**ストレスの中での歌の発生と身心変容（身心変容技法セミナーの感想など）**

**世相・歌・自然・精神の自由（霊との対峙と憑依における個人というもの）**

ヒルデガルドは、中世の闇の奥、異界の天使の旋律　冷たく響く女性シャーマンの姿・魔女を思わせた。経験の中に礼拝や中世キリスト教の儀式音楽（グレゴリオ聖歌など）を持つ修道女でもあり、彼女にとっての癒しは野草摘み・薬草だったのだろうか。譜に残された歌は聴き取り採譜した修道士の解釈が入っているように思われた。すでにネウマ譜の知識をもつ者によって聖歌は記譜されていた時代だからである。（neume譜はpneume（息）を語源として持ち、音程のみならず本来言語化できない部分の息づかいなどを記した忘備録的なものである。）歌うことはヒルデガルド本人には昇華であり、浄化であり霊への帰依、従順、霊からの課題、それをしないと本人が苦しくなるという身心の病のようであった。精神病者の状況としても悲壮な印象がある、精神病者には自分に自由がないことを先の坂上先生の講義で伝えていたように思う。もうひとつは、現実に戻れない事であった。

ヒルデガルドの数々の意味不明の造語を含む聖歌・異言も同様に霊からの課題で本人の自由度はあまり感じられない。しかし、彼女は精神の健康を保ち、修道院長や医師の役割も果たしていたようである。

彼女の異言・聖歌については、柿沼先生は、かつて見たであろう古文献や資料の再現とも解釈していた。

精神病の患者の場合には、この囚われのような不自由さと、現実界への扉が閉ざされ、戻れない辛さがとこかい表出しており、そこには道に迷った迷子のような異言・意味不明の言葉や絵があった。

講義後の鎌田先生との対談の中で興味深かったことは、現代音楽のジョン・ケージとの類似性であり、両者とも戦争の時代に生きた人物であった。ヒルデガルド（1098―1179）は十字軍遠征のころ、ジョン・ケージ（1912－1992）は第1次・第2次世界大戦のころである。さらにキリスト教的背景が価値や行為に反映されていることも共通する。ヒルデガルドは修道女であり、近くには男性の修道士の集団もあったようである。ジョン・ケージは父親の祖父がメソジストの牧師、リベラルカトリック教会の儀式にひかれていたという。ギタ・サラバイというインド人に音楽の目的をたずね「心を鎮め、和らげて神の力を受けやすくする」（インド哲学・インドの芸術学）を学びアーナンダ・K・クーマラスワミ（1934）、マイスターエックハルト（１３Cドイツ神秘主義）にも影響を受けている。1951年にはコロンビア大学で鈴木大拙の講義を受けており、禅や道教思想に関心を持ち、「易経」の発想から作曲している。人為、作為を極力取り去った作曲を目指し、寝る前にコイン投げをして次の日に作曲行為へつなげて10か月くらいかけて1作品を作曲していたらしい。「易経」にお伺いをたてた作曲法だった。偶然性を取り込むのは当時の前衛芸術家にみられる特徴でもある。

さらに修験道との共通性にも言及していたが、修験者が観念的世界と物質的世界と両方に関わるものであること。神仏との象徴的世界と自然界との物とのプラグマティックな関係（岩石・植物・鹿の角）から丸薬を製造する。錫杖・法螺貝・太鼓・マントラなどは音楽行為でもある。

森の中で、薬草を摘むヒルデガルド、森の中でキノコを採集するジョン・ケージ、山の中で自然物を採集し薬を製造する修験者。意味不明の歌、沈黙の演奏、祈りの読経と楽

いずれにしても彼らは観念世界（象徴世界・異界・霊界）と音楽的行為をつなぎ、現実界とは山や森の中の自然物を介して関わっている。人間界との距離の取り方には共通項がある。また三者とも暗い世相の時代の中で、死ではなく、第4の道が開き霊感を得、地上世界との分裂の病にならずに精神の健康を保てた結果、精神病ではなく、芸術行為（宗教行為）となっている。

過度のストレスがかかった人間の逃避でもあり打開・突破のための身心変容技法は、歌や楽器による表出行為と自然の気を取り込む行為と食による調整にあると思われた。では、坂上先生のいう精神が「戻って来られない」状態とはどこが違うのか。精神病の表出は苦しそうでもあり、出口感がなく迷い子のような堂々巡りで何者かに強いられているかのような不自由さと無意味さがある。ヒルデガルドも病ではあるが、どこか霊と対峙できる自分を保っている。やり取りができているように思われた。では、出口なおなどの突然の語りはどうなのだろうか。憑依という言葉は今回の講義では出てこなかったが、金神の神様を代弁する器になることと自分を保つこと。

ヒルデガルドは器を拒否できない状態であり、病であった。しかし、精神病ではなかった。ジョン・ケージは禅や易経の教養があったせいか、はや自分を手放し、人智の及ばない世界を自分を通して表現することができたとも言える。山伏は、山頂という清らかな自然の空気の中に入り、むしろ過度のストレスを積極的にうけいれることで、地上的ストレスを無化し、そこに神秘体験があり、験力が派生する。と考えられる。これは中田先生の研究発表でも確認されていたように思う。狂気に対して、浄化―排泄による効果のために地上での医療行為として下剤を使用することも印象的でああった。

基本は自然との一体化（呼吸・食・五感）があることが身心の安定を保証し、歌・音楽・読経などの表現行為は現実界への拡散、放射、でもある。自身が空になること、器になることの助走である。出た分だけ入ってくるのではないだろうか。そこへ善き霊が訪れるよう守護神（グル・先達・導師）をもつことが大切であると思われた。魔が入らぬようなこころの構造が必要である。（ヒルデガルドはここを神秘劇にしたてていたのだろうか。「徳」や天使による助けともいえよう）鎌田先生が2013年12月に書かれた「歌と宗教　歌う事そして祈ること」ポプラ社を読み返しています。

1. 清浄な自然との一体化（呼吸と食―排泄・五感）
2. 表出行為（声・楽器・行動）
3. 守護神（信頼できる先達・グル・守護神・第3者の見守り）

2021.6.13

木村はるみ