

## 16回目「小さな私と大きな私」

こんにちは。一般財団法人UNI H&H大学院代表講師の植田です。

16回目は「小さな私と大きな私」というテーマについてお話しします。

私たちの心臓は自分ではコントロールすることのできない不随意意識の領域で絶え間なく鼓動を打ち続け個人の生命活動を支えてくれています。これは私たちが自分の力ではなく「日々生かされている」ということを思い出させてくれる紛れもない決定的な事実です。心臓を研究しているハートマス研究所の発表によると、心臓は脳の最大5000倍の電磁波を持つことがわかり、私たちの遺伝子の情報を元に脳や身体に指令を出しているのは心臓であるといっています。では心臓を動かしている力は何なのでしょう。現代科学はこれに対する明確な答えを持っていません。この決定的な事実は、自我を超えた大いなる存在を示唆しているとも言えます。

世界的精神指導者で医学博士でもあるインドのディーパック・チョプラ博士は自我を超えた神性な存在について、2万年の歴史を持つ古来伝承のヴェーダ聖典や哲学の考え方も踏まえてこのように仰っています。全体意識→集合意識→個人意識（魂）→心（自我）→遺伝子→心臓→脳・体  
このように、より大きなフィールド（領域）から一本の線が降りてくるように私たちの個人としての脳や体は作られていくのだということです。（個人レベルの）不変不滅の魂が3次元に根を下ろし身体を持ち、その一生を経験して得た情報をまた次の一生へと引き継いでいく、そのようにして何度も人生を繰り返しながら純化された魂は最終的にエゴを超越して宇宙の源へ帰還する、これは仏教で言うところの「輪廻転生」や「解脱」の考え方ですが、古くはインドのヴェーダ聖典に起源を持つ考え方です。

ヴェーダ聖典は「心にエゴが宿る」といっています。それが人間の108煩悩、様々な悩みや苦しみにつながるのだと、そして心が完全に純化されたとき、私たちは肉体を持つ必要がなくなるのだといっています。神性意識は人間だけでなく万物の経験を収集して、全体意識の進化を促し、宇宙（コスモス）の目覚め（覚醒）を待っていると考えられています。

昔から神社は人々の信仰や祈りの中心として機能してきましたが、現代で言うところのそのような「パワースポット」と呼ばれる場所は、科学的には、モノが生まれる前のあらゆる可能性を秘めたフィールド「真空」「ゼロ点場」とつながりやすい場所であるといえます。

1つの粒子も存在しない空間であるはずの「真空」は、あらゆる粒子が対生成しては対消滅を繰り返して全体のバランスを保っており、全体の情報量は通常の空間を圧倒するほどの量であることが分かっています。そのようなフィールドにおいてはいわゆる「全知全能」の情報とつながりやすく、心身の不調も改善されるような「癒しと調和のフィールド」でもあると考えられます。

神社などの特定の場所に行かなくても、いつでもどこでもそのフィールドにアクセスできるのが、リラックスすることや瞑想を通じてオキシトシンを分泌させることであり、それらによって心身の回復や創造性の向上に繋がっていくと考えることができます。

坐禅や瞑想の際に人差し指と親指で手印を作ることがありますが、人差し指は「小さな私（自我）」、そして親指は「大きな私（真我・魂）」を意味しているといえます。

その2つを合わせて内観することで、より自らの内側の神性意識への気づきへと繋がることになるのでしょ

う。では、今回学んだことをぜひ日々の快禅メソッドの実践においても意識して取り組んでみましょう。16回目の動画は以上です。また次回お会いしましょう。