

---

# 発達理論の学び舎

Back Number: Vol 279

Website: 「[発達理論の学び舎](#)」

---



---

## 目次

- 5561. 今朝方の夢
- 5562. 断食を求め始める身体:奉仕活動
- 5563. 今朝方の夢
- 5564. 最近のフローニンゲン:俳句的作曲実践
- 5565. ライヒ、ベイリー、ラスキン、グルジェフ、ハウアー
- 5566. 読書とゲシュタルト:入浴とサトルボディ
- 5567. 閉ざされた諸感覚を解放するために必要なこと
- 5568. 今朝方の夢
- 5569. 2月の最終週を迎えて
- 5570. 半年に一度の歯科検診を終えて:無意識の探究
- 5571. ボームの思想とプランク時間
- 5572. 今朝方の夢
- 5573. 太陽光を全身に浴びて
- 5574. 旅行計画に向けて:今朝方の夢
- 5575. リズム、時間、12音
- 5576. アテネ旅行の計画:今朝方の夢
- 5577. 航空券とホテルの予約の完了:儂さの具現化
- 5578. 倍音や高周波音の持つ癒しの力
- 5579. ミラノ旅行の際に遭遇した詐欺師から学んだこと
- 5580. 今朝方の夢

---

## 5561. 今朝方の夢

今日も静かに新たな1日が始まった。ここ最近日は日も伸びてきて、入浴をする頃にもまだ明るさが残るようになってきた。また、朝に関しても午前7時を迎えようとしている今ぐらいの時間に明るくなるようになってきた。以前であれば8時を過ぎても暗かったのだから、随分と日の出も早くなったものである。

それではいつものように今朝方の夢を振り返り、早朝の作曲実践に取り掛かりたい。夢の中で私は、屋外劇場にいた。そこはどこか古代ギリシャか古代ローマの時代に作られたような劇場だった。見た目は古くないのだが、どこか当時を思わせるような感覚があった。

誰もいない劇場の観客席に立っていた私は、辺りを見渡した。するとステージ上に、予備校時代にお世話になっていた古文の先生がいた。先生に気づいた瞬間に、私の周りには何人かの友人たちがいた。ステージ上で先生は歌を歌う準備を始めた。

すると先生の体が目の前に置かれていたエレキギターと一体化した。そのギターはかなり大きく、人間の身長を越すほどのものだった。曲のイントロが流れ始めると、そのリズムに合わせてギターが回転を始め、ギターと一体化していた先生もグルグルと回り始めた。その回転速度は尋常ではないほど早く、見ている私たちも目まいがしそうだった。

すると不思議なことに、これまで先生だった人物がその曲を歌うバンドのボーカルに姿を変えた。そのバンドグループは日本でとても有名であり、私がちょうど小学校高学年になるぐらいの頃から有名になり始めた。私の周りにいた誰かが、そのボーカルの方に曲のリクエストをした。すでに先ほどの曲のイントロが始まっていたのだが、そのリクエストに応える形で曲が変わった。

リクエストを受けた時、そのボーカルの方は一瞬困った表情を浮かべていた。その曲はとても古く、そしてマイナーであり、ボーカルの方自身も歌詞を忘れてしまっているようだった。いざ歌い始めてみると、最初の数秒ほどのところまでしか歌うことができず、その方は笑いながら曲を止めた。すると突然、屋外劇場は屋内劇場に変わった。そこはコンサートホールのようにあり、観客席には客らしき人間たちがちらほらいた。そこに1人、私の知人がいた。

---

話の経緯はわからないが、どうやら観客たちはその知人の話を聞きに来ているようだった。観客席のどこかから知人の方に質問が飛んできた。それは世界地理に関する質問だった。すると知人の方は、どうやら地理についてはあまり精通していないようであり、世界史に関する質問であれば答えられると述べた。また、次回からは地理の質問にも答えられるように勉強しておくと言った。

今朝方の夢はそうした内容だった。実際のところはその後にも夢を見ていたが、それについてはここでは書き留めない。その夢については起床直後にあれこれと向き合っていて、すでにいくつか自分なりの示唆を得た。今日も昨日に引き続き、呼吸と脱力を意識しながら自らの取り組みに励んでいく。フローニンゲン:2020/2/21(金)07:12

### 5562. 断食を求め始める身体:奉仕活動

時刻は午後7時半を迎えた。ちょうど今、夕食を摂り終えた。

ここ数日間考えていたのだが、近々また断食をするかもしれない。以前までは毎月1回ほど旅行するタイミングに合わせて断食をしていたが、ここ2ヶ月は旅行を控え、自分の探究を前に進めている。次回の旅行として、3月末か4月初旬にギリシャに行こうと思っている。そうしたことから断食の間隔も開いており、自分の心身がそろそろ断食を求めているように感じる。どこかのタイミングで数日間ほどの断食をしよう。今度の断食は前回と異なり、14日間も必要ないだろう。

昨日の日記の中で、奉仕について言及していたように思う。それは、人と会話や対話をする時に、少しでも治癒と変容をもたらすような関わりをしようという考えだった。人と実際に関わり合っていない時でも奉仕の形があることに気づいた。それは作曲とヒーリングである。曲を作ることと遠隔ヒーリングを行うこともまた立派な奉仕活動だ。とりわけ、作曲においては、曲が少しでも治癒と変容作用をもたらすのであれば望ましい。

先日に作曲実践をしている時に、ある特定の調に対して特定の色が知覚されるだけでなく、その調の音を聞くときの自分の心の状態が色の知覚に大きな影響を与えているようだということに気づいた。音楽空間にも様々な場があるが、各々の調は特殊な場を持っている。それぞれの調性場には固有の色や形、そして感覚が存在している。自分の意識場における感情の変動によって、そうし

---

た色や形、さらには曲が喚起する感覚が変化するという気づきを得ていた。今後もこの点に着目し、調性場と意識場との関係を探究していこう。

今日は午前中に、クラニオセイクラル・バイオダイナミクスに関する“Biodynamic Craniosacral Therapy”の第3巻を読み終えた。全5巻のうち、他の巻はすでに読み終えていた。というのも、第3巻のいくつかのページが印刷上抜け落ちており、アマゾンを経由して新しいものに交換する依頼をしており、新しいものが数日前に届くまで、他の巻をすでに読んでいたのである。

昨日と今日にかけて一読目を終え、昼前からアリス・ベイリーの“Esoteric”Healing (1953)”を読み始めた。本書は想像以上に体系的にまとめられており、非常に洞察も深い。ベイリーの言語体系を現在の科学や哲学の言語体系にうまく翻訳することができれば、彼女の思想は多くの人に受け入れられるのではないかと思う。アリス・ベイリーやルドルフ・シュタイナーを始めとして、とりわけ治癒と変容実践に関する彼らの秘教的な教えをトランスパーソナル心理学、超心理学、複雑性科学などの研究手法や言語体系を通じて科学研究の俎上に乗せ、現代社会に受け入れられる形で研究をしていきたいと改めて思った。

彼らが知覚していたものを一般人が理解するのは非常に難しく、現代のコンテキストに則った翻訳が必要であり、さらには現代の科学と哲学の研究成果を盛り込んだ上での補足・修正作業も必要になってくる。そのあたりを行うことができれば、彼らの叡智はきっと現代において有益な力になるだろう。彼らの叡智を再び蘇らせること。いや、単に蘇らせるのではなく、再生を通じた変容が必要になってくるだろう。その実現に向けて、自分にできることを少しずつ積み重ねていく。フローニンゲン:2020/2/21(金)19:51

### 5563. 今朝方の夢

時刻は午前6時半を迎えた。今朝は午前5時半頃に起床していたように思う。随分とゆったりした起床だったが、そういう日があって良い。自分の身体のリズムに合わせて起床することが大事だ。

今朝もまた小雨が降っている。もう数ヶ月間もほぼ毎日どこかのタイミングで雨が降っている。例年であれば、こうした雨が雪に変わっていたのだろうが、今年はやけに暖かく、雨のまま地上に落ちてくる。もうしばらくこうした気候が続くだろう。



---

今朝方も少しばかり夢を見ていたが、ここ数日間と比較してその印象は薄い。覚えている範囲のことを書き留めたら、早朝の作曲実践に入っていこう。

夢の中で私は、高校時代に過ごしたアパートの自室にいた。部屋に友達を呼んでおり、2人で何かの話題について話をしていた。ちょうど隣の部屋にいた父が部屋から出てきて、私の部屋の前を通り過ぎようとしていたので声を掛け、冷蔵庫に行くついでに飲み物を持ってきてくれないかと頼んだ。すると父は面倒臭そうな表情を一瞬浮かべながらも、冷蔵庫の方に向かって行った。

冷蔵庫の方から何やら音が聞こえてきて、父はジューサーを使って私たちのために飲み物を作ってくれているようだった。私はそこまでお願いしておらず、水か何かを持ってきてもらうようお願いしただけだったので、それを有り難く思った。

そこで夢の場面が変わり、次の夢の場面では、私はデパートのような建物の中にいた。そこは比較的大きなデパートであり、あるフロアで大学時代の先輩と出会った。その方は同じサークルに入っていたわけではないが、その方が大学院生で私が学部3年生の時に偶然出会い、金融について色々と教えてもらっていたことを覚えている。

私たちはその場で立ち止まって話をし、その後、フロア内にあった子供用の遊戯場の地面に腰掛けた。そこで私は、その先輩にふくらはぎのマッサージの仕方を教えた。第二の心臓と呼ばれる箇所を効率的かつ気持ちよくマッサージする方法を伝えると、先輩はとても喜んでいて、そこでまた夢の場面が変わった。今朝方はその他にもまだもう少し夢を見ていたように思う。小中学校時代の女性友達の誰かが夢の中に出てきて、和やかに会話をしていた場面があったように思うが、何について話をしていたのか覚えていない。

先日言及したように、実験的に他者の無意識にアクセスし、他者の夢の世界の中で会話をするという実験をしている。もちろんこれがうまくいったとしても、私の方でその実験の成功を確認することができない。その人から連絡を受けて、夢の中に自分が出てきたという報告を聞くことでしかその成功を判断することができないが、色々とメッセージを伝えたい人がいて、そうしたメッセージは覚醒意識の中で伝えるよりも無意識の世界の中で伝えた方が良いように思えるためにこのような実験的試みをしている。今日もまたこの試みを行ってみよう。フローニンゲン:2020/2/22(土)06:50

時刻は午前8時を迎えようとしている。今、ようやく薄明るくなってきた。

赤レンガの家々を眺めてみると、部屋に明かりが灯され始め、今日は土曜日であるからか、この時間帯までゆっくりしていた人たちがようやく活動を始めたことがわかる。

小雨が引き続き降っており、室内は幾分寒い。外の気温はそれほど低くないのだが、このところは室内が冷えるため、暖房をつけている時間が多い。

冷たい雨が降りしきる中、小鳥たちが早朝の鳴き声を上げている。彼らには風邪をひかないように無理をして欲しくない。冷たい雨風のあるこんな日においても外で美しい鳴き声を上げている彼らの姿には打たれるものがある。

今日も呼吸と脱力を意識しながら自分の取り組みに励んでいこう。昨夜、アリス・ベイリーの書籍を読み進めたので、今日からは幾何学と音楽に関する大変興味深い書籍“A Geometry of Music”を読み進めていく。実際には昨夜から本書を読み始めており、すでに第1章を読み終えている。著者の観点と分析には思わず唖ってしまうものがあり、自分の作曲にも活かせる事柄が随分あることにすぐに気づいた。

過去の偉大な作曲家の楽譜を眺める時にせよ、自分が作曲をする際に譜面を眺めている時にせよ、立体的な幾何学構造を意識していく。前者においては、立体的な幾何学構造の把握を意識し、後者においては、立体的な幾何学構造の構築を意識していく。そうした分析と構築の方法論を本書から学ぶことができるだろう。

本書の出版社はオックスフォード大学出版であり、このところはこの出版社から出された書籍に大変お世話になっている。来月初旬に再び30~40冊ほど学術書を購入しようと思っており、その際にもオックスフォード大学出版には随分お世話になる予定だ。ここ最近では日記の執筆量を抑えて、その代わりに読書と作曲に時間を充てている。旺盛な読書と作曲を活動の中心にして、1日に2~3回ほど日記を執筆するのがちょうど良い形だ。当然ながら、それらの実践の相互関係やライフサイクルなどに応じて、日記の執筆量は変化していくだろう。

---

風が強くなってきた。それに呼応するかのように小鳥たちが甲高い鳴き声を上げている。

それではここからまた作曲実践に移っていく。昨夜もまた俳句的な作曲を心掛けていこうと改めて思った。一句に想いを込めるかのように、一曲にその瞬間の感覚を形作っていく。今後はもう少し緻密さを要求される曲を作っていこう。毎日作っている原型モデルを洗練させたり、そもそも緻密な構造を持つ曲を原型モデルにし、それをもとに曲を作っていく。

大作を残していくのではなく、小作を小さく積み重ねていったらどのような構築物が音楽空間上に出来上がるのかに関心がある。自分の特性として、大きなものを一度に作っていくのではなく、ひたすらに小さなものを作っていくことが合っているようだ。地球から月に蟻が届くように。フローニンゲン:2020/2/22(土)08:04

#### 5565. ライヒ、ベイリー、ラスキン、グルジェフ、ハウアー

時刻は午後3時を迎えた。つい先ほどから雨が止み、今は晴れ間が顔を覗かせている。

いつものように雨の日でも椎茸を窓際に天日干ししているのだが、今このようにして晴れ間が見えたことによって、椎茸は太陽エネルギーを大いに吸収してくれることだろう。

午前中から読書と作曲実践がとても捗っている。読書に関していえば、幾何学と音楽理論を関連づけた“A Geometry of Music”の初読を終え、さらにはヴィルヘルム・ライヒの“Ether, God and Devil: Cosmic Superimposition”の初読も終えた。後者は300ページほどの分量であったから、比較的速やかに全体を読み通すことができたのだと思う。

ライヒが提唱したオルゴン(Orgone)と呼ばれる自然界に遍在・充満するエネルギーは、昨日まで読み進めていたアリス・ベイリーのエネルギーに対する考え方と似ており、さらにはクラニオセイクラル・バイオダイナミクスのエネルギー観とも似ている。このあたりの共通点は興味深く、ヒーリングにおいてはこうしたエネルギーをいかに知覚し、いかに活用していくかが大事なのだと思われる。

午後に仮眠を取っていた時に、流していた波の音の音楽と一体化し、意識が大洋と化した体験をした。大きく緩やかな流れの如く意識が流れ、私はその意識の流れそのものだった。



---

昔夢の中に突然出てきた「ラスキン」という人物は、イギリスの美術評論家かつ社会思想家のジョン・ラスキンであったかもしれないということに気づいたのは、その夢を見てから随分と経ってからだった。ラスキンは、私が敬愛する画家のターナーとも親交があり、晩年においては霊性研究にも乗り出している。そんなラスキンをふと思い出したのは、ラスキンが土地に結びついた美を大切にしていたことを今日知ったからである。

土地には固有の名前があり、土地には固有の美があること。この世界の様々な場所で生活をし、旅を通じていろいろな土地を訪れるたびにそれを思う。ラスキンがこうした美を大切にしていたことに大変共感する。こうした美は、そこを訪れたときの固有の感覚と紐づいており、今後も生活場所や旅先で喚起される固有の感覚を言葉や音にして形にしていこう。そうした行為は、土地固有の美に対する恩返しの意味もある。

それではこれから午後の作曲実践を行いたい。今朝方、神秘思想家のグルジェフの音楽思想について調べていたところ、ちょうど昨年の中頃にパリの楽譜専門店を訪れた際に、グルジェフのピアノ曲の楽譜を購入していたことを思い出した。それは購入したっきりであり、今のところまだ一度もグルジェフの曲を参考にして曲を作ったことがなかった。ヨーゼフ・マティアス・ハウアーと同様に、グルジェフの音楽にも関心を持ち続けていこう。来月書籍を大量購入する際には、グルジェフの音楽思想に関する書籍も数冊ほど購入することにした。

今日はグルジェフの何かしらの曲を参考にして原型モデルを作り、その後実際に曲を作っていく。今夜の原型モデルの作成においては、ウェバーンとラモーの曲を引き続き参考にしていく。少なくとも10,000曲は俳句のように短い曲を徹底的に作っていこう。10,000曲を作るという体験データを蓄積してようやく何かが始まる。それまでは全くもって何も始まっていないという認識を持って、日々作曲実践を積み重ねていく。このようにして積もり積もった膨大な体験データが、いつか高次元の領域で組織化され、それが自分の手に馴染んだ技術となっていく。それが技術を体得するということだろう。フローニンゲン:2020/2/22(土)15:13

#### 5566. 読書とゲシュタルト:入浴とサトルボディ

早朝からの雨が止み、とても静かな夜がやってきた。土曜日が終わりに近づいている。

---

今日もまた旺盛な読書と作曲実践を行う1日だった。読書においては、全体把握を優先させることが続いており、2読目、3読目に細部をゆっくり詰めていく感じで数多くの書物を読み進めている。

午後にヴィルヘルム・ライヒの書籍を読み進め、今夜時間があれば少しばかりチャールズ・タートの書籍を読み進めていく。ここ最近タートの書籍を2冊ほど読み終えていた。それらは全て意識状態に関するものであり、3冊目として読んでいくのは超心理学に関するものだ。

ここでもまずは俯瞰的な視点で、書籍の対象領域に関する認知的なゲシュタルトを作っていこうと思う。全体として大きなゲシュタルトが構成されれば、細部を詰めていくのがとても容易である。ある意味で、対象テーマについてゲシュタルトを作っていくというのは、その分野に関する土地勘を涵養していくというような感じだろうか。

今日も呼吸と脱力を意識した1日だった。それら2つを意識すると、脳の状態と意識の状態が整い、自ずから心身の状態も整ってくる。呼吸と脱力によって、学習や創造活動に適した脳の状態と意識状態がもたらされる。

毎日夕食前に入浴をすることが楽しみであり、最近に入浴中に首筋及び肩のマッサージを行うことをしている。これによって、リンパ液の流れがよくなっているのを実感する。また、湯船に浮かびながら頭をマッサージすることも快感をもたらす。これを毎晩やっていると、心身の調子がなお一層整ってくる。入浴は、シャワーでは取れない疲れを癒すと言われているが、単に疲労を取り除くだけではなく、グロスボディにおける血流を良くすることによって、サトルボディのエネルギーの流れを良くすることをもたらす。だから私は、毎日必ず入浴している。そして、それが日々の自分を支えている。

日中の呼吸法の実践を思い出してみよう。ここ最近では、日中には絶えず深い呼吸を行っており、ヨガのウジャイ・ブレスをしながら読書や作曲実践をすることによって、酸素が十分に身体中を巡っている実感がある。十分な酸素によって脳が喜んで活動し、脳の活動の喜びが自分にも伝わってくる。

明日も心身の様々な状態を観察し、いくつかの意識的に行っていることの効果測定していこうと思う。今日もまた充実した1日だった。明日もまた充実感を感じられる1日にきっとなるだろう。フロー

ニンゲン:2020/2/22(土)19:37

---

## 5567. 閉ざされた諸感覚を解放するために必要なこと

時刻は午前5時を迎えた。今、静かな小雨が闇の世界に降っている。日曜日を迎えた本日は、朝から晩にかけて雨が降るようだ。

明日は半年に一度の歯科検診の日であり、明日もどうやら雨となるようだ。これほどまでに雨が続き、雨が持つ興や趣というものがわかってくる。今日も静かに雨を見ながら過ごすでしょう。

この世界への関与と奉仕に向けて、閉ざされた諸感覚を開いていく必要性を感じている。確かに、すでに諸々の感覚が開かれつつあることは確かだが、それらが全開になっているかといえばそうではなく、いまだ抑圧されている感覚があることに気づく。それらの感覚が解放されることに対する安全弁をゆっくりと取り除いているのが現状だろうか。

昨夜、チャールズ・タートの超心理学に関する書籍を読み進めていると、こうした抑圧された諸感覚を開いていく際のヒントを得た。端的には、身体、脳、意識におけるノイズを除去していくことが鍵を握る。断食や食実践、身体感覚に焦点を当てた身体運動、そして瞑想などは、いずれもそれらの領域におけるノイズを浄化していくことにつながっているのだと知る。閉ざされた諸感覚を解放・開発することだけに焦点を当ててではなく、それらの諸感覚を覆っているノイズの除去・浄化を意識していこうと改めて思う。

昨日、フロイトが師事していた催眠療法家のリエボーの言葉が興味深く思えた。リエボー曰く、私たちの日常生活の中には催眠現象が無数にあり、それらの多くは言葉によって引き起こされている。言葉には催眠的な効果があるというのは以前から知ってはいたが、改めて考えてみると、確かに日常の至る所に催眠を誘発する言葉が存在している。言語哲学者の井筒俊彦先生が主張する言語の呪術的な力ともつながってくる話だ。日常使われている言葉がどのような催眠を引き起こすのかについては今後もより意識して探究してみよう。

毎朝行っている夢日記の執筆について、フロイトの夢分析と自由連想法を結びつけてみるのはどうかと思った。夢の一つ一つの断片的な情報から連想を広げていき、無意識の世界をより広く探索し、抑圧されているものを解放していく。それは上述のノイズの浄化ともつながってくるだろう。

---

無意識は、私たちの治癒と変容を引き起こす巨大な力を持っており、無意識をどのように活用するかが治癒と変容の鍵を握っていると述べても言い過ぎではない。無意識の世界と仲良くなり、それを活用することを今日からより強く意識してみよう。早朝の夢の振り返りにおいて、早速それを行動に移す。フローニンゲン:2020/2/23(日)05:22

### 5568. 今朝方の夢

ゆっくりと時が進んでいる。そうした時の流れに寄り添う形で、ただ自分がこの瞬間に存在している。自己は関係性の産物であり、そう考えると、時間との関係性も自己の存在を規定することの鍵になるのかもしれない。

しとしと降り注ぐ早朝の雨を眺めながら、今朝方の夢を思い出している。夢の中で私は、日本のあるプロサッカーチームの練習に参加していた。そのチームはかつて古豪と呼ばれており、今は少し成績不振に陥っている。試合が近づいてきており、選手たちの練習に取り組む姿勢は真剣だった。練習も後半に差し掛かり、最後はセットプレーの練習をしようということになった。

監督からの指示があり、私は左サイドからクロスを上げる役目を担うことになった。監督から、「傾斜を付けたクロスを上げてくれ」と言われたのだが、その意味をいまいち理解しないまま一本目のクロスを上げた。それは浮き玉というよりも、グラウンダーのクロスであり、選手の反応を見ると、それは要求されているものと違うものだとすぐに気づいた。

すると監督がすぐさま自分の所に近づいてきて、クロスの手本を見せてくれた。その監督は普段はとても温厚な監督であり、彼もまた元プロサッカー選手だった。監督のクロスは尋常ではないほどの速さであり、そんなに勢いのあるクロスでいいのかと思ったが、それでいいとのことだった。ほとんどシュートに近いようなボールをゴール前に上げ、それをフォワードの選手が少し触ればゴールに繋がるのが狙いのようなようだった。それを考えると、先ほどの自分のクロスはとても速度が遅く、やはり素人のそれであったことを痛感した。私は、サッカーをするのは10年振りであることを他の選手たちに伝えると、皆とても驚いていた。

そこで夢の場面が変わった。次の夢の場面では、私は市民体育館のロビーにいた。ちょうど私の目の前には休憩所があり、自動販売機やソファがあった。そして、そこに置かれていたテレビからは

---

---

ニュースが流れていた。私は休憩所でくつろいでいたのではなく、2階とロビーをつなぐ大きな階段の下にいた。そこで小中高時代の親友(NK)と一緒に話をしていたのである。

どういう経緯かわからないが、私は親友の彼に脳の可塑性について語っていた。脳の可塑性をうまく活用した学習や実践の方法について彼に話をすると、彼はそれを知って喜んでいるようだった。親友の彼は、自動販売機で何か飲み物を購入するからついでに何か必要かと私に尋ねてきてくれた。私は特に何も必要ではなかったなので、手持ちの水を飲むことを友人に伝えた。

自動販売機に向かう親友の後ろ姿を見ていると、突然私は何かの歌を口ずさみ始めた。それは一昔前の日本の流行歌であり、その歌を歌っていたのは男性のボーカルだった。今朝方はそのような夢を見ていた。

実際のところは、もう少し他の夢の場面があったように思うが、それらは全て断片的なものであり、すでに記憶の彼方に去っている。とは言え、それらの夢もまた肯定的な感覚をもたらすものであったことだけは覚えている。書き出した夢を題材にして、分析を超えて自由連想的に夢を押し広げていき、自分の無意識の世界を広く探索していこう。そして、それを通じて、無意識の中にあるノイズを浄化していこうと思う。フローニンゲン:2020/2/23(日)05:42

### 5569. 2月の最終週を迎えて

2月最後の週がやってきた。来週からは早いもので3月を迎える。今のところの予定では、3月末にギリシャのアテネに訪れようと思う。そこで古代遺跡を見たり、いくつかの美術館を巡る計画を立てている。ようやくギリシャが自分の世界の内側に入ってきたという感じだろうか。

ギリシャはエジプトと同様に、数年前から気になる場所であったが、ようやく足を運ぶ時期がやってきたのだと思う。それまで諸々のことを自分の内側で熟成させてきた。ここからの1ヶ月もさらに熟成を続け、適切なタイミングでギリシャに行こう。

今朝方も夢を見ていたのだが、それほど記憶に残っていない。起床直前に見ていた夢は、何か大切な意味を持っていたと感じているのだが、肝心のその夢を覚えていない。その代わりに、その前に見た夢であれば少々覚えている。



---

夢の中で私は、実際に通っていた中学校の屋外のバスケットコートにいた。どうやら今から部活が始まるようであり、顧問の先生がまだ到着していなかったので、キャプテンである私が号令をかけ、メンバー全員を集めた。そこで今日の練習のテーマとメニューの全体を紹介し、まずは軽くコート周りを3周ほど走った。その後、ストレッチをして、2人1組で行うランニングシュートから練習を始めようと思ったが、早速3on3から行うことにした。その練習の際に私は、同学年のセンターとパワーフォワードの友人にシュートの打ち方を教えていた。そのような夢だった。実際にはもう少し練習の描写があったように思う。

ガードの友人2人と攻撃の仕方について話をしていたような場面もあったかと思う。また感覚として、バスケットコート全体を天上人が俯瞰して眺めているような感覚があった。眺めていたのは私ではなく、姿は見えないが人間のような意思を持った存在であった。

今日は午後3時半から、半年に一度の歯科検診がある。それまでの時間はいつものように、読書と創造活動に時間を充てていきたい。昨日も改めて、英語空間に堆積されている情報量の多さについて考えていた。集合的無意識の領域に、英語で構築された情報が膨大に堆積されている。それは他の言語のものとは比較にならないほどの多さである。今の私は、そのように高度に積み重ねられた情動的構築物を上へ上へと徐々に上っている感覚がある。今日の読書もその一歩となるだろう。

昨日は、“The Oxford Handbook of Philosophy of Time”の初読を終えた。収録されている23本の論文のうち、強く引き込まれていったのは“Presentism and the Space-Time Manifold”と“Time Travel and Time Machines”である。それらの論文は大変示唆に飛んでいたもので、日を空けて再度読んでいこうと思う。

今日は、2年前にポーランドのワルシャワを訪れた時に立ち寄った書店で購入した“A Philosophy of Emptiness”の再読を始めたい。実際には昨夜から少し再読を始めていた。本書はタイトルにあるように、空(くう)の哲学に関するものである。

芸術と空。とりわけ音楽と空についての探究を行う上で、本書は大きな示唆を与えてくれるだろう。

---

本書の再読を終えたら、物理学者のデイヴィッド・ボームが執筆した2冊の書籍と、フランスの作曲家ピエール・ブーレーズの音楽思想に関する書籍を読んでいく。

気がつけば、最近購入した50冊ほどの書籍を全て読み通した。あと2冊ほど、まだ届いていない書籍がある。それは心の哲学に関するものと、可能世界に関するものだ。3月に入ったら、購入予定の文献リストを再度検討し、30~40冊ほど一気に購入したいと思う。フローニンゲン:2020/2/24(月)  
07:07

### 5570. 半年に一度の歯科検診を終えて:無意識の探究

時刻は午後4時半を迎えた。今、強い雨が降っている。

つい先ほど、半年に一度の歯科検診から帰ってきた。毎回検診を受けた翌週に歯のクリーニングをしてもらっていたのだが、今回はそれが不要とのことだった。確かに少しばかり歯垢が歯に付着しているようだったが、それは今回の検診中にサッと取り除いてもらい、歯のクリーニングは今回はいらなかったと言われた。前回改めて歯のブラッシングについて指導してもらい、そのおかげもあって歯の状態が良いようだった。それとこの半年間においては、もう歯磨き粉を一切使わずに、ココナッツオイルやオリーブオイルでのオイルリングとブラッシングだけにしており、その効果もあったように思う。

歯磨きというのも一つの商業的な商品に過ぎず、あの手この手で宣伝文句を謳っているが、歯磨き粉の使用をやめて歯の状態が良くなっているのだから、一体何のためにそのような商品が存在しているのか改めて疑問に思ってしまう。知識と実験によってその効果を検証してみれば、歯磨き粉を使用することによって口内環境を悪化させてしまう可能性があることが見えてくるし、オイルリングとブラッシングだけによって口内環境が良くなっていくことがわかる。今回、歯科医から歯垢が溜まりやすい場所について教えてもらったので、今日からはその箇所は特に念入りにブラッシングをしようと思う。

歯医者からの帰り道に、街の中心部のオーガニックスーパーに立ち寄った。レジの店員の女性とちょっと言葉のやり取りをしたのだが、彼女の言うように、ここ最近は本当に尋常ではないほどに雨が降っている。ほぼ毎日必ずどこかの時間帯に雨が降っている。今週1週間も全て雨マークが付さ

---

れている。雨の降らない時間帯をうまく見計らって、ジョギングや買い物に出かけることになりそうな週だ。

雨を眺めながら、無意識について考えている。無意識が治癒と変容に果たす役割はとても大きく、無意識の世界の探究と無意識の活用について理解を深めていこうと思う。そのための実践としては、呼吸や脱力を意識するだけではなく、作曲プロセスからも無意識を探究していこう。

創造活動には無意識が密接に関係しており、作曲過程から自分の無意識の性質について考えを深めていくことが可能だと思われる。無意識の探究をより深めていくために、ユングを含め、精神分析学やトランスパーソナル心理学の観点を得ることを継続させていき、種々の実践技法を実際に試してみようと思う。

今、コップの水を手にとったが、その行動もほぼ無意識的なものであり、私たちの大半の行動は無意識的なものなのだろう。そうした無意識的な行動を徹底的に意識に上げていくことも試してみようと思う。フローニンゲン:2020/2/24(月) 16:52

#### 5571. ボームの思想とプランク時間

時刻は午前6時を迎えた。昨夜は随分と強い雨が降っていたが、今は雨が止んでいる。天気予報を確認すると、午後から小雨が降るようであり、それを踏まえると正午前に買い物に出掛けた方がいいかもしれない。今年は雪が全くと言っていいほど降らなかったが、明後日は雪マークが付されている。どうやら冷たい雨が最初降り、それが雪に変わるようだ。

ここ2、3日、物理学者のデイヴィッド・ボームの書籍を読んでいた。今日は続きとして、“The Essential David Bohm”を読み進めていく。人間の意識とリアリティに関するボームの洞察から得ることは大変多く、今日の読書を通じて、また新たな気づきと発見が得られるだろう。ボーム自身がピアジェの理論を探究していたことを今回改めて知り、ボームが提唱する“order”の概念は、まさに発達と関係しているものだと思わされた。とりわけ、リアリティに絶えず内在している“implicate order”が紐解かれていくことによって“explicate order”になっていくというのは発達原理そのものである。ここ最近の読書を通じて、リアリティに内在しているそうした秩序階層を敏感に察知・知覚し始めている自分がある。それは領域を問わず、音楽や絵画、哲学や科学、経済事象などにも及ぶ。さらには、

---

そうした秩序階層の存在を感知するだけではなく、それらの階層を上っていき、上位階層からリアリティを眺めるような意識状態が続いている。それらはおそらく大量な読書と特殊な意識状態、特に呼吸法を通じたリラクセスによって獲得された状態によってもたらされているのではないかと思う。

一昨日まで時間に関する哲学書を読み進めていた。その時に、以前体験した時間に関する奇妙な知覚体験について思い出していた。それは時間の最小単位と呼ばれているプランク時間の連続性の輪から脱却し、それが離散的に把握され、時間が持つ無数の切れ目を知覚するという体験だった。そして、そうした時間の離散的な把握と切れ目の知覚のみならず、あるプランク時間から次のプランク時間に移行する間が永遠の如く感じられるという体験だった。

プランク時間というのは、 $5.391 \times 10^{-44}$ 乗秒という途轍もなく短い瞬間的な時間なのだが、それが永遠のように思われ、その時間単位の中に人生が何千回、何万回も内包されているような感覚があったのである。この知覚体験をしたのは2年前の冬ごろだったのではないかと思う。今でもその時の体験を鮮明に覚えている。時間は連続的なものだと思っていたのだが、この時の体験と現代の物理学の時間の扱いからすると、どうやらプランク時間が示すように、確かに時間は離散的なものようだ。時間については引き続き探究を進め、探究を通じて得られた事柄を発達支援や作曲実践において活用していこう。

今日もまた作曲実践を小さく前に進めていく。自らの生命エネルギーと世界との交感の記録として、ないしは戯れの記録としての作曲実践という意味を昨日見出した。さらには、1つの曲は、その瞬間における無意識の発露だという見方も生まれた。無意識がある形態として発露し、それを観察することによって自分の無意識の世界を探求していこうと思う。フローニンゲン:2020/2/25(火)

06:28

#### 5572. 今朝方の夢

今朝は少し風が強い。昨日は比較的穏やかな風であったが、数日前は強風が吹いていたことを思い出すと、今の時期はやはり風が強い日が多いのかもしれない。

書斎の窓から見える闇の世界を眺めながら、今朝方の夢について振り返りたい。こうした闇は、夢の再意識化を助けてくれる。そして、再度夢の世界に入ることを促してくれるかのようだ。

---

---

夢の中で私は、実際に通っていた中学校の教室にいた。学校自体は同じであっても、その周りの環境が違っており、実際よりも山や海に囲まれており、自然がさらに豊かであった。実際の中学校は海まで近いのだが、夢の中のその学校は山奥にあり、海までは少し距離があった。

教室には、体育でお世話になった年配の男性教師がいた。先生は、なぜか漢字の書き取り問題を3題ほど提出し、私たちはその問題に取り組んでいた。提出された問題の1つに、「いっしゅんいっしょう(一瞬一生)」というものがあつた。夢の中の私は、これは現実世界において進行中の協働プログラムの名前だということに気づいていた。その他の2題についてもさほど難しい漢字ではなく、私は難なくそれらの書き取りを済ませた。ただし、解答を書く用紙は裏紙というよりも単なる紙切れのようなものであり、その紙切れを飲んでいただお茶か水かで濡らしてしまい、濡れた紙切れにシャーペンで文字を書くのは困難だった。私はなんとか工夫をして、濡れていない箇所に文字を飛び飛びで書き、矢印でそれらの文字をつなげた。

提出された問題に早く解答した私は、親友(NK)と一緒に外に出て、気分転換に空を飛んで辺りを一周してこようと思った。青空を飛ぶのはとても気持ちがよく、学校の周りの山を上から見下ろすのは爽快だった。また、遠くの方には海が太陽の光で煌めいていた。

すると、少し風が吹いてきて、私たちの体は風に流されて行つた。思っていたよりも遠くに来てしまった私たちは、早く帰らないと解答の提出時間に間に合わないと思った。風が強くなってきてので、これ以上空を飛ぶことはできないと判断した私たちは、地面に着地し、そこからは走って学校に戻ることにした。ロータリーのような場所に辿り着いた時、車がやたらと走っていて、なかなか反対側に渡ることができなかった。

親友の彼は先に反対側に渡ることができたので、先に学校に戻ってもらうことにした。右を確認し、道路の中間地点で一度止まり、そこからまた車が通り過ぎるのを確認してから反対側の道に向かおうとした。すると、左から高校1年生の時にクラスメートだった友人が歩いて近づいてくる姿を見つけ、彼もまた私に気づいた。久しぶりの再会だったのでそこで少し立ち話をしたいと思ったが、時間がなかったので言葉を2、3交わして、彼とはそこで別れた。



---

なんとか反対側の道路に行き着き、そして学校に戻った。教室に戻ると、結局、漢字の書き取り問題の提出時間に間に合わず、不提出と見なされてしまった。学校の成績を大して気にしていなかった私は、別にそれでも問題ないかと思った。すると今度は、同じ体育の先生がなぜか数学の確率の問題を提出してきた。まず組み合わせを求めることが解答プロセスの最初のステップであり、その問題の組み合わせについて先生は私に尋ねてきた。

**私:**「この問題は“permutation”ではなく、“combination”で解くものですね」

そのような前置きを置いてから、“P”ではなく“C”を活用して組み合わせを算出したところ、先生は違うと述べた。明らかに自分の解答は合っていると思われたのだが、先生はそれが間違っていると述べ、自分で組み合わせを算出しようとしていた。しかし、黒板で奮闘している先生は、一向に解答を出せないようだった。それを見かねて、私はまた教室の外に出て、空を飛んで気晴らしをしようと思った。今度は親友とではなく、1人で空を飛ぶことにした。

先ほど随分と遠くまで飛んでしまったので、今度は近場を飛ぼうと思った。だがいざ飛び始めると、どこまでも遠くに行ってみたくなるのが常であり、私はついつい遠くまで飛んでしまった。

深い森林地帯が眼下に見え、山間の小学校の上空までやってきた。その学校の向こうは海になっていて、深い森と海のコントラストは見事な景色だった。

小学校の上空からグラウンドを眺めると、そこで合唱の練習をしている生徒たちの姿が目に入った。懐かしいメロディーが聞こえてきたので、そこからさらに耳を傾けると、その曲が『あの素晴らしい愛をもう一度』であることに気づいた。そして私は生徒たちの歌声を聞きながら上空で、「命かけてと～、誓った日から～」と口ずさんでいた。歌を口ずさみながらも私は、随分と遠くまで来てしまったことに気づいており、早く学校に戻ろうと思った。だが、またしても風が強くなってきて、学校に戻るのは一苦勞であった。

学校に戻り、教室に到着すると、先ほどの体育の先生はいなくなっており、代わりに数学でお世話になっていた女性の先生がいた。どうやらみんなはまだ先ほどの問題を解いているようであり、どういわけか私は、シャツや靴下、そしてズボンを廊下にある水道で手洗いし始めた。手洗いを始めてすぐに気づいたが、それをちゃんと干さないと、学校から帰る時までに乾かないことに気づき、ま

---

たズボンまで洗ってしまい、ここから何を履いて過ごしたらいいのか戸惑ってしまった。だが幸いにも、替えのズボンを持ってきていたので安堵した。フローニンゲン:2020/2/25(火)07:01

### 5573. 太陽光を全身に浴びて

時刻は午後8時を迎えた。今日も1日がゆっくりと終わりに向かっている。今日も断続的に雨が降る1日だった。幸いにも、正午過ぎに太陽が出てきたので、日光浴をした。まるで植物が光合成をするかのように、肘や膝裏などに太陽の光を存分に浴びた。太陽の姿を拝むのは本当に貴重であるから、太陽が顔を覗かせた時には常に日光浴をしよう。家の中であれば寒くないので薄着になり、全身に太陽の光を浴びるようにする。太陽の紫外線を浴びすぎるとは身体に害があるが、適度に太陽の光を浴びることは生命力を高める。とりわけ北欧に近い今の居住地においては、冬の時期は太陽があまり出ないので、尚更太陽の姿を拝むことができるのは有り難いことである。

今、再び雨が降ってきた。そういえば午後には、ひょう混じりの雨が降っていた。本当にコロコロと天気が変わるため、コロコロと転調した曲を作りたくなってくる。内部環境と外部環境は常に相互作用をしているのだから、曲のアイデアや生成方法が自然環境に左右されるというのは当然のことなのだろう。

曲を感覚的に生成する中にも何かしらの規則性がそこにある。行動や思考の背後に内在的な自己規則があるのと同じである。作曲においては、こうした規則性を確立していくことが自分なりの作曲語法の確立であり、それを育んでいくことが作曲技術の成長なのだろう。

作曲に関してその他にも、近々、ハーモニーの理論書に掲載されている譜例をもとに、音楽的なコラージュを作ってみようと思った。これは前々から考えていたアイデアである。ハーモニーの理論書だけではなく、他の作曲理論の解説書に掲載されている譜例を自分なりに組み合わせ、そして自分なりのアレンジを加える形で1つの曲にしてみよう。その際には、コラージュ画の大家であったニッサン・インゲル先生の絵画を参考にしよう。一度こうした形でコラージュ的な曲を作ってみて、今後はシリーズとして作っていくのも良いかもしれない。そのようなことを午後に考えていた。

---

今日は無性に旅に出かけたくなくなった。直近で旅に出かけたのは、マルタ共和国とミラノへの旅が最後であり、旅から帰ってきて早いもので2ヶ月弱の時間が経つ。これまでおおよそ1ヶ月に一度のペースで旅に出かけていたので、そろそろ旅に出かけたくなるのも無理はない。

計画通り、3月末から4月の初旬にかけてアテネに足を運んでみようと思う。アテネの街についてGoogleマップ上で調べてみると、オーガニックスーパーがあちこちにあり、現地での食事には困らなさそうで何よりである。来週末か再来週末あたりに、訪れたい場所をリストアップし、ホテルや航空券の予約をしたいと思う。フローニンゲン:2020/2/25(火)20:20

### 5574. 旅行計画に向けて：今朝方の夢

時刻は午前6時を迎えた。今、とても穏やかな世界が外に広がっている。雨は降っておらず、風もほとんどない。ただ静けさだけがそこにある。

昨日にも書き留めた通り、そろそろギリシャ旅行の計画を立てていこうと思う。今週末にでも時間を取って計画を練り、ホテルや航空券の予約を早々としてしまおう。

昨日はふと、過去にエラノス会議が開かれていたスイスのアスコナに足を運んでみようと思った。それと同時に、アスコナ近郊にあるユングの家にも訪れてみる。アスコナは、米国西海岸でいうところのエサレンのような場所であり、かつてこの地には、人間性及び人間の可能性に関する探究コミュニティがあった。その名残が今どれほど残っているのか定かではないが、気になる場所だったので、今年か来年に訪れてみようと思う。

今年の夏の旅行をどこにするかはまだ決まっておらず、アイスランド、あるいはスコットランドやアイルランドなどを考えていたが、スイスのアスコナにしてもいいかもしれない。その際に、シュタイナー研究の拠点があるスイスのドルナッハに滞在することも検討する。

今朝方は、目覚めた後にも感覚を残すような夢を見ていた。それは肯定的・否定的と括れるような感覚ではなく、言葉にしづらいが、確かに夢が自分の心身に影響を与えているような感覚だった。

---

夢の中で私は、カリフォルニアに引っ越すことにした。過去にカリフォルニアには長く住んでおり、合計で3つの都市で生活をしていた。今回の引っ越し先は、スタンフォード大学近郊のパロアルト地区だった。

夢の中の私はオランダに住んでいて、そこで米国ビザを取得し、次の秋からアメリカに移住する計画を立てていた。秋の前に、8月にハワイで友人が結婚式を挙げることになっていて、それに参加する計画を立てていた。

ふと気がつけば、私は九州らしき地域のどこかの県にいた。そこは山間のリゾート地であり、私はANA系列のホテルに宿泊しているようだった。ホテルの裏には、整備された山があった。そこにはゴルフ場もあり、私はゴルフ場の脇の道を歩きながら小高い山を少し登って、そこからの景色を楽しもうと思った。

小道を歩いていると、ある看板を見つけた。看板は、その先に憩いの場があることを示していた。私は何かに引き寄せられるように看板の指し示す方に向かった。するとそこには、美しく咲き誇るたくさんのチューリップがあった。

突然天気雨が降ってきて、チューリップの花弁の雨滴が太陽の光で輝く姿は圧巻であった。チューリップと小雨、そして太陽の光が作り出す情景はあまりに美しく、私は思わず涙を流した。

木で作られた小さな橋が沼の上に架かっており、沼には蓮の花があり、それもまた美しく咲き誇っていた。私は、自分の魂が日本に共鳴していることに再度気づき、同時に、もう2度と日本で生活できないことについて言いようのない気持ちを感じていた。そこで夢の場面が変わった。

次の夢の場面では、私は古びた駅舎の中にいた。そこは地元の駅に似ているが、少し違う部分もあった。列車に乗ってどこかに向かおうとしていたわけではなく、だが何かしらの用事が駅舎にあった。駅舎の中を歩いていると、高校時代の友人と偶然に出会った。久しぶりの再会であり、彼とその場で立ち話をして別れた。

その後、背後から声を掛けてくる人がいたので振り返ると、そこには小柄な中年男性がいた。その方とは全く面識がなかったが、話を聞いてみると、先ほどの友人とは違う別の友人の上司のようだった。

---

た。その方に、友人の働き振りについて尋ねてみると、予想と反して、不真面目な働き振りとのことだった。高校時代の友人を知っている自分としては、会社でも真面目に働いていると思っていたので、それは意外だった。

しばらくその方とそこで立ち話をしていると、駅舎が学会会場に変わった。その学会は音楽関係のものであり、講演者のほぼ全てが外国人であり、その中に日本人の著名な教授が1人、そしてなぜか私も講演者の1人だった。

今朝方の夢で覚えているのはこのくらいだろうか。実際には、もう少し大事な場面があったように思う。また、自分が夢の中で夢について言及している場面があり、その時の自分の発言が興味深いものであったことを起床直後には覚えていたのだが、今となっては何と述べていたのか覚えていない。無意識と身体感覚、及びエネルギーに関する何かしらの事柄だったように思う。フローニンゲン:2020/2/26(水)06:25

#### 5575. リズム、時間、12音

時刻は午後8時を過ぎた。今、小雨が降っている。今日も天気がめまぐるしく変わる1日だった。早朝には晴れ間が顔を覗かせ、そこから雨が降り、午後にも一度晴れ間が顔を覗かせて、今はまた雨が降っている。

午後には随分と太陽の光が部屋に差し込んできたので、今日もまた薄着になって、全身に太陽の光を浴びていた。天日干しをしている椎茸のように、太陽からエネルギーを得ている自分が可笑しく思ってしまったが、太陽の光が本当に貴重なこの土地においては、実は相当に真面目なことである。明日からも大量の光が部屋に差し込んで来るときには、必ず日光浴をしようと思う。

振り返ってみると、今日も読書と作曲実践に没頭する1日だった。読書に関して言えば、幾何学とリズムに関する書籍“The Geometry of Musical Rhythm: What Makes a “Good” Rhythm Good?”を読み終えた。本書を読みながら、リズムというのも時間と同様に離散的なものであることがわかった。確かにリズムも時間と同様に、感覚的には連続的に知覚されるかもしれないが、それを微視的に眺めると、やはりそれは離散的な現象だったのだ。



---

リズムの離散性の度合いを工夫していけば、面白い認知的作用がもたらされるかもしれないというアイデアが脳裏に浮かんだ。著者が述べていた、“gestalt despatialization”や“gestalt flip”という概念を含め、いくつか興味深い概念があったので、それらを意識しながら明日からの作曲を行なってみたい。ポイントは、リズムを通して音楽空間の離散性を拡大させ、そこでゲシュタルトを保留ないしは一度全体構造を崩し、そこに音楽上のメッセージあるいは治癒や変容作用を投げ込むような工夫ができればと思う。原理は、サイコセラピーやコーチングにおける治癒と変容メカニズムと似ている。

明日からは、フランスの作曲家ピエール・ブレーズの書籍“Pierre Boulez Music Lessons: The College de France Lectures”を読み進めていく。本書はハードカバーであり、図など一切なく、文字だけで650ページほどある。本書を通じて、自分の音楽思想を育てていくことに加えて、作曲上のヒントを得たいと思う。

午前中にふと、12音と時計が持つ12個の時間、さらにはキリスト教の12人の使徒についてぼんやりと考えていた。12という数字には何か特別な意味があるのだろうか。音楽と時間、そしてキリスト教。それらには12という数字が共通している。その他にも12という数字が特別な意味を持つものを探したい。

作曲上のもつぱらの課題は、12個の音をいかに活用して納得のいく曲が作れるかであろうが、これがなかなか難しい。最近12音技法から離れており、12音を全て登場させるような曲をあまり作っていない。時計を一つの図形と見立て、上述の書籍も含めて、ここ最近読んだ幾何学と音楽に関する書籍の内容を参考に、何か工夫を凝らして12音を活用した曲を作ってみたい。フローニンゲン:2020/2/26(水)20:39

#### 5576. アテネ旅行の計画:今朝方の夢

時刻は午前5時を迎えた。今朝は午前4時半頃に起床した。

今の気温は1度とのことであり、今日は午後に雪が降るそうだ。正午過ぎから雨が降り始め、それが雪に変わるという予報が出ている。そうしたことから、今日の買い物は昼前に済ませておこうと思う。

---

昨夜は少し時間があったので、アテネ旅行の計画を立てていた。足を運びたい場所のリストアップをしていると、やはりアテネには古代遺跡が数多くあり、訪問先リストの数が増えた。だが幸いにも、それらの古代遺跡は比較的密集しているため、とても巡りやすい。

美術館・博物館に関して言えば、少なくともアクロポリス博物館、アテネ国立考古学博物館、伝統楽器博物館には足を運びたいと思う。立地の良さそうな4つ星ホテルを見つけ、その近くにはオーガニックスーパーが2軒あり、そこに宿泊しようかと思っている。今回の旅は5泊6日ぐらいのものでいいかもしれない。予定通り今週末の明日か明後日にでも早速ホテルと航空券の手配をしようと思う。まずは航空券の手配をし、その後にホテルを予約しよう。

それでは今朝方の夢について振り返り、その後に早朝の作曲実践を行いたい。夢の中で私は、見知らぬ男性と話をしていた。話をしていた場所もまた見知らぬ所であり、話の内容は夢と意識状態についてであった。具体的には、寝ている状態で見性体験をした場合や目撃者の意識の状態にある場合、それらを外からどのように見分けることができるのかということについて意見交換をしていた。興味深いことに、どうやら寝ている時の寝返りなどの動作と意識状態に何らかの対応があることが観察からわかり、それをヒントに見分けていくのはどうかと私は提案した。

その男性は一瞬きょとんとした表情を浮かべていたので、では試しに見分ける練習をしてみようということになった。私はその場にあったベッドの上に寝て、様々な意識状態を行き来してみた。その際に、自分の身体がどのような反応をしているかを確認してほしいとお願いした。そのような内容の夢を最初に見ていた。

現実世界においては、寝ている状態において体験する種々の意識状態と身体反応の対応関係は全く定かではない。だが夢の自分が述べていたように、何か関係があるかもしれない、それは一つ面白い観点だ。

次の夢の場面では、小中学校時代を過ごした社宅の自分の部屋にいた。部屋には親友(NK)とバスケット部の後輩が1人いた。3人と少しばかり話をした後、親友はサッカーがしたくなったらしく、先にグラウンドに行くとのことであり、私たちも追って後から向かうと伝えた。そこからは後輩と少しばかり話をしていると、時計の針が午後4時を指していることに気づいた。季節はまだ冬のように、日

---

が沈む時間も早かったので、そろそろグラウンドに行かないとサッカーをして遊ぶ時間がなくなってしまうと思った。そこで後輩と一緒に自宅を出発した。

そのような夢だった。より詳細に述べると、グラウンドに行く前に、洗面所の窓からグラウンドの様子を確認し、親友を含め、その場にいたみんながとても楽しそうにサッカーをしていた様子を覚えている。今朝方の夢について覚えているのは上記の2つだけだが、実際にはその他にも夢を見ていたように思う。そういえば、旅館の中でゲイのカップルがいちゃついている姿を眺めている自分がいた場面があった。公衆の面前で、彼らの行為が大胆にもエスカレートしていった姿が記憶に残っている。フローニンゲン:2020/2/27(木)05:38

### 5577. 航空券とホテルの予約の完了:儂さの具現化

時刻は午後の7時半を迎えた。つい今し方夕食を摂り終えた。結局今日は雪が降らず、小雨がぱらつく程度だった。幸にも明日は晴れのようなので、午後にでも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行ってこようと思う。

今朝方アテネ旅行について書き留めていたように思う。予定では今週末か来週末あたりに航空券とホテルの予約をしようと思っていたのだが、午後に時間があつたので、それらの予約を完了させた。幸運にも良い時間帯の航空券と、立地とサービスの良さそうなホテルをアテネ市内に見つけたので予約を済ませた。これにて、3月の最終週から3月の終わりにかけてアテネで過ごすことになる。

アテネの気候はフローニンゲンよりも暖かく、晴れの日も多いようなので何よりだ。春の訪れを感じられる頃にアテネに行き、その次の旅行はまた少し間隔を空けようかと思っている。

その時になってみなければわからないが、秋までは少し旅行のペースを落として2ヶ月に1度ぐらいにしようかと思う。そうすると、今度の旅行は5月末か6月初旬になるだろう。その時にはミュンヘンに行くか、モナコ公国に行こうかと思う。その時の旅はまた美術館か博物館を巡るような旅となり、8月あたりに旅行をする際には自然を満喫しようと思う。

---

夏の旅行では涼しい地域に行くことを考えていて、アイスランド、アイルランド、スコットランドのいずれかの国が今のところ候補である。今のところ、秋の日本への一時帰国まではそのような旅を行う。今回から日本に一時帰国する際には、利用する国際空港のある国に2日ほど前泊し、移動の疲れを極限まで少なくしてから日本への長距離フライトに乗る。今回はフィンランドに行き、アイノラの小さな美術館を訪れる。

日本からオランダに戻ってくる際にもフィンランドで2泊ほどし、その際にはもう一度ヘルシンキの美術館に足を運ぼうと思う。翌年の秋に日本に一時帰国する時はパリに前泊し、ルーブル美術館や楽譜専門店に立ち寄る。そのような計画をすでに立てている。

今日も1日がゆっくりと終わりに近づいている。探究・創造・共有が自分にとって大切な役割であることが見えてきた。この役割を担いながら日々がゆっくりとどこかに向かって過ぎていく。探究すること、創造すること、そしてそれらの過程で得られたものを共有していくこと。それらを明日からも積極的に担っていきたい。

午前中にふと、その瞬間の儂さを捕まえ、記録するかのように作曲していこうと改めて思った。曲として具現化されるものは儂さだったのだ。その瞬間において自分がこの世界と交流・交感し、そこで一瞬姿を表したものを曲の形にしていく。人生を通じた日々の瞬間瞬間の儂さの集積が一つの巨大な構築物になっていく。その構築物がどのような姿になるのかは想像もつかない。だがそれを確実に創造していく。明日からまたその営みに従事できることをとても嬉しく思う。今夜もまたぐっすりと眠れそうだ。フローニンゲン:2020/2/27(木)19:38

### 5578. 倍音や高周波音の持つ癒しの力

時刻はゆっくりと午前7時に向かっており、辺りが少しずつ明るくなってきている。今日はまだ小鳥たちの鳴き声が聞こえない。今日は晴れのようなから、小鳥たちもそれを喜んで鳴き声を上げてもいいと思うのだが、彼らはまだ静かにしたままである。

小鳥たちの鳴き声が持つ癒しの力。人間の耳に聞こえない高周波には、疲れた脳を休めたり、免疫系を活性化したりする効果があるそうだ。森の中に入って耳を澄ませると、鳥や虫たちの鳴き声

---

が聞こえてきて、それが妙に癒しにつながっていると感じたことはないだろうか。鳥や虫たちが奏でる音は雑多な音だが、それらが混ざり合うことによって、私たちにとっては聞いていて心地良い音になるから不思議である。そしてそれは、心と身体の双方を癒す力を持っていることも不思議である。そこにはおそらく何らかの共鳴・共振があるのだろう。紐理論ではないが、私たちを構成する微細な紐が程よく振動するように働きかけてくる力を彼らの鳴き声は持っているのかもしれない。

そのようなことを書き留めていると、一羽の小鳥の鳴き声が聞こえてきた。その小鳥の鳴き声を持つ高周波音を静かに聴き入る。高周波音が免疫を担う細胞を活性化させたり、ストレスホルモンを減少させたりする研究結果が出ているようなので、それらについてもまた調べてみたいと思う。

昨日、ピアノとチェンバロ(ハープシコード)、そしてパイプオルガンについて改めて調べていた。このところはチェンバロの音で曲を作ることが多く、改めてこの楽器の持つ音の性質について調べていたのである。もちろんピアノの音にも癒しの力はあると思うが、倍音の観点で言えば、チェンバロほど倍音を含む楽器はないと言われるほどであり、確かにチェンバロの音に毎日癒されている自分がある。曲を作っている最中、そして完成した曲を聴いている時に気がつかない形でチェンバロの音を持つ治癒的効果の恩恵を授かっているようだ。高周波で比較をすると、ピアノは10kHzまでの音を出せるのに対して、チェンバロは100kHz近くの高周波音を出すことができるそうだ。高周波音の持つ癒しの効果についてもさらに探究を進めていこう。

昨日より、フランスの作曲家ピエール・ブーレーズの書籍“Pierre Boulez Music Lessons: The College de France Lectures”を読み進めている。本書は650ページほどの大著であり、昨日の段階で350ページまで読み進めた。この書籍は洞察と刺激に満ちていて、ブーレーズの音楽思想から得るものは実に多い。改めて、作曲理論と発達理論には親和性があり、これまで発達理論を学んできたことは、作曲をするためだったのではないかと思えるほどだ。今日もまた本書の続きを読み進めていく。それに加えて、ケンブリッジ大学出版から出版されている“Bach and Riddle of Number Alphabet”を近々購入しようと昨日思った。バッハは数秘術を作曲に適用していたことは有名である。バッハは、アルファベットを数字に変換し、それをメッセージとして曲に盛り込んでいたものがある。それはさながらダ・ヴィンチ・コードのようなものであり、バッハがどのようなメッセージをどのように埋め込んだのかに関心があり、自分自身も数秘術を活用した作曲をしてみたいと思った。



---

そう言えば、12音技法を最初に提唱したヨーゼフ・マティアス・ハウアーも易経を作曲に取り入れていたようであり、ハウアーの作曲方法について再度調べ、易経についても探究してみようと思う。フ  
ローニンゲン:2020/2/28(金)07:12

### 5579. ミラノ旅行の際に遭遇した詐欺師から学んだこと

時刻は午前7時半を迎え、辺りはすっかり明るくなった。今日は一日中晴れとのことであり、こうした日は随分と珍しく、思わず嬉しくなってしまう。

今日は午後にも、軽いジョギングを兼ねて街の中心部のオーガニックスーパーに立ち寄る。それと、ヘンプパウダーや小麦若葉が切れてきたので、合わせてHolland & Barrettにも立ち寄ろう。

書斎の窓の外を眺めると、裸の木に小鳥たちが集まっている姿が目に入った。そこで彼らは小刻みに動きながら鳴き声を上げている。彼らの動きに思わず見入ってしまい、彼らの鳴き声を聴き入っていた。確かに、小鳥たちの鳴き声には癒しの力があるようだ。

これまで随分と欧州内を旅してきたこともあり、計画の立案と各種の予約が随分と速やかになったと昨日感じた。幸いにも昨日は、アテネ旅行の計画立案に加えて、航空券とホテルの予約まで完了することができた。アテネに行く3月末のフローニンゲンはまだまだ寒さが残っているが、アテネは随分と春らしくなっていると思う。春のアテネを満喫できることは、私にとって大きな喜びである。

アテネで足を運びたい場所については既にリストアップしているため、あとはどの日にそれらの場所に行くかを決めていけばいい。博物館だけを巡る日や、古代遺跡だけを巡る日などを設けていくつもりである。アテネは意外とスリが多らしく、特に列車の中では注意をする必要があるとのことである。その情報を受けて、空港から市内のホテルへは、列車ではなくシャトルバスを使うことにした。アテネ市内においてもスリなどには気を付けたいと思う。

そう言えば、ここ最近催眠術に関する書籍を読んでいて、近々書籍を再度大量購入する際にもフランス・メスメル、ジェイムズ・ブレイド、ミルトン・エリクソンらの書籍を購入しようと思っている。実は催眠術に関して関心を持ったのは、日記では言及していなかったが、ミラノの旅行中に、スフォルツェス

---

コ城の城門前の広場でアフリカ系イタリア人の詐欺師と接触する機会があり、彼が催眠術の言語フレームワークを使って話しかけてきたことがきっかけにある。

彼が見知らぬ人間に近寄っていく際の方法、そして話しかけ方、及び話の進め方は見事だった。人間の持つ穴だらけの認知フレームワークの中に見事に侵入し、そこでフレームワークを緩めたり崩したりを行い、サッと意味の書き換えや意味の注入を行う術には思わず唖ってしまった。

彼らは虹色のミサンガを観光客の腕に巻き、それを高額な値段で吹きかけてくるということをしていた。彼に接触されてすぐには気づかなかったが、何回か言葉のやり取りをした後に、催眠術に関する知識が少しばかりあったため、彼の巧みな身振り手振りや話の進め方が催眠術的であることに気がついた。そこからは面白そうなので、彼と話を続け、一銭も払わずにミサンガだけもらってその場を去ろうとしたのだが、せっかく面白いものを見せてもらったし、久しぶりにミサンガでも腕に巻いて願い事を託そうと思ったので、2つのミサンガを合計10ユーロで購入することにした。

この一件から学ばされたことは多く、その日はホテルに帰ってから、彼がどのように私に話しかけ、どのように私の腕にミサンガを巻き、そしてどのように話を進めていったのかの再検証していた。すると、やはりそれが実に巧妙であることに思わず感心してしまい、催眠術のフレームワークに関心を持ったのである。

正直なところ、幸か不幸か中途半端に催眠術の知識があったために、彼がやっていることに気づいたが、これが全く知識がなければ、より法外な金額を吹きかけられたり、より巧妙に騙されてしまったりするのだろうと思った。また、社会には至る所でそうした詐欺師のような人物がいるし、催眠的な言語メッセージが企業の広告宣伝などにも使われているため、自己防衛の意味合いを含めて、この機会に催眠術に関する書籍を何冊か読んでみようと思ったのである。

私たちの身体や認知は本当にスキだらけだと最近よく感じるようになっており、そうしたスキを突く巧妙な技術や仕掛けには本当に注意する必要があると思う。そうした技術や仕掛けに騙されないためには、少なくとも徹底的な知識が必要である。アテネに行く前に、以前購入した催眠術に関する書籍を再読し、新たに購入した書籍が届いたら、それらにも目を通しておきたいと思う。フローニンゲン:2020/2/28(金)07:53

先ほど、ミラノで遭遇した詐欺師について書き留めていた。これまでその件について書いていなかったことが自分でも不思議であり、おそらくその体験について整理をする時間が必要だったのだと思う。より具体的には、自分の中で彼が活用していた種々の技法について調べる時間が必要だったのである。書物を含めて、色々と調べてみると、その詐欺師の接触方法や会話の進め方が催眠術のフレームワークを応用したものであることに気づき、とても勉強になる体験だったと改めて思う。

彼の動作や言葉を思い出し、一つの動作や一つの言葉の意味を紐解くことに時間をかけていたために、その体験について今ようやく書くことにしたのだと思う—単にその体験を忘れていただけかもしれないが—。今は既にある程度の知識を得たので、アテネでは同様の方法で騙されることはないだろう。

前々回のヴェネチア旅行にせよ、ミラノ旅行にせよ、毎回の旅行では色々と学ばされるが多々ある。これが旅の一つの効用だろうか。世界には本当に様々な人がいて、そして様々な現象があるということを毎回の旅を通じて学ぶ。アテネにおいても大なり小なりそうした学びがあるだろう。

日記を書き留めていると、早いものでもう午前8時になっていた。今朝方の夢を振り返ったら、早朝の作曲実践に取り掛かりたい。

夢の中で私は、実際に通っていた中学校の教室の中にいた。教室の教壇には、予備校時代にお世話になっていたチューターがいた。チューターは何かの講義をこれから行おうとしており、それがどうやら音楽に関するものだと私は気づいた。いざ講義が始まってみると、チューターはなぜか私を指名して、12音技法について解説してくれとお願いをしてきた。特に断る理由もなかったもので、私はそれを了承し、教壇に上がった。だがそこで、解説には1分バージョン、3分バージョン、10分バージョン、30分バージョン、1時間バージョン、3時間バージョンなどがあるが、その中のどれが良いかを尋ねた。

すると、できるだけ短くということだったので、まずは1分バージョンで12音技法の概略を説明し、そこからもう少し補足していくという形で説明をしていった。そのような夢がまずあった。この夢の中で

---

---

私は、随分と熱を入れて12音技法について解説をしており、興奮から一度目覚めた。目覚めてみると、午前2時前だったのを覚えている。そこから二度寝をしたときにも夢を見ていた。そこでもまた感覚的な印象を持つ夢を見ていたのだが、今となってはそれに関する記憶はどこかに行ってしまうている。

上述のように、催眠術においては無意識をいかに活用するかにポイントがあり、治癒と変容実践においてもそれは同様だ。無意識にアクセスしていく際の鍵は、身体感覚や意識状態にある。夢を通じた無意識の探究に加えて、催眠術の観点から身体感覚・身体意識及び意識状態について調査・探究をしていこうと思う。今から9年前にジョン・エフ・ケネディ大学に留学していたときに、大学院の図書館で借りて読んだ書籍“The Future of the Body: Explorations Into the Further Evolution Of Human Nature”がまた読みたくなっている。本書は、エサレン研究所の設立者の1人であるマイケル・マーフィーが編集した論文選集であり、800ページほどの大著だが、どの論文も興味深く、得るものが非常に多かったと記憶している。9年振りに本書を読み返そうと思うので、近々書籍を大量購入する際に本書も購入する。フローニンゲン:2020/2/28(金)08:11