

6回目「無意識を上手く使いこなそう」

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。

6回目は「無意識を上手く使いこなそう」というテーマについてお話しします。

皆さんはご自身の知覚行動について、その全てを自分でコントロールしていると思いますか。実は自分が意識的に自由意志を持って制御できているのは全体のたったの数パーセントと科学的に考えられており、ほとんど全ての知覚行動は無意識的に行われているといえます。

人間の脳は3重構造になっていますが、生命の維持に関わる重要な活動、例えば体温の調整や呼吸などの活動は爬虫類も同様に持っている一番古い脳である「脳幹」が行ってくれています。

また、自律神経やホルモンの調整に関わることは「間脳」と呼ばれる場所が、感情（情動）に関わることは2番目に古い「大脳辺縁系」という脳が行ってくれていますが、これらは全て無意識的に制御されています。理性の脳である「大脳新皮質」は1番新しい脳で脳全体のコントロールセンターです。そして、おでこの突き出た部分が他の動物とは違い人間に最も発達している「前頭前野」と呼ばれる部位ですが、計算処理や認知機能などに関わる意識的な脳です。

この機能が低下すると感情的になったり、誘惑に負けてしまったり、怒りをコントロールできずにすぐにキレやすくなったり、自分の置かれている状況が正確に判断できずに、周りに迷惑をかけてしまうような行動をとってしまいます。

無意識の脳に振り回されることなく、理性の脳の機能を高め、全脳を統率できている状態が人間において最も安定している状態と言えるでしょう。

無意識の脳は意識の脳と比べて圧倒的な処理能力を誇ります。

例えば、自転車に乗るとき、母国語を話すとき、これらは無意識的に行われています。

初めての場所や体験は意識的に処理されるので、脳への負担が大きく疲れも感じやすいものですが、何度も繰り返して慣れてくると無意識的に楽にできるようになってきますね。

つまり、情報を素早く意識の層から無意識の層へ移行できれば、実現したいこと、例えば暗記することや自転車に乗れるようになること、の実現までの距離が短くなるということです。

そのためには前頭前野の機能を高めて全脳を統率できている状態をつくることが重要で、「瞑想」はその手助けになると考えられています。

また、皆さんそれぞれの人生における自己実現のためにも瞑想による全脳の統一は重要であるといえます。

無意識の層に一度ゴール設定や強烈な願望の情報が入ると自動的にそのゴールの達成に必要な情報を取捨選択するようになり、意識的に「必死に頑張る」何かを達成しようと邁進するよりも無意識的に「楽に自然の流れに沿って」ゴールにたどり着くことができると考えられています。これは瞑想による深い集中によって心を皿の状態にしてゴールのイメージをありありと何度も思い描くことで無意識の層にゴールの情報が設定されると、最小限の努力でその夢の実現をたぐり寄せることができるということです。

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。6回目の動画は以上です。また次回お会いしましょう。