



HATAYUKA LABO

自我のコントロールと、くつろぎについて
ハタユカラボ2017年2月よみもの

みなさんこんにちは、ハタユカラボです。

今回のよみもののテーマは『自我のコントロールとくつろぎ』について。

リラックスすることが大切だ、がんばらないことがよい、などと言われている昨今ですが、実際によく噛み砕くと、

- ・頭や身体のリラックスと
- ・自我のリラックス

には大きな違いがあります。

その本質について詳しく解説していきましょう。

今回の内容はこのようになっております。

■“自我”や“エゴ”とは何か。

◎自我やエゴは全体との間に壁をつくる。

◎個の活動をキープすることが自我の仕事

◎反応もすべて自分自身のためだけ

■人体はひとつの量力な磁場である。

◎自分自身に関係ある波動だけに反応する習性

◎潜在意識の2つの領域

■自我のくつろぎ、とは

◎勘違いされがちな、“リラックス”

◎個人的反応を手放す

◎振動が連続する

■“集中すること”と“夢中になること”の違い

■好奇心は自我を休ませる

ではさっそく本題に入っていきます。

■“自我”や“エゴ”とは何か。

この話をする前に、まず“自我”や“エゴ”とは何か、をこのように定義したいと思います。

自我（エゴ）

個としてのアイデンティティーを構成するすべての要素群の固まり。

名前や年齢、性別などをはじめに、個人的価値観や過去の記憶、個人的な反応パターン（と、それを生み出す全ての信念）、個性など。

つまり簡単に言うと、自我やエゴというのは、**全体から切り離された「個」の情報**ということにな

ります。

例えばこのようなイメージをしてみてください。
人体は最小単位まで細かくみていけば、それを構成しているのは素粒子であることがわかって
います。

この素粒子は、すべての物質を構成する最小単位と言われております。

しかし、わたしたちの自我やエゴは、最小単位の素粒子が、“何らかの定義や秩序”によってかき集められたカタマリであることがわかります。

思考や感情は目には見えませんが、人体は目に見えますよね。つまり、身体というものは、素粒子という最小単位がカタマリとなって、個とし

て物質を形成している、もっともシンプルな形態でもあります。



よく分からないなあ、という方は単純に

『どんな形にでもなれるはずの素粒子が、訳あってカタマリとなり、個を形成している』

と捉えてください。この“訳”という部分が自我