

CHAPTER 2: 体験を一変させる

CHAPTER 2 の目的

本CHAPTERでは、私たちの体験をネガティブなものからポジティブなものに一変させるためにそのメカニズムを学び、理解します。

一緒に考えましょう

- 神経システムとは？
- 明晰マインドとは？
- 体験を一変させる方法は？

神経システムと体験

はじめに大事なキーワード「神経システム」(Nervous system) と「体験」(Experience) について学びます。私たちの60兆の細胞の1つ1つが情報を蓄えていて、それぞれにこれまで積み上げてきた人生全てのデータがカテゴリー別にファイルされています。また、それぞれの細胞にはマインドがあります。細胞は互いに神経システムなどあらゆる手段で綿密な連絡を取り合っています。その神経システムには**1 生存せよ**、**2 繁栄せよ**(幸せになりなさい) という、2つの絶対使命があります。エデュコセラピープログラムを通して、私たちが神経システムのエネルギーのレベルを高めることにより健康回復に必要な自然治癒力(ヒーラーウィズイン)を呼び起こすこともできますし、また周りの出来事に明晰になり、繁栄の道を歩むことができるようになります。

～2つの絶対使命～



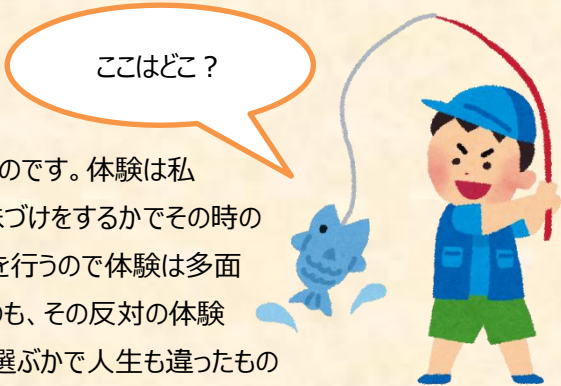
生存せよ！



繁栄せよ！

～If I was a fish, the last thing that I would be aware of is water.
(もし私が魚なら、最後に気づくのは水の存在である。)

魚は生まれたときから水中で生きてきたので水の存在に気づいていないように、私たち人間は生まれたときから体験の中に生きていますがそれが健康回復や夢実現にどれほど大切なことなのかに気づいていないのです。体験は私たちが色々な出来事に遭遇したときに、どのような意味づけをするかでその時の体験となります。その時のその人のマインドで意味づけを行うので体験は多面的なのです。健康回復体験や成功体験を選択するのも、その反対の体験を選ぶのもあなたの選択なのです。どの側面の体験を選ぶかで人生も違ったものになってくると言えるでしょう。あなたは濁った水を選びますか？それとも澄んだ良い水を選びますか？



良い人生を歩むには、自分の神経システムをトレーニングして、明晰マインドに作り変える必要があります。過去の体験を今の明晰なマインドで意味づければ、その体験も一変させ、良いものにすることが出来ます。これがベイリー博士の理論です。

繰り返しになりますが、私たちは過去、現在、未来の体験を一変させることができます。私たちの体験は時間・空間・意味・コンテキスト（背景）の4つの要素の中で変化していきます。

体験を作り出す4つの要素

Time 時間	Space 空間
Meaning 意味	Context 背景

“体験は、多面的且つ流動的で壊れやすい”

“脳の中で形を作れる”

ページ・ベイリー博士

私たちは、同じ環境下で同じ話を聞いたり、同じ活動を行っても受け止めかたが異なるため、そこで得られる体験が変わります。どのような体験を得るかは、自分自身で選択するのです。今、目の前の当たり前にある環境こそが体験です。一つの側面ばかりに偏らず、無限に側面を作り出すことが大切です。同じ出来事でも人によって、とらえ方は様々です。体験を作る 4 つの要素のバランス配分により、違ってきます。ある人は「×」体験ばかりを抽出しますが、ある人は「○」体験を抽出します。エデュコセラピーで「×」を「△」に変化させるだけでも、大きな変化が起きるのです。

脳〔神経システム〕に新しい、良い知識が入ってくると、脳環境が明晰になり良い体験を選択するコンテンツに変化してきます。成功体験を自らの意思で選択し、良い体験を積み重ねると、ゲシュタルトを変えることができます、このことは健康回復、自己実現にとって大変大事なことになるのです。成功につながる良い体験を積み重ねることで、これまでの体験を一変させることに繋がります。知識が大事なことであることを、学び、理解することが必要なのです。

チベット仏教の奥義には、私たちの過ごす昼の時間帯である人生 60 年分は、実は夢で、そのことに気づいた時には、人は自在に自分の人生も操れるという考え方があるそうです。

私たちは、夢の世界に気づいた時、自分を自由に操れるようになるのです。神経システムの訓練法、操縦法、自分のマインドの改良法を学び、実践することによりあなたも人生のドリームキャッチャーになれるのです。

明晰夢（めいせきむ）

アンデスの麓に住む、ドリームキャッチャーと呼ばれる部族の話聞いたことがおありですか。夢を操ることのできる人々のことです。

“明晰夢”と言って、夢の中で自分が今、夢の中にいるということに気づいて、夢を見るのだそうです。人間が90歳まで生きるとすると、おおよそ30年は寝ている計算になるとか。人が寝ている時間を無駄に過ごしたくないと、現在多くの研究者達はその夢の中での時間の使い方を研究しています。

.....

