今日は午後に小雨が降っていたが、夕方にはすっかり雨が止み、今日も近所の河川敷にジョギングに出かけた。ジョギングに出かける前に、友人とオンラインミーティングを行っており、気がつけば3時間ほど話をしていた。3時間でも時間は足りないぐらいであったが、非常に有意義な時間を過ごせたことを嬉しく思う。

ミーティングの前に、いつものように仮眠を取っていたところ、今日もまたビジョンを知覚した。このところ投資に関する調べ物を多くしているためか、今日のビジョンもまた投資に関する内容だった。具体的には、海外分散投資、ヘッジファンド、居住国の老舗のプライベートバンクに関するビジョンが知覚されていた。ビジョンの中には私はおらず、それらの論点に関する情報がうねりを上げて動いているかのようなイメージが生起していた。そうしたイメージを眺めながら、私はそれらの論点について何か直感的な知識を得ているようであった。

今朝方、『インテグラル理論』出版前日に思うこととして、一つ日記を執筆していたように思う。あえてもう一度それと似たような論点について言葉を残しておくとするならば、例えば、インテグラル理論というのは残念ながら、現代社会を生きていく上で極めて重要な分野である投資に関しては具体的なことは何も語ってくれない。

早朝の日記で書き留めていたように、インテグラル理論はもちろん投資という領域を包摂はしてくれる。だが、投資については何ら個別具体的な知識を語ってくれないがゆえに、私たちは自らその領域に関する知識を学んでいく必要がある。とりわけ投資というのは、インテグラル理論を学ぶような人たちが毛嫌いをする領域でありながらも、この現代社会を語る上では、とりわけ政治経済的な事柄を理解する上では必須の領域である。また何よりも、現代社会を捉えるという観点のみならず、あえて言うならば、私たちは日常生活においてほぼあらゆる場面の意思決定において、実は投資的

---

な考え方を導入しており、何よりも生活を維持するため、あるいは生活の質を向上させるためには、カネとの付き合い方を真剣に考えることが重要である。

今日の午後に友人と話をしていた時に話題に上がった食というのは、私たちの身体及び精神を語る上では不可欠な分野でありながら、これもまたインテグラル理論は何も語ってくれない。食と身体の関係、食と意識の関係、投資と政治経済、投資を取り巻く社会の闇など、そうした論点は実は私たちの日々の生活と密着しているのである。

インテグラル理論が持つ包摂性という価値を真に発揮するためにも、私たちの毎日を取り巻いている個別具体的な事柄に関する学びを継続して深めていくのは本当に大事なことである。そのようなことを考えながら、明日に出版される書籍に思いを馳せていた。フローニンゲン:2019/6/14(金)  
19:52

#### 4560. 『インテグラル理論』出版の朝に:成人発達理論やインテグラル理論の背後にある隠れた前提

時刻は午前4時を迎えた。今朝は午前3時半過ぎに起床した。

本日より、いよいよ『インテグラル理論 多様で複雑な世界を読み解く新次元の成長モデル』が出版されることになった。日本においてどのようにこの書籍が受け入れられていくのは未知なところが多く、その動向については日本の外から観察を続けていきたいと思う。

昨日、インテグラル理論が真価を発揮するためには、個別具体的な理論を学ぶこと、個別具体的な実践を継続していくことが大切であることについて書き留めていたように思う。本書が出版された朝にも同じことを思うが、少し別の観点からインテグラル理論を学ぶ際や活用する際に注意しなければならないことを書き留めておきたい。

インテグラル理論に造詣の深い教育哲学者のザカリー・スタインが指摘しているように、現在日本で知られている成人発達理論にせよ、インテグラル理論にせよ、それらは目的論的な観点で人間の発達を捉えている点には注意が必要である。ここで言う目的論的な観点というのは、人間発達には目的があり、私たちはその目的を実現するためにより高度な段階へと発達していくという発想のこと



---

を指す。そもそも成人発達理論やインテグラル理論が立脚している西洋哲学と西洋心理学の根底には、ソクラテス、プラトン、アリストテレスなどの古代ギリシャの哲学者から続く、目的論的な発想が連綿と受け継がれており、人間の発達というものを、ある目的に向かって進んで行く高度化のプロセスだと捉える発想が根強く—ほぼ対象化されない形で—存在しているのである。例えばプラトンは、人間の発達を天上界への帰還として捉えていた。ソクラテスに関しても、人間の魂を可能な限り向上させることの大切さを説き、アリストテレスも最高善の実現に向けて人間は向かっていくことを説いていた。

こうした目的論的な発想の根幹には、以前の日記でも指摘した、「発達は良きものであるという前提 (growth to goodness assumption)」が存在しているのである。この前提が持つ危険性については、様々な観点から一連の日記の中で言及してきたのでここではあえて書くことをしないが、日本のみならず、欧米で研究が進んでいる成人発達理論やインテグラル理論には、そうした隠れた前提が存在しており、そうした前提が人々を発達に駆り立てる力として働いてしまっていることを見逃してはならないように思う。私たちがそうした力に盲目的な時、個人や社会の健全な発達は実現しえないだろう。フローニンゲン:2019/6/15(土)04:49

#### No.2068: Celebration of the Rain

Although it is still drizzling, little birds continue to sing a song. The outside world is rife with celebration. Groningen, 09:20, Saturday, 6/15/2019