

## 5回目「太陽と月に感謝すること」

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。  
5回目は「太陽と月に感謝すること」というテーマについてお話しします。

皆さんが毎日実践されているSO-AM呼吸瞑想は、SOで太陽のイメージと音を想起し、AMでお月様のイメージと音を想起し、太陽と月に日々生かされていることに感謝する瞑想であるとお伝えしました。

私たちそれぞれの事情や悩みや苦しみなど一切関係なく、今日も空を見上げれば昼には太陽が、そして夜には月が見えます。そして、それらが存在しなければ人間をはじめ、あらゆる動植物はこの地球上で存在することができません。太陽と月以外にもこの広い宇宙の様々な惑星や星々が私たちに影響を与えていると古来から考えられてきました。

「自分」という視点から離れて、そのような壮大な自然の対象物に対して畏敬の念を持って感謝し祈ることで、私たちが日々抱えている問題や周りの状況に対する意識や心の捉え方が変化していきます。何事に対しても感謝の気持ちを忘れず、心から有難いという気持ちがより育まれ、より良い人格者へと変わっていくことができるでしょう。

前回、近年の研究によってオキシトシンが最もよく分泌されるのは、深い瞑想中や祈りににおいてであるということが分かってきたとお伝えしました。

オキシトシンが十分に分泌されることで、愛や共感の意識が深まり、今自分が置かれている状況や過去に受けた出来事やトラウマ、あらゆることに対して赦しと受容の意識が高まると考えられます。自分も含めて、全てをありのままに受け入れられるようになってくるということです。

そしてそれこそが何事に対しても「有難い」という気持ちにつながるのです。

そのような意識の人は自己肯定感も非常に高く、自分の人生を自分でコントロールしているという実感がありながら生き生きと歩み進めている人が多いでしょう。

科学的には、自分と他者を分離して捉える脳の部位だとされている「上頭頂葉後部」の活性が瞑想によって抑えられると、自分と他者を分け隔てなく捉えられるようになるといいます。

相手との差がなくなることで、愛や共感や思いやり、受容や赦しといったポジティブな感情がより多くを占めるようになっていきます。究極的には悟り（差取り）の境地に達するかもしれません。

幼少期にどれだけ愛情を注がれたか、というのは平時のオキシトシンの分泌に関わっていると考えられますが、これは何歳になっても改善することができると考えられています。

オキシトシンをたくさん出して、たくさん受けられる体に変えていくことはいつからでもできますから、今までの家庭環境のせいにして諦めてしまっはいけません。全ての人がこの素晴らしい愛のシステムを内在していますから、日頃競争や闘争といった戦いの環境に身をおいている人も、このシステムを自ら作動させて心身のバランスを保つよう心がけましょう。

SO-AM呼吸瞑想はその一助となる瞑想法です。イライラしたり、疲れたり、物事がうまくいかない時、思い悩んでいる時、いつでもどこでも楽で簡単にこの素晴らしい愛のシステムを作動し、快の状態を作り出してください。

では、5回目の動画は以上です。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。また次回お会いしましょう。