

【理想と現実を生きる】

私達は現実には生きています。しかし、現実だけに生きている訳ではありません。脳大成理論の定義で言うところのリアルフィールドとデータフィールドの両方に生きています。リアルフィールドとは、いわゆる物質的、物理的な現実世界です。私達を取り囲んでいる様々な物質、そして私達の肉体、更に現象。これらはリアルフィールド上に存在するものです。

しかし同時に、私達はデータフィールドに生きています。データフィールドとは、形にならないデータや情報や想い、エネルギーの世界です。

違う視点で表現するなら、魂と肉体と言えるでしょう。無意識と意識とも言えます。脳大成理論では、思考する上で『魂の目と現実の目、この両方の目から見る』ということ力を強く提唱しています。そして、その割合は「魂の目6割：現実の目4割が最適である」と伝えています。

この『魂の目』でないと捉えられないものが『理想』です。理想とは、プラトン哲学での『イデア』を日本語訳したものが始まりであり、シュタイナーで言うところの自我（霊界）と同意語と考えられます。

もちろん理想は現実ではありません。しかしくり返しますが、私達は現実のみに生きているわけではないのです。

つまり『理想と現実を生きる。』というのが正しい生き方であると言えます。理想のみに生きてもバランスを欠いてしまいます。また、現実だけに生きていては、人間の本懐を果たせません。

理想には二つあります。実現可能な理想と、実現不可能であり到達不可能な理想です。日常生活で理想という言葉を使う場合は、前者で使用しているケースがほとんどです。「あの夫婦は理想的な夫婦だね」「これは自分が探していた理想的な仕事だ」「いやー、理想とはほど遠いよー」などと言ったりしますが、これらは考えられる最高の状態ということを指した意味として使用されています。これはプラトン哲学のイデアではありません。プラトン哲学でいうイデアは、後者の実現不可能であり到達不可能なものです。脳大成理論ではこれを『善・親切・可能性』と定義しています。

理想こそが現実を発展させていく原動力です。理想がないから成長や発展に乏しくなるのです。

私達は現実には固定され続けています。現実から離れることはできません。常に現実での物理的法則や日常に縛られて生きています。だからこそ、現実のみに生きていては、自己の拡大も可能性の拡大も皆無なのです。

ともかくまずは理想を描くことです。理想を描くには現実から離れなくてはなりません。そのポイントは「心を止めないこと」です。これは瞑想の基本でもあります。脳大成理論では「隻手の声を聞く」という禅の教えに基づき、聞こえない音を聞こうとする瞑想のマインドテクノロジーがあります。集中することで「カクテルパーティー効果」と呼ばれるものであったり、選択的注意（選択的集中）と呼ばれる作用から聴覚からの思考に変化が起こります。その際に、聞こえてくる音そのものが認識レベルにまで上がるとその時点で心は止まってしまいます。だから『その向こう側、更に向こう側、更に向こう側』を意識

脳大成理論 1-22

し続けることにより現実から離れることができるのです。そして聞こうとしている音は絶対に聞くことができない音を対象にするわけですから、絶対にたどり着くことはありません。その音が聞こえることはありません。しかし、そのプロセスこそが現実から離れて、理想を描くという訓練になるのです。

理想を描くとき、そこにおとずれる心理状態がワクワク（高揚感）です。高揚感私達にどんな障壁も乗り越えさせるパワーを与えてくれます。どんなに自分にとって災難や苦難であってもそれを楽しいものに変換させるパワーを与えてくれます。人生を大逆転させよう、人生を大発展させようの根源は高揚感なのです。

しかし、高揚感と一言に言っても実際は様々なものがあります。どの高揚感なのかを見定めないと自分を正しく成長させていくことはできません。

高揚感には以下のようなものがあります。

positive/negative excite	(前向きまたは後ろ向きに高揚している状態)
expectation	(期待や予想、予期をして高揚している状態)
happiness	(幸福感や多幸感で高揚している状態)
angry	(怒りで高揚している状態)
revenge	(復讐で高揚している状態)
他人が落ちていくときの興奮	(他人の不幸は蜜の味などと言葉にされるもの)

この中で善・親切・可能性の延長は「expectation」です。

未来への期待や予想、予期によって起こるワクワク・高揚感が私達に今最も必要なものなのです。

脳は、高揚感を持つとドーパミン・セロトニンを大量に分泌させます。ワクワク・高揚感が重要であるという事は脳科学の視点からも明らかなのです。

前述しましたが、理想は到達不可能なものです。しかしそれでは無駄ではないか？と考える人もいますが、全くそうではありません。例えるなら、北極星の位置を捉えながら地図を頭に描き、行き先を推測して進むなんて話しを聞いたことがあるかと想いますが、その北極星こそが「理想」なのです。当然ではありますが、北極星にたどり着くことはありません。しかし、北極星がないと自分がどの方向に向かっているのかが分からなくなってしまうのです。

この関係をイメージして「理想と現実に生きる」という感覚を掴んで頂ければと思います。

つまり、理想があるからこそ、現実を生きられる。ということなのです。

脳大成理論 1-22

もしあなたが現実困惑しているなら、もしあなたが現実打ちひしがれているなら、もしあなたが現実疲弊しているのなら、そうなってしまっている理由は「理想なき現実に生きている」からということに他ありません。

理想を描きましょう。もっと向こう側に、更に向こう側に、あなたの理想を描きましょう。もちろん簡単なことではありません。一生かけて取り組むべきことであると言えます。そう簡単に理想が描ける訳でも、見つかる訳でもありませんが、だからこそやりがいがあると言えますか。

このことがどれほど重要なのかの理解の深さが、あなたの人生の価値をどれだけ高められるのかと比例関係であると言えるのです。

さて、理想を描く上で使用するのが思考です。描くということは、そのことを思考することです。そして、思考は「想い」であり、想いは心の作用です。そして思考は形として見えません。ですので、思考はデータフィールド上の存在なのです。そして、思考の素材が言葉なのです。

新訳聖書「マタイの福音書4：1～4」にこう書いてあります。

「人はパンのみに生きるにあらず、神の口から出る一つ一つの言葉による」

まさに、言葉こそが理想への架け橋であると言えるのです。

あなたの言葉に響きはありますか？あなたは言葉の響きを感じたり、味わったりしたことはありますか？ウェブが発達し、SNSなどを使う機会が過去十数年に比べ圧倒的に増加し、生活に根付いている現在において、言葉の響きを重要視しなくなっていると感じます。SNSなどで記述される言葉は文字であり、それは記号としての言葉です。記号としての言葉だと、言葉に響きを感じることはさらに感性が必要となってきます。

しかし、あなたが発する音声言語であれば、記号に加え、音という重要な要素が加わっているのですから、響きを捉えることはもっと容易です。相手にコンビンシング（納得のいく、説得力のある、なるほどと思わせる）を与える要素は言葉そのものももちろんそうですが、響きなのです。言葉で人が動くのではなく、その言葉を発している元が人を動かすのです。その人の根底が、響きとして現れるのです。これからは言葉の響きを意識して言葉を使いたいものです。

さて、私達が理想を描けないのは、響きを含めて言葉の使い方が雑だからだと言えます。ここで、《仮定からの現実拡大法》というマインドテクノロジーをご紹介します。

まず、私達の思考は問いによって生起されます。問いかけることで思考が生まれるのです。その自分への問いかけの際に、否定が介入できない様式で自分に問いかけるということがポイントです。

脳大成理論 1-22

「私にできるだろうか?」「私に何ができるだろうか?」または「わたしにはできる!」「前向きに考えよう。」このような問いかけや言葉では、『無理無理!』『ないない!』と否定が介入できてしまいます。

そもそも『無理無理!』『ないない!』などの否定が介入できない形式での言葉を使い、問いかけなければなりません。

否定が介入できない形式での問いかけとは以下のような文章です。

『私にできることがあるとしたら、なんだろうか?』

『私にできることがあるとして、それは一体何だろうか?』

これであれば、否定が介入できる隙間がありません。問いかければ、必ずそれに対し思考が働きます。自ずと答えが湧いてくるのです。

更に《仮定からの現実拡大法》を強化するために、最後の文章を言葉にせず、響きに任せます。

具体的には以下のような文章です。

「私にできることがあったとしたら、それは…」

「私にできることがあるとして、それは一体…」

このように全て言葉にせず、無意識脳的作用に任せます。響きを作るのです。こうすることで、さらに思考が湧いてきやすくなります。これはツァイガルニック効果を応用したものです。

*ツァイガルニック効果とは、心理学者ブルーマ・ツァイガルニックが提唱した心の作用であり、人間が持つ「不完全になってしまった物事や、完了していない事態、中断してしまっている作業に抱く強い記憶や印象」のことで、私たちの心は、未完成なもの=完了させたいこととして強くインプットされるという作用があります。人間は完成した記憶よりも未完成の記憶が強く印象に残るように出来ているのです。

理想と現実を生きてこそ、私達は本当に生きていけると言えます。人生を拡大させていくためにも、可能性を拡大させていくためにも、理想を描き、その理想の元、現実を力強く生きていく在り方が現代社会の最良の在り方であると断言できます。

共に「理想と現実」を生きていきましょう。