

18回目「意識レベルのターニングポイント」

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。

18回目は「意識レベルのターニングポイント」というテーマについてお話しします。

私たちは異なる現実を経験しているということを前回までにお伝えしました。私たちは、脳が五感を通じて再構築したバーチャル世界を様々な心の状態や意識から見ているので「実際の経験」というものは人それぞれ異なりますね。例えば、街角の浮浪者に対して、人生をより悲観的に捉えている意識レベルの人は「恥さらしだ」「汚い」「自業自得だ」「犯罪を起こすのではないか」「こんなことが起きる社会を腹立たしく思う」などといった見解を持つのにに対して、より意識が高いレベルの人から見ると、「共存する方法は何だろう」「実際に声をかけて勇気づけよう」「支援するボランティア活動を始めよう」「格好の研究対象である」といった見解を持つようになるといいます。究極的な意識レベルからは「愛おしい」「親しみを感じる」「自由で英知があって幸せだ」「自分自身の一時的な表れである」という見解にまで達するとされています。

1段階目の意識レベルのターニングポイントは「勇気」の意識だといいます。勇気を持ってある行動を取り、課題解決や社会貢献に向けて活動し始めることだといいます。

2段階目の転換点は「受容」の意識だと考えられています。受け入れることは言い換えれば「赦すこと（許すこと）」とも言えます。自分も相手も全てをあるがままに受け入れる意識が育まれると、より穏やかに人生を歩み進めることができるでしょう。

逆に、従来の教育やビジネスにおける過激な競争や他者との分離の意識は、より低次元の意識や「許せない」といった意識に基づくものだと考えられます。分離の意識は自律神経を交感神経優位にさせ、自己防衛モードが働くことで、自我（エゴ）が強くなってしまいう状態つまり「病氣」を助長させます。ポジティブな感情を生涯育み続けて、意識レベルの向上すなわち人間性の向上を目指すことが人類の使命であり、汚れた心を純化させていく唯一の方法だと言えます。

しかし、人の意識というものはそう簡単に上がるものではありません。一般的には以下のような事柄を通じて大きな気づきがあった時に向上する可能性があると考えられています。

「意識の高い人（経営者や起業家、世界的なリーダー）の近くに常にいること」また「その書籍を読むこと」「九死に一生を得るような体験をしたり、大病を患うこと」

次の2つは飛躍的に意識を向上させる可能性があると考えられています。

「人生を導いてくれるメンターと出会う」2万年の歴史を持つヴェーダの教えの中でも、人生の早い段階でそのような精神的指導者（グル）に出会う奇跡について述べられています。

「日々瞑想する」オキシトシンは愛や共感、思いやり、慈悲、赦し、受容の感情を司るホルモンです。究極的にポジティブな感情に関わるこのホルモンは利他の瞑想を通じて最も分泌されることを前回お話ししました。これは誰にでも取り組むことのできることでないでしょうか。

両親との関係や幼少期のトラウマなど今まで心の奥底で許せなかった事柄がもしあるなら、利他の瞑想を通じてポジティブな感情をどんどん育ててください。過去の客観的な事実は変えられませんが、それに対するあなたの意識や心の捉え方は変化させていくことができます。

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。18回目の動画は以上です。また次回お会いしましょう。