

【レクチャー1】 世界が注目！ 脳、思考を超えた「ハートの力」とは？

【鳥垣】

こんにちは、フォレスト出版、鳥垣です。先が見えない不確実性の時代といわれて久しいですが、今、多くの人
が脳や思考のアプローチに限界を感じ、新しいアプローチとしてハートの力に世界中で注目が集まっています。
そこで本日は「世界が注目！脳、思考を超えたハートの力とは？」と題し、ハートの力についてご紹介していき
たいと思います。本日ハートについてお教えいただくのは、ハートとスピリチュアリティの専門家、加藤シャン
ティ徳子先生です。どうぞよろしくお願いいたします。

【シャンティ】

よろしくお願いいたします。

【鳥垣】

最初に少しだけ、シャンティ先生についてご紹介させていただきます。幼少の頃より、こ
の世や宇宙の仕組みについて興味を持たれ、40年以上にわたり探求されてきました。ス
ピリチュアリティについて、そしてハートについてを専門に今では教えられています。延
べ1万人以上の方の相談を受け、一人一人がハートの力を目覚めさせ、ハートに従って
生きることによって豊かで幸せな人生を送ることのお手伝いをされてきました。で、書籍を出版
されておりまして、こちらですね。『現実とは脳ではなくハートでつくる』という書籍も出
版されています。ぜひお手に取っていただければと思います。実際、ハートについて学ん
だり知っていくと、自分でも気づいていなかった心の奥底にある願い、本当の願いだとか、
あとはハートに導かれてハートに従って一步一步人生を歩んでいくと、自分では想像もつ
かなかったような展開に、予想外の展開になって、それでも最後は本当に自分が望んでい
た想像以上の展開というか未来がやってくるということなんですから、これ一体どういうことなんでしょうか。



【シャンティ】

ハートっていうのは、この世界、あらゆる創造の源なんですね。そして、あらゆる知恵とつながっている、知恵
の源でもあります。そして私たちの、本当の自分っていうふうによく言いますけれども、本当に深い、深いところ
にある本質、私たちの本当の姿とか自分自身ですね。そういったものなので、ハートを知って、そしてハート
の力を目覚めさせることによって初めて、私たちの中にある、私たちですら気づいてないような本当の可能性つ
いていうものを目覚めさせたりとか、私たちが送り得る最高の人生っていうものを送ることができるようになって
いったりとか、そういうふうになってくるわけなんですね。なので、本当の私たちといっても、本当の自分の気
持ちは、とかっていって、ちょっと浅いところで本当の自分と思ってらっしゃる方もいらっしゃると思うんです
けれども、一番深いところの本当の私たちというのは、私たちの小さな知性とか、そういったものを越えた本当
に知恵の宝庫ですので、その力っていうもの、知恵っていうものを活用して生きていくと、私たちが想像できな
いようなことが可能になって、そして全くイメージもできなかったような人生につながっていくことがあるって
いうことですね。

【鳥垣】

ハートの世界から見ると思考の世界はやっぱり小さいものなんですか。

【シャンティ】

そうです。もちろんハートと思考っていうのはペアで一緒に働きますので、何かをイメージしたり考えたりする
ときはハートだけでなく思考も使うんですけども、思考とハートが切り離されてしまってマインドだけ、頭
だけで考えたときにはとても小さなものになってしまいますね。

【鳥垣】

冒頭になんですけれども、今、ハートとスピリチュアリティの専門家ということなんですけれども、今、ハートにフォーカスして教えられている理由について教えていただけますか。

【シャンティ】

もともと子どもの頃から人がどうやったら幸せになるのかとか、本当の意味で幸せな在り方をするにはどうしたらいいのかっていうことにすごく関心があったんですね。それと同時に多くの方が、本当の自分というものと、いろんなものから影響される、自分が「これが自分かな」って思ってる自分ってものが分かれていて、そして多くの方が本当の自分っていうものの思いには従っていらっしやらないなっていうものを小さなときから観察してたんですね。そして本当の自分、ハートに従ってる方っていうのはすごく満足度の高い、満たされていて、そして豊かさというものを感ぜられるような人生を送っていらっしやるのに対して、本当の自分ではなくて、ハートではなくて、自分だと思ってる、いろいろ影響されるような自分ですね。私は、それをあとから「分離してる自分」って呼んだりするんですけど、「エゴ」って言ったりすることもありますけども、その自分に従ってる方っていうのは、当然ながら何か不安だったり不満だったり、これでいいのかなと思ってたりっていうような。そして豊かさ、例えばお金がいっぱいあっても何かに恵まれてても、豊かさというのとは程遠いような人生を送られてるなっていうのを観察してきたんですね。

【鳥垣】

すごいですね。A っていうものが欲しいって口で言っても、B というものが本当は欲しがってるのがわかるってということなんです。

【シャンティ】

そうですね。ご本人は欲しいものを手に入れてるって思ってる方も、もちろんいっぱいいらっしやいましたし、そこが不思議だなと思っていて。あとハートに従ってない場合、一瞬その方が幸せそうだったり、一瞬じゃなくて長い間でもいいんですけど、その方は幸せかもしれないんですけども、その方以外の人だったりとか、関係してるコミュニティの人だったりとか、もうちょっと広く言うとそのエリアの環境とか、住んでる動物とかほかの命とか、もっと大きくなると地球とか、そういったものはハッピーじゃない、幸せじゃないというような状況になってたりするっていうのも見てたので、どうしてハートに従えば、自分もあらゆるものも幸せになれるのに、そうじゃない選択を多くの方がするのかっていうのを、その仕組みも知りたかったっていうのもありますし、あとはそれをどのようにすれば違ったかたちにできるのか、この苦しみとか問題っていうものを終わらせることができるのかっていうことをずっと探求してきたわけなんです。その方法としては、いろいろあると思いますけれども、まずそのためには知ることが大事なので、人間っていうものだったりとか、生き物も含めて命、あらゆる命だったり、宇宙とか世界のシステムですよ。宇宙の法則だったりとか、真理といわれるものにすごく関心があったんですけども、そういったものを探求していく中で、子どものときからいろいろな人生、エクササイズしたりとか勉強もしてたんですけども、ある時期に、たまたまインドに行くことがあったんですね。それは探求のために行ったのではなくて、全然関係ない、私はその頃アートのほうにいたので、自分がやりたいことをするためにたまたまインドを通るだけのつもりが、たまたま住まなきゃいけなくなっちゃったことがあったんですけど。

【鳥垣】

(笑)

【シャンティ】

そうなんです(笑)。そのときに、ある場所に滞在してたわけなんです。そこにはすごくお寺みたいなおとこだったんで、もともと小さいときからそういうところ、好きなので。そこにいること自体は全然好きだったんですけど、いろいろなスピリチュアリティだったりとか心理学的なものだったりとか、そういった世界のすごく有名な先生方とかがたくさん来られたり、生徒さんとかお弟子さんとかが勉強されてる方をたくさん連れて来られたりされるのを見てたんですね。その頃まだ 20 歳そこそこで若いときだったんですけども、当然のことながらそういうスピリチュアリティだったり心理学的なことっていうのは、人が幸せになるためにとか、自分の問題を解決したい、喜びを感じたいというような目的があることが多いですよ。なので、そういった勉強をされてる方って

うのをたくさん見てたんですね。その方々を拝見していったときに、その方々もそういった勉強を始めて長いのもにかかわらず、本当の自分、ハートから分離してしまってる、影響されてる部分ですよ。そこでいろいろなものごとを解釈していたりとか、あとは問題が終わっていきそうだけれども、その問題の次の問題までの間の期間を過ごしてるだけっていう方とか、いろいろ探求してたりとか改善したいと思ってるのに、なかなかそこにいけない。自分の心の癖も変えたいと思ってるけど変えれないとかっていう方をたくさん見てたんですね。どうしてこんなに一生懸命頑張ってるのに、勉強もして、そして真理を探求するっていうような方もいらっしゃるのに、それを何十年も一生懸命、本当の自分とエゴの違いっていうものも見たりして頑張ってるのに、どうして本当に自分がありたい自分になれなかったり、自分が本当に望んでる人生というのを受け入れないんだらうっていうのを見ててすごくつらい思いをしてたっていうか、切なくなってしまうっていう経験があったんですね。なので、それまでも探求してきたんですけども、それからさらにいろいろな勉強をしたわけなんですけれども、その中で本当に大切なことだなというふうに気づいたことがあります。それはどういうことかという、自分自身の問題を解決する、またはスピリチュアリティとか心理とか、そういったものについて学ぶ際にも、やはりマインドのほうを使って勉強しようとする方がすごく多いということを見て、気がついたというかわかってたんですけども、より強く実感したというか。その原因の一つとしてはいろいろありますけども、私たちが、日本の方って特にまじめなので、学校で、例えば、漢字ドリルでこれをやりなさいと、ちゃんと同じように覚えていかなきゃいけないと思ったりとか、あと、みんなで何かやりましょうっていうと、みんなに合わせて同じようなかたちでやらなきゃいけないっていうふうにやったりすることってありますよね。そのときに頭だけを使っているいろんなことをやっていこうとしてることが多いわけなんですね。

【鳥垣】

思考とか記憶とか多かったですよ。

【シャンティ】

そうですね。学校のプログラム見てみても、私たちが自分の可能性を発揮させて育てて開いていく時期に、学校の時間割を見ても、それは悪いわけじゃないんですけども、頭を使うこと、勉強が多いですよ。

【鳥垣】

論理力っていうか、そういったところが多いですよ。

【シャンティ】

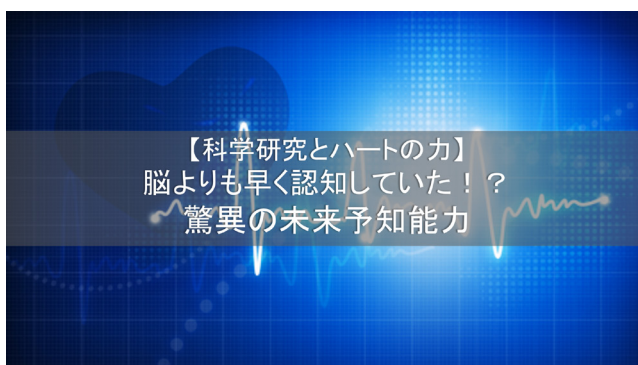
もちろん物理にしても国語にしても、本来であればハートの力っていうものを使っていくとまた違った学び方ができるはずなんですけれども、やはり覚えなきゃいけないこともたくさんあるので、そうすると何か覚えて。考えてというよりも、それを覚えたことを使って何か問題を解いてっていうようなことを練習をしてきていて、例えば、音楽であったり体育であったり何かアートの時間っていうのはあんまり多くはないわけですよ。そうなってくると、筋トレでも同じですけど、腕の筋肉ばかり使っているとなかなか足の筋肉は育ってこないように、ハートの力、ハートの力は平たく言うと、本当の自分自身の力とか、本当の自分自身であるときに発揮される力、愛の力、そういったものなんですけれども、そういったものがなかなか育ちにくくなってくる。そしてハートの力という、学校教育の中では倫理とか道德のときに、例えばこういう困っている人がいて、でもこうしなきゃいけない。そのときどうしたらいいかなっていうような道德の授業なんかもあると思うんですけども、そういうことを考える機会っていうのは本当に少ないので、おのおのハートの力は自分で自宅でお願ひしますみたいな感じになってると思うんですね。なので、いざ心とか幸せとか、そういったことを考えたりするにも、なぜかマインドでいこうとしちゃうってところがあったり、ハートの力をしっかり使っていくことなく何か高い境地にいたりっていうような錯覚を持ってしまうとか、あとは倫理的に自分にむちを打って、そんなんじゃないいけない、愛が足りない、もっと優しく、みたいな感じになりがちなんですね。なので、そうなるとうと、私たちの本当に求めていることを知ったりですとか、本当の自分たちの持っている、私たち自身の持っている可能性を開いてって育てていたりとか、あとは限定されたものじゃなくって、本当にあらゆることを知っている無限の知恵とつながったりってことが難しくなってしまうんですよ。なので、いろいろな教えとか勉強とか解決法っていうのはあるんですけども、やはり私たちの環境的にはそうだったっていうこともありますし、あとは時代的にもマインドの教育っていうのはパンパンで、困っていることはたくさん出てきてると思うんですね、マインドだけでつくり出した世界。なので、本当にハートの力を育む、そういったことが大切な時期に人類というのは

きていると思いますし、人間だけじゃなくて、この世界の環境の問題とか社会のシステムとか、いろんな問題が解決されるためにハートの力っていうのはとても大切なことですので、やはりハートについて特に重点を置いてお伝えしていきたいなっていうふうに思うようになりました。

【鳥垣】

ありがとうございます。私もシャンティ先生にハートについて学ばせていただいて、本当に自分がやりたいこととか、どういう人生を生きていきたいのか。そういったことって今まで私も思考で考えてたりとか、何となくわくわくするとか、感動が自分のほうにいくかなと思ってたんですけども、人生の答えだとか、そういったことを成し遂げたいのか、どう自分がありたいのかとかいった、そういった答えって学校でも自己分析チェックシートぐらいしかもらわなくて、就職前とかに。そういったことを考える機会って本当にぽっかり抜けていたなと思っていて。でも、そういったことってハートがすべて答えを持っているんだなっていうことを知って、今ハートの力っていうのが世界でも注目されているという理由がすごいわかるなっていう感じがしました。ありがとうございます。

で、なんですけれども、ハートといっても皆さん、抽象的に感じる方も多いと思うんですけども、今、思考だけではなかなか答えが出せないという時代になっている中で、今、世界中でハートについて注目が集まっておりまして、研究も進んでいますので、今、ハートについて、最新科学でどういったことが明らかになっているのか。私たちの常識を覆すような事実も明らかになっているので、まずはそういった側面からご紹介していきたいと思います。日本では、まだまだ思考とか脳にフォーカスしているという風潮が強いですけれども、実は世界の研究機関では、脳よりもハート、心臓のほうに大きな知られざるパワーがあったということがわかってきていて、今ではスタンフォード大学やハートマス研究所と呼ばれるところなどで研究が進んでいるということなんですけれども、今日は早速その中身についてご紹介していきたいと思います。まず一つ目なんですけれども、「脳よりも早く認知していた!? 驚異の未来予知能力」ということなんですけれども、心臓は脳よりも早く情報を認知していたという事実が明らかになってきたということなんですけれども、これ一体どういうことなのか、シャンティ先生、教えていただけますか。



【シャンティ】

心臓っていうと、英語ではハートっていいですけども、今日お話ししているハートはイコール心臓ではないんですけれども、思考の活動とか働きが脳の働きに反映されているように、ハートの働きの一部が心臓の動きに反映されてるって部分もあるわけなんです。脳が何かを認識して何か決定を下すっていうことに関しても、心臓が、何かが、脳が認識する前に心臓のほうで反応しているっていうこともわかってきてるみたいなんです。これは肉体的な心臓の話ですけども、そもそものハートっていうのはあらゆるものとつながっていて、あらゆることを知っていますので、脳よりももちろん当然のことなんですけども、早くものごとをわかっている。わかっているというか、そこにすべてがあるので知っているのは当然のことなんですけれども、それが科学的にも心臓の働きだったら計測ができますので、そうやってわかるっていうようなことがわかってきたみたいなんです。どんな研究が行われてるかっていうお話なんですけれども、こちらご覧いただくとイメージがつかめるかと思いますが、このようにいろんな映像をランダムに表示して、そして、それを被験者の方が見るっていうような実験で、モニターをつけて心臓の動きっていうものを計測していったわけなんですけれども、心拍数に変化が起こったっていうことなんですけども、何かうれしいとか優しい気持ちになるなっていう映像が表示されるときと、ドキッというような映像が表示されるときもありますよね。穏やかだったり幸せな気持ちになったりする映像が表示される前は特に変化はなかったそうなんですけれども、



も、例えば事故に遭ってる映像ですとか、何かショッキングな映像を表示される前では、5秒前に、先に心臓のほうで反応しているっていうことがわかったそうなんです。心拍数が計測されてるわけなんですけれども、それが表示される5秒前に心拍数が下がるってというような様子が観察されたそうなんです。

【鳥垣】

普通、脳って視覚があってショッキングな写真がきたって認知して脳が反応すると思うんですけど、画像が出る前に次に何がくるか、ランダムに出るにもかかわらず、次何がくるかっていうのをハートが知ってたように、画面に映し出される前に次くるやつを予知して、下がったり上がったりしてたっていうことですよ。

【シャンティ】

てことですね。普通だったら見て、びっくりしたとか、ああ大変ってなるのが、ああってなる前に、ああ大変とか、こっち（心臓・ハート）がもう先に。

【鳥垣】

こっち（心臓・ハート）で心拍数が下がったり上がったりしてたってことなんです。ハートって血液のポンプだけってイメージだったんですけど、実は情報を先に認知、予見するような、そういった能力が実はあったという実験結果ということなんです。

【シャンティ】

そうですね。

【鳥垣】

今ちょっと出た、ハートマス研究所というところなんですけれども、これ、1991年にアメリカのカリフォルニア州で創設された施設でして、ハートを専門に研究する専門機関で、もともとはストレスを軽減する目的でハートにそういった鍵があるんじゃないかというふうに研究を始められた機関なんですけども、当初はそこまで注目されていなかったんですけども、スタンフォード大学の名誉教授と一緒に書かれた論文で注目が集まりまして、今では世界14カ国以上でプロジェクトの機関などが広まっていて、本当に世界的なハートの権威的な研究施設となっております。世界でも研究が進んでいるハートなんですけれども、二つ目ですね。臓器の王様は脳ではなかった。心臓が脳に信号を送っていたということなんですけれども、臓器の王様って、私たち、人間を人間たらしめているものって、脳死とかいわれる脳、脳で全部考えて、私らしさっていうのは脳にあるって思っているんですけども、脳が全部指令を、信号とか指令をやって、私たちがこうやる、ああやるとかいうのを決まってるかなと思いきや、実は脳みたいな機能が心臓にもあったってことがわかってきているってことなんです。

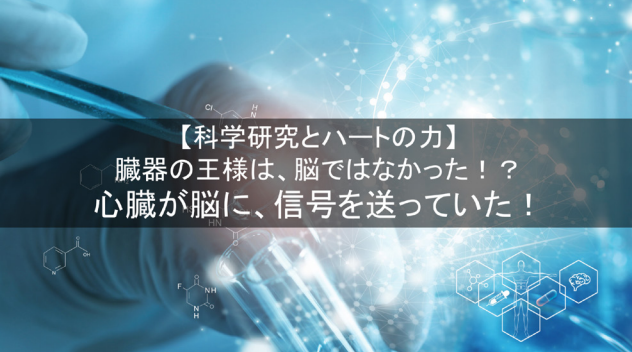
ハートマス研究所とは？



- 1991年
アメリカカリフォルニアに創設
- ストレスを軽減する目的で、
ハートを研究する専門機関
- 1995年
スタンフォード大学名誉教授・
ウィリアム・ティラー博士による
感情と心臓に関する研究結果が注目
- 現在は、**世界14か所以上**で
プロジェクト機関が広がっている。

【シャンティ】

そうですね。よくいわれているのが、記憶する細胞みたいなもの、細胞みたいなものっていうか、記憶するメモリがある細胞というのが心臓の周りにもあるってことがわかってきてますし、心臓移植の話とか聞かれたことあるんじゃないかなと思いますけど、脳を移植するってことは今のところないですけど、例えば、脳にもし記憶があるとしたら、脳を移植したらきっと記憶も移植されますよね。でも、心臓移植、臓器、心臓に限らずですけども、特に心臓ですね。移植をされた方がもともとドナーの方の記憶をそのまま引き継いでるってというような例は



【科学研究とハートの力】

臓器の王様は、脳ではなかった！？
心臓が脳に、信号を送っていた！

たくさん報告されてると思うんですけども。

【鳥垣】

聞いたことがあります。言語がいきなり話せるようになったとか。

【シャンティ】

そういうのもありますし、例えば、好きなもの。すごくフライドチキンと何々が好きだったっていうのが移植された人が、同じようなものをすごく好きになったりとか、あと才能が引き継がれたりとか、記憶が引き継がれたりっていうのもお話をよく聞きますね。

【鳥垣】

ハートには記憶するというか、そういった知恵を蓄積するような脳みtainな機能もあったっていうことなんですね。

【シャンティ】

そうですね。あと、スタンフォードの脳神経外科医の先生が書かれている本があるんですけど、ハートについての本なんですけど、その中でもその方が述べられているのが、昔は脳が全部の指令を心臓に出してるというふうに、心臓に限らず。

【鳥垣】

こっち（脳）から全部身体にきてると思ってますね。

【シャンティ】

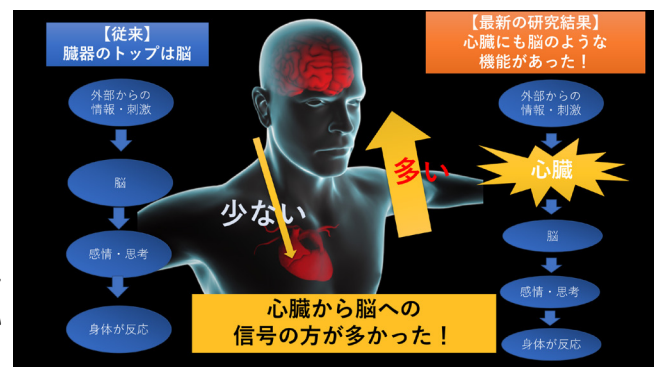
そうですね。身体の司令塔みたいな感じだったっていうことだったんだけど、最近では心臓がもっとより多くの情報能力を持ってるっていうことがわかってきているというふうにいわれていますね。

【鳥垣】

今まで脳から思考があって身体が反応すると思っていきや、心臓が実は司令塔のように、心臓から脳への信号のほうが多かったっていう事実がわかってきたっていうことなんですね。それはけっこう私にとって衝撃だと思って。今まで脳が全部信号を全身に送っているのかと思いきや、本当に血液ポンプだけじゃなかったっていうか、心臓が記憶もして、しかもさっき言った認知能力も脳をしのぐ、脳より早く何がくるか認知していて、しかも信号も実はここ（心臓・ハート）が送ってきたって、本当に臓器の王様が脳から心臓に変わってしまうんでないかってくらいの衝撃だったんですけども、そういったことがわかってきているっていうことなんですね。

【シャンティ】

そうですね。これ、本当不思議なんですけれども、私たちは頭で考えて分析して、人間ってこういうものだっていうふうに考えた結果、脳が重要だろうって予測してたと思うんですね。それによってなされる研究とか観察も変わってくるわけなんです。そうすると、どうしても今までのように脳が中心だろうっていうふうになっちゃったと思うんですけども、昔から文化をつないでいていらっしゃるような先住民族の方々とか、そういった



このイメージは、もう古い！

思考



思考、脳で到達できる世界は、意外に狭い？

脳、思考が生み出せる範囲は、限界があった！



ハートから直接情報を引き出す時代到来！



方々の間ではハートで知るとか、ハートがとても重要だって、知恵が伝わっていたりするので、やはり頭だけ、マインドだけで知ろうとすると、そういった誤解も生まれてしまうんだらうなっているような例だと思いますね。

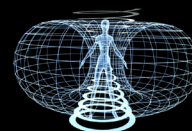
【鳥垣】

ありがとうございます。次なんですけれども、相手の情や場の流れまで変える影響力ってということなんですけれども、シャンティ先生、これどういうことなんでしょうか。

【シャンティ】

先ほどのハートマス研究所も行われている実験っていうか、観察の例がありまして、私たちの思考が活動するとき、そして心臓が活動するときには、電氣的な力、電気が流れるというか。

【科学研究とハートの力】
相手の情を変え、
場の流れまで変える影響力



【鳥垣】

考えたりするときに電気が流れる。

【シャンティ】

そうですね。電気信号が、信号が発せられてるわけなんですけれども、そのときに計測できるのが電氣的な、電気の流れというか力というものと、磁氣的な働きですね。といったものが両方観察されると思いますけれども、電氣的、磁氣的なフィールドというか計測できる範囲っていうものがありますよね。磁石なんかでも近づけるとくっついたりするので。

【鳥垣】

そうですね。この範囲内はくっつくとか、近づきますね。

【シャンティ】

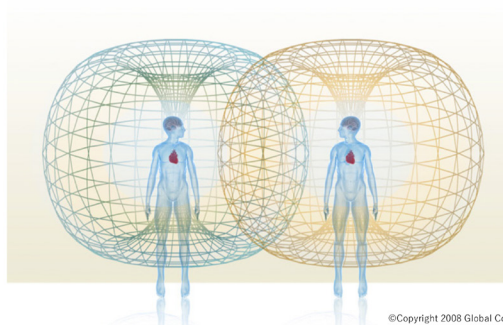
磁界があるよっていう、磁力が働いてるよってところありますよね。その電氣的、磁氣的なフィールドっていうものが脳にもありますし。

【鳥垣】

脳にもあるっていうことですね。

【シャンティ】

ありますね。心臓からもあるっていうことなんですけれども、心臓っていうのはそもそも、脳の持っている電氣的、磁氣的フィールドよりもはるかに大きなエリアで観察がされているわけなんです。なので、脳よりもハート、心臓の電氣的、磁氣的フィールドが大きいっていうことが観察されていますし、そのフィールド、それは2人の人がいるときにお互い干渉し合うっていうことがわかってきているんですね。



©Copyright 2008 Global Coherence Initiative

【鳥垣】

こう（自分のフィールドが）あると、シャンティ先生のこれ（フィールド）と私（のフィールド）とが干渉してるっていうことなんです。

【シャンティ】

そうですね。それで、私たちが愛だったりとか、感謝とか安らぎとかそういった状態にあるときには、フィールドっていうものが心臓の働きですね。それが2人が、例えばいるとしたら、相手の方の心臓とか脳とも同調するって

ということがわかってきているんですね。

【鳥垣】

影響を与えるということなんですね。

【シャンティ】

そうですね。より安定しているほうが影響力があるってこともわかってきているんですね。

【鳥垣】

じゃあ、ちょっとイライラした人と感謝に満ちた人がいると、こっち（感謝に満ちた人）のほうがおっきい影響を相手に。

【シャンティ】

そうですね。ただ、あとそういったネガティブな状況にある場合、同調しづらいってこともわかってるんですね。なので本当に深く感謝に満たされていて愛を感じられる状態にいる人だと、相手の方とよりそういうふうになっていきますし、イライラしてる人なんかだと、せっかくそういったものがあったとしても同調できないので感じられないっていう状況になったりとか。ただ、両方がイライラしているよりは、そのように愛とか感謝とか、そういうことを感じる状態にある人のほうがぐっとフィールドが大きくなるってこともわかってますし、その影響力も増すってことがわかってきてますね。

【鳥垣】

影響力も脳より心臓のほうが何千倍、何万倍って大きかったってということなんですよ。

【シャンティ】

そうですね。

【鳥垣】

すばらしいんですね。心臓というかハートっていうイメージががらりと変わるような科学的な研究結果が次々と明らかになっているということなんですよけれども、ハートって本当すごいなっていうふうに思うんですよけれども、いろいろ科学的に明らかになってるんですけど、実際私たちの日常生活に落とし込んだとき、ハートの力って何って言われたときに、どういったふうにいつもシャンティ先生は説明されているんですか。

【シャンティ】

ハートの力っていうものを先ほどから少しずつお話しさせていただいてるんですけども、簡単に言うと、ハートというのは本当の自分自身なので、本当の私たちの本質っていうものでもありますし、そのハートっていうのは、私たちの本質っていうのは、愛そのものなので、愛なわけなんですね。ただ、愛っていってもちょっと抽象的なので、私はその資質を22ぐらいに分けてお話しさせていただいてるんですけども、ちょっとこちらご覧いただくとわかると思うんですけども、ここにあるように22の力に分けてるわけなんですよ。

ハートに秘められた22の力

- | | |
|---------------------------|----------------------|
| 1. ハートのコール（呼び声）とインスピレーション | 12. 喜びを感じる力 |
| 2. ハートのフローとヴィジョンを生み出す創造力 | 13. 愛や祝福や恩恵を感じる力 |
| 3. ハートの知性と直観力 | 14. 深く感謝する力 |
| 4. ハートの言語とコミュニケーション力 | 15. すべての存在に対する敬意の謙虚さ |
| 5. ハートの受容力（ありのままを受け入れる力） | 16. ハートの拡張力 |
| 6. ハートからの表現力（正直で誠実でいる力） | 17. 信じる力 |
| 7. 思いやりと慈悲の力 | 18. 一体感や一体性を感じる力 |
| 8. 慈しみ育む力 | 19. 今この瞬間にある力 |
| 9. 与え分かち合う力 | 20. 制限や限界を超越する力 |
| 10. 愛でる力と賛嘆力 | 21. 大いなる存在とのつながり |
| 11. 祝福する力 | 22. 自分自身の本質を感じる力 |

【鳥垣】

たくさんありますね。

【シャンティ】

そうですね。これは力が22あるというよりは、例えば、色っていうものを考えたときに光のスペクトルありますよね。大体ここからこの辺までのグラデーションを赤といい、このあたりをオレンジ、そしてこのあたりを黄

色っていうふうに、私たち名前つけて呼ぶわけなんですけれども、それは一つの光ですよ。光の要素がいろいろある。

【鳥垣】

数値で言われてもわからないから、赤、黄色とか5色とかに分けますよね。

【シャンティ】

それ、もうちょっと細かく分けることも、もちろんできますし、もっと大雑把に分けることもできるんですけども、やはり人がその力を認識して育てていきやすいようにということで、22ぐらいだとすごくわかりやすいので、これが絶対っていうわけじゃないです。

なので、私はそのように表現してるんですけども、例えば、わかりづらいような力もあるかもしれないんですけども、わかりやすいところで言うと、思いやりと慈悲の力とか、あとは与えて分かち合う力とか、祝福する力とか、喜びを感じる力とか、いろいろ私たちが通常使ってる力ではありますよね。なので、これを一つに集約してしまうと、愛の力っていうことになるわけなんですけれども。こういった力っていうものをきちんと知って育んでいくことによって、私たちの本当に必要なことが知れたりとか、生きたい人生を送れるようになってくるわけなんですけれども、見ていただくとわかると思うんですけども、すごく自分が使えてるなと思う力と、全然使えてないなと思う力とあると思うんですね。なので、こういった力のことをハートの力って呼んでるわけなんですけれども、私たちが人生にとって必要だというのは見ていただくとわかるかと思えますけれども、こういったことについてお話ししています。

【鳥垣】

何か3つ目のハートの知性と直観力って、直観も実はハートの力だったりするんですね。

【シャンティ】

直観は何かぴんと来るっていうときに、頭でこう、ぴんと来たとかってというのが実際あったりすると思うんですけど、頭で受け取る直観、いろんな情報だったりとかっていうこともありますけども、ハートの直観っていうのもありまして、ハートの直観っていうのは、ただ単に、あ、わかったっていうだけじゃなくてより包括的に深い、ちょっと質の違う直観、気づきだったりそういったものになりますね。

【鳥垣】

あと、まずはヴィジョンとか、あと呼び声とかってちょっと書かれていますけども、こういった人生を導くような力もハートの力っていうことですよ。ヴィジョンを描いたりっていうことも。

【シャンティ】

そうですね。こちらに行ったほうがいいとか、あとこのような人生を送りたいとか、こういうものをつくり出したいっていうようなものも、ハートから湧いてくるものっていうことですね。

ハートに秘められた22の力

- | | |
|---------------------------|----------------------|
| 1. ハートのコール（呼び声）とインスピレーション | 12. 喜びを感じる力 |
| 2. ハートのフローとヴィジョンを生み出す創造力 | 13. 愛や祝福や恩恵を感じる力 |
| 3. ハートの知性と直観力 | 14. 深く感謝する力 |
| 4. ハートの言語とコミュニケーション力 | 15. すべての存在に対する敬意の謙虚さ |
| 5. ハートの受容力（ありのままを受け入れる力） | 16. ハートの拡張力 |
| 6. ハートからの表現力（正直で誠実でいる力） | 17. 信じる力 |
| 7. <u>思いやりと慈悲の力</u> | 18. 一体感や一体性を感じる力 |
| 8. 慈しみ育む力 | 19. 今この瞬間にある力 |
| 9. <u>与え分かち合う力</u> | 20. 制限や限界を超越する力 |
| 10. 愛でる力と賛嘆力 | 21. 大いなる存在とのつながり |
| 11. <u>祝福する力</u> | 22. 自分自身の本質を感じる力 |

ハートに秘められた22の力

- | | |
|---------------------------|----------------------|
| 1. ハートのコール（呼び声）とインスピレーション | 12. 喜びを感じる力 |
| 2. ハートのフローとヴィジョンを生み出す創造力 | 13. 愛や祝福や恩恵を感じる力 |
| 3. <u>ハートの知性と直観力</u> | 14. 深く感謝する力 |
| 4. ハートの言語とコミュニケーション力 | 15. すべての存在に対する敬意の謙虚さ |
| 5. ハートの受容力（ありのままを受け入れる力） | 16. ハートの拡張力 |
| 6. ハートからの表現力（正直で誠実でいる力） | 17. 信じる力 |
| 7. 思いやりと慈悲の力 | 18. 一体感や一体性を感じる力 |
| 8. 慈しみ育む力 | 19. 今この瞬間にある力 |
| 9. 与え分かち合う力 | 20. 制限や限界を超越する力 |
| 10. 愛でる力と賛嘆力 | 21. 大いなる存在とのつながり |
| 11. 祝福する力 | 22. 自分自身の本質を感じる力 |

ハートに秘められた22の力

- | | |
|---------------------------|----------------------|
| 1. ハートのコール（呼び声）とインスピレーション | 12. 喜びを感じる力 |
| 2. ハートのフローとヴィジョンを生み出す創造力 | 13. 愛や祝福や恩恵を感じる力 |
| 3. ハートの知性と直観力 | 14. 深く感謝する力 |
| 4. ハートの言語とコミュニケーション力 | 15. すべての存在に対する敬意の謙虚さ |
| 5. ハートの受容力（ありのままを受け入れる力） | 16. ハートの拡張力 |
| 6. ハートからの表現力（正直で誠実でいる力） | 17. 信じる力 |
| 7. 思いやりと慈悲の力 | 18. 一体感や一体性を感じる力 |
| 8. 慈しみ育む力 | 19. 今この瞬間にある力 |
| 9. 与え分かち合う力 | 20. 制限や限界を超越する力 |
| 10. 愛でる力と賛嘆力 | 21. 大いなる存在とのつながり |
| 11. 祝福する力 | 22. 自分自身の本質を感じる力 |

【鳥垣】

ありがとうございます。実はこのほかにもハートの力で幸せな人生を生きるために、けっこう必要な力っていうことをご理解いただけたかと思うんですけども、このほかにも今、経営学やリーダーシップという分野でも、このハートの力が注目されておりまして、例えば、スタンフォード大学ではハートの力の一つの思いやりと利他主義の研究所というものが設立されていたり、同大学のMBAコースにも思いやりとマインドフルネスの講座があったりして、とても人気があるということで、スタンフォード大学だけでなく、カリフォルニア大学のバークレー校でも思いやりと幸せに関する講座があって、こちらでもまた人気があるということで、本当に世界的にハートの力ってというのが注目されているんだというのがわかる世界的な動きなんですけれども、このほかにも『ハーバード・ビジネス・レビュー』のほうにも、ハートの力の一つである共感力に関する研究発表もけっこう論文なども発表されていて、ダイヤモンド誌から出ている『共感力』、これ『ハーバード・ビジネス・レビュー』のシリーズとして出版されている書籍なんですけれども、こちらでもこのハートの力の一つの『共感力』という本が、日本語でも出ているほど、このハートの力、思考任せではなかなかもうビジネスも太刀打ちできないっていうのが明らかになりつつあるんだっていうのが、すごい世界の動きでもわかるなということなんですけれども。

【シャンティ】

何かハートっていう表現はしてないですけども、ハートの力の一つっていうことで、ビジネスの分野でもそのようなふうに注目されて、そして先ほどのお話なんかだと、スピリチュアルティに関する分野になるかと思えますけれども、やはりハートっていうものが本当の幸せとか、本当の行きたい方向に導いてくれるって、本当にいろんな力をハートが持ってますし、いろんな力にいろんなところから注目が集まってるっていうことだと思えますね。

【鳥垣】

ありがとうございます。今日はちょっと長くなりましたけれども、ハートについて、ハートの最近の科学的な研究結果とともに、本当にハート、心臓には脳みたいな、脳を超えるような能力があるっていうことがご理解いただけたかと思うんですけども、次回はさらにこのハートの力ってものを鍛えると、どうなれるのか、現実がどう変わっていくのかっていうことなどについて、さらに詳しくお伺いしていこうかと思います。それで最後にですね、今日ご覧いただいた皆様にコメント特典をご用意しております。これをご覧いただきました感想、またシャンティ先生に直接ちょっとこれを聞いてみたいなというご質問とかございましたら、一言でも構いませんので、コメントを書いていただいた方には「見るだけで、どんな不安・恐れからも開放されるレクチャー動画」といった動画ファイルのほうをプレゼントさせていただきますので、ぜひ一言でもいいので、コメント書いていただければと思います。すべてのコメント、シャンティ先生も目をとっておりますので、ぜひ聞いてみたいこととかあればお気軽に書いていただければと思います。では次回は、私たちの仕組みと称しまして、思考、ハート、感情、身体の役割など、さらに詳しいハートの情報についてお伺いしていきます。では本日は長時間ありがとうございました。

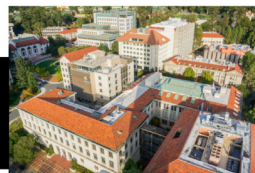
【シャンティ】

ありがとうございました。



スタンフォード大学で、
専門機関CCREの創設

ウィスコンシン大学、
UCバークレーなどの
MBAコースにも！



ハーバード大学院の機関誌、
『Harvard Business Review』
でも、ハートの力のひとつ、
共感に関する研究結果が
掲載されている

