

2015年2月

生命活動と意識
見える世界と見えない世界

浅野良裕

先月は、「生活とミッション」を生命活動と使命（生命を使うこと）と読み替えることで観えてくる世界のお話をしました。

生活を生命活動として捉えることで、24時間の生活・活動全体、呼吸、食事、仕事、趣味、睡眠等すべてを意識すること。

そして身体の内部の筋肉や骨、頭脳・神経系統、心肺・循環機能、消化器系統、細胞、体内細菌・微生物等**ミクロの世界への方向を意識**すること。

それだけでなく、周りの環境、空気、水、大地、植物、動物、太陽、月、星々等の**マクロの世界への方向性**。これにより**時空の壁**が超えられていきます。

最近、腸内環境、100兆以上もの腸内微生物の人体に与える影響が話題になっています。腸内微生物の種類や量によって、いろいろな病気の原因になったり、体の健康を守ったり、また性格にまで影響を与えていることが分かってきました。それだけでなく口内や皮膚に住む**膨大な微生物の影響**も。

まるで地球の海や大地に住む生物のように、人体の内外に住む微生物の影響。それは人間を筆頭に動植物が、地球に与える影響のようなものかもしれません。

ところで人体はその各器官や細胞、微生物等の精妙な働き、バランスの上で存在しています。それらはまるで**意識を持ってそれぞれの役割・使命**を果たしているようです。脳の意識、心臓の意識、血管の意識、筋肉の意識、腸の意識、細胞の意識、微生物の意識等々。

人間の**心、自我、自己意識**はこれらに比べるとほんのわずかな領域にしかないと言えます。通常では意識していないこれらの身体の意識は、その部分の調子が悪くなったりすると感じます。痛み等はその部分の意識の悲鳴と言えるかもしれません。

しかしながら一流の芸術家、スポーツマン、経営者、職人等は普通の人の何十倍、何百倍、何千倍もの**精妙でかつ拡大された意識の領域**を持っています。それらの能力は特に専門領域において発揮されますが、あるレベルに達すると他の分野のことも簡単に理解できるようになります。それは見た目には違って見えるものも、深いレベルでは**共通の本質、意識**を持っているからでしょう。

人間の表面的な活動そのものは見えますが、その基になっている生命そのものの活動の大半は見えていません。しかし細胞、自律神経、微生物等は目には見えませんが意識を持っているように活動しています。このレベルの意識に繋がり協力し合うことが、生命活動を活発にするうえで重要だと思います。

リラックスして深いレベルからの直感が働くようにすること、**目的・方向性をクリア**にすることにより、意識はより調和し拡大していくことでしょう。

社会においても、個々人がそれぞれの固有の意識の領域を超え、**多様性を保持しつつ、グローバルな意識の領域**に入り結合することにより、地球・世界的な問題の解決へと進むのではないのでしょうか。