

13回目「心の良さ＝頭の良さ」

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。

13回目は「心の良さ＝頭の良さ」というテーマについてお話しします。

皆さんは、人に接したり、動植物と接したり、何か仕事やプロジェクトに携わるなど、日常のあらゆる場面において何かに関わる際には、いつも心を込めて取り組んでおられるでしょうか。真心や感謝の気持ちを込めて何かを伝えたり、行うことは脳の機能にも大きく影響を与えると考えられています。

「望みを叶える脳」著者の林成之氏によると、「心と脳の働きは連動していて、性格のいい人は脳の働きがよく、頭もいい。逆もいえて、ほんとうに頭のいい人はすぐれた心の持ち主でもある-こういう双方向性に富んだすごいメカニズムが脳の中には存在している。」といます。

「心の良さ」「性格の良さ」「気持ちを込める」こういったことは頭の良さとも連動しているということです。

私たちが認識しているこの3次元の現実世界は、私たちの五感を通じて得た情報を脳内で再構築して認識している、いわば「バーチャル空間」です。

ですから、どのような意識で、感情で、気持ちで物事に接しているかによって、皆それぞれが異なる現実を体験しているということになります。

精神的に病んでしまうと、塞ぎ込んだ考え方や身体的な異常も発症してしまうように、心と脳、体は密接に連動しています。目には見えない高次元の心というものは捉えどころのないものですが、脳や体に大きな影響を持つであろうことは容易に想像できることかと思えます。

いつも心から感謝の気持ちを持って物事に接している人は、心拍が安定し、脳への血流が良くなって脳が理想的な状態になるということは研究によって明らかにされています。

ではどうすれば、心をより良く変えていくことができるのでしょうか。

感謝しろ、と言われてすぐに本心で感謝できる人はなかなかいないですね。

すでにお気付きの方もおられることでしょう。再度「オキシトシン」の登場ですね。

オキシトシンは愛・思いやり・共感のホルモンです。オキシトシンが分泌される生活を送ることで私たちの心はより純度を増し、純粋な愛の意識が育まれていきます。

気持ちがいつも穏やかで、平和に満ち溢れ、余裕を持って物事に対処することができるようになってくると考えられます。

心の純度が高まってくると、「こうなったら幸せだ」というような条件付けされた幸福ではなく、「今日も朝を迎えることができ、今ここに存在しているだけで有難いなあ」というように、絶対的な至福を感じるようになってくるでしょう。

ある実験では、感情の起伏が激しい人や情緒不安定な人、短期間中に様々な喜怒哀楽の感情を体験する人は病気にかかるリスクが高いという結果が出ています。

リラックスしていて気持ちが穏やかである、ということは何事においても重要なことではないでしょうか。そのためにもぜひオキシトシン健幸生活を継続してみてくださいね。

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。13回目の動画は以上です。また次回お会いしましょう。