

【レクチャー2】 私たちの構造 —身体、思考、感情、ハートの役割—

【鳥垣】

こんにちは。フォレスト出版、鳥垣です。前回のお話ではハート、心臓のほうに脳のような機能があって、また脳をしのぐような能力まであるというような衝撃の事実をお伝えしたんですけども、それに加えて能力開発だとか、あと本当に幸せな人生を生きるために、このハートの力というのが本当に不可欠で、世界からも注目が集まっていて、例えば、スタンフォード大学のMBA、経営学のクラスでも、このハートの力というクラスがオープンされていて、とっても人気のクラスになっているってということで、世界的にこのハートの力というものにかなり注目が集まってるといってお話をさせていただいたんですけども、ここからはさらに一歩踏み出し、ここからはもう一歩踏み込みまして、何となくぼやっとしたハートの、このハートの役割というか、その機能についてもうちょっと詳しくお話を今回お伺いしていこうと思います。では、今回もよろしくお願いします、シャンティ先生。

【シャンティ】

よろしくお願いいたします。では今日はそのハートっていうものがどんなものなのか、いったいハートって何なのかっていうことについて、図を使いながらお話をさせていただきたいと思います。

【鳥垣】

はい、お願いします。

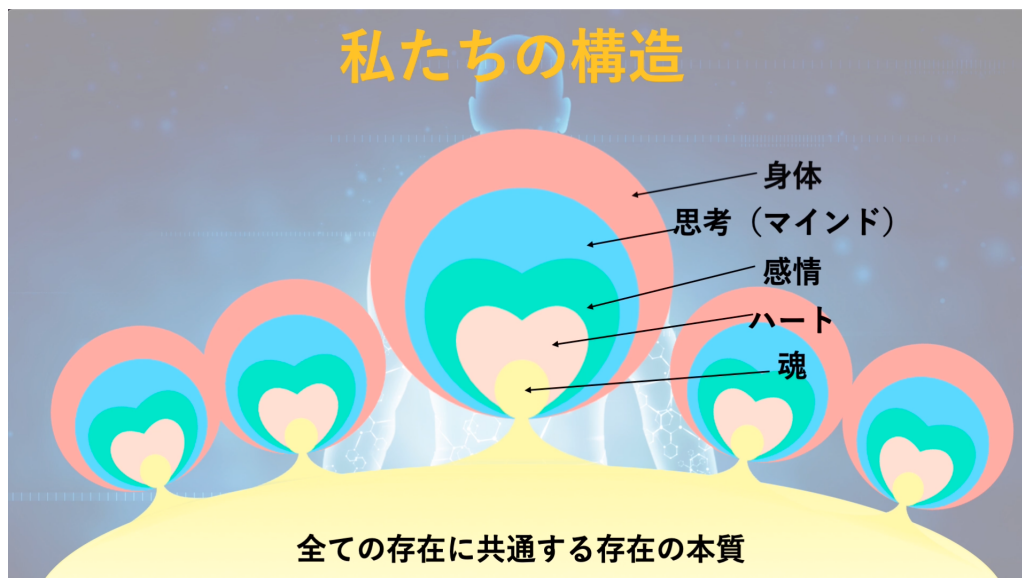
【シャンティ】

よろしくお願いいたします。ではまずこちらの図をご覧ください。まずですね、この下に黄色いところがありますね。その黄色い部分っていうのが「すべての存在に共通する存在の本質」っていうふうに書いてありますけども、この宇宙に存在するものっていうのは、すべて同じものでできてますね。この椅子であろうが、私であろうが、お花であろうが、全部同じものでできています。そのすべての存在を作っている元となるものっていうのがこの黄色の部分ですね。



その黄色い部分がこのように丸く黄色くなってますけれども、これはどういうことかっていうと、全部同じものでできているんですけども、その同じ材料が、例えば、お花みたいな形になってればお花とかってそれぞれ名前がついてますけれども、すべての存在が「すべての存在に共通する存在の本質」っていうのが、個別の形を取っ

て存在するときに、それが「魂」というかたちを取るわけなんですね。なので、私も鳥垣さんも、それぞれ同じものでできている本質っていうものを、自分の内に持っている。自分自身の存在の本質っていうのは同じものなんですけども、私っていう形だったりとか、鳥垣さんっていう形になってますので、それが「魂」として存在しているわけですね。その「すべての存在に共通する存在の本質」が個別の形を取って、「魂」というかたちになりました。



これが私たちなわけなんですけれども、そして、その上にあるピンク色のところが「ハート」なわけなんですけれども、その「ハート」っていうのは何かというと、「魂」とほぼ一緒と思っていただいても構わないんですけれども、この「魂」っていうのはそれぞれ目的を持ってるわけなんですね。私たちはこの世界に生まれてくるにあたって、いろいろ目的がみんなそれぞれ違うんですけれども、その目的を達成するために、その目的を果たすために、いろいろな願いを生み出してくれるところが「ハート」なんですね。

例えば、この世界をより美しいところにして、みんなにこの世界を楽しんでもらいたいというような思いを持って、「魂」がそういう目的を持ってるすると、「ハート」はその目的を達成するためのいろんな願いを生み出しますね。例えば、人によっていろいろ性質とかが違いますので、その願いっていうのはみんな変わってくるわけなんですけども、何か美しいものを提供したい、楽しんでもらいたいというような目的を果たすために、ある人は音楽家になりたいとか、音楽をやりたいと思うでしょうし、ある方は絵を描きたいなっていうふうに思われるかもしれません。で、ある方はお菓子屋さんになりたいとか、やっぱりみんなそれぞれ違った願いは生まれてくるわけなんですけども、そういった願いを「ハート」が生み出してくれるんですね。

例えば、ある方が、音楽を通じてそれをやりたいと思ったとします。そうすると、そのハートの願いを達成するため、そのハートの願いを実現するために、生み出した願いがあるんですけども、そのハートの願いを達成する方向、それが実現する方向に進んでるかどうかということを教えてくれるのが、その上にあるグリーンのところの「感情」なんですね。ハートの願いがかなう方向にいとってると、うれしい気持ちがわいてくる。安心する気持ちがわいてくるっていうようなふうに働いてくれたりとか、ハートの願いがかなう方向じゃない方向にいとってしまうと、悲しくなったりとか、不安になったりとかっていうような感じで、感情がわいてきて、軌道修正してくれたり、ナビゲートしてくれるわけなんですね。

今度はそのナビゲートしてくれる「感情」とともに、実際に行動に移していくわけなんですけれども、例えば音楽で、この世界をより美しくしたり、楽しい場所にしたい、人に喜んでもらいたいっていう願いを持っている方は、音楽学校にいてみようというふうに思ったりとか、あと、その音楽学校にいったあとに、このような活動をしてみようというふうに思ったりとか、あと、このような活動をこういう順番で進めていこう、というようなことを一緒に考えてくれたりするのが「マインド (=思考)」ですね。なので、「ハート」から出てくる思いだけでは、実際に「魂」の目的を達成することはできないんですけれども、それをどのようにやっていったらいいかっていうようなことを、「思考」が相対的な世界観を持ってる。「思考」がそういうふういろんな案を出

してくれたり、考えてくれるわけですね。そして、実際にそれを実現するために、「身体」を使って行動してくれる。例えば、音楽をやる方であれば、楽器の練習をして、楽器を弾くとかそういったことをして、そして、どこかに足を運んで演奏を披露する、シェアするというようなことをやるのが「身体」ですね。なので、このすべて、私たちの「魂」と「ハート」と「感情」そして「思考」「身体」っていうのは、魂の目的を達成するために、すべて一緒に働いてくれるわけなんですね。

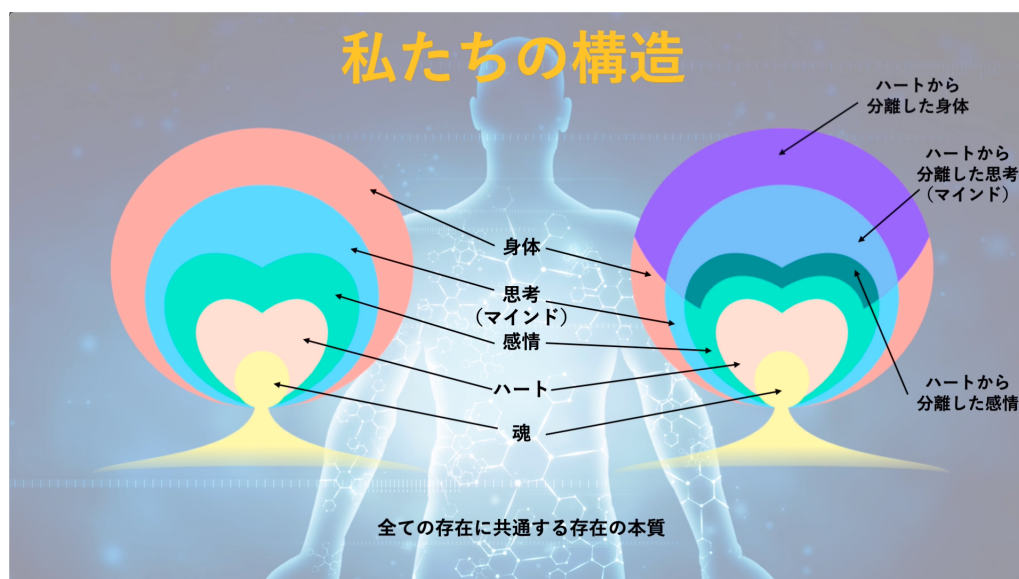
例えば、建築なんか見るとわかりやすいと思うんですけども、建築をとおして、この世界に何かすばらしいものをもたらしたい、人に喜んでもらいたいって思っているような方は、いくら建てたい建物の姿を思い描いても、思い描きだけでは全然それが実現しないわけなんですね。それを思い描く、そのデザインというかイメージがハートからわいてきて、それがどんな形かっていうのを思考がしっかりと形として捉えて、考えて、そしてどんな順番で建てていったらいいか、どんな材料を使ったらいいか、というようなことを思考が考えてくれて、そして設計図を描くなり、ほかの人に指示を出すなりっていうことを身体がやってくれて、そして建物はこの世界に建ちますね。なので、この世界に、建物に限らずですけど、存在しているもの、サービスだったりとかものというのは、すべて「ハート」から生まれてきた思いに従って、「感情」と「思考」と「身体」が一緒に働いてくれて存在してるわけなんですね。そして、そのハートから出てきたものっていうものを、ちゃんと感情と考えとともにかたちにしていくと、私たちは本当の意味での幸せとか満足感を感じることができるようになっているわけですね。

【鳥垣】

すごいわかりやすかったんですけど、もともと個別に皆さんが、魂の目的みたいなものを持っていて、それを達成するためにハートが思いとか、願いとか、イメージとかを、わいてきて、それを実現しようと思って、あつてる方向にいったら、感情がナビゲートしてくれると。で、その方向にいったら、実際に実現するのは思考の役割、考えてどうやってやるのかっていうのを考えるのが思考で、そのあとに身体を使って実際に、この世界でかたちを作っていくとか、実現していくっていうお話だったんですけど、このハートの思い、わき出てきた願いとかに従っていくと、本当の幸せを感じられるっていうことなんですけども、とはいえ、ちょっと私たち結構、本当の幸福感とか本当の満足感ってなかなか得にくいっていう実感もあるんですけど。

【シャンティ】

そうですね。先ほどの例っていうのは、もともとの「感情」とか「思考」とか「身体」っていうのが、本当に一番いいかたちで働いてくれたときの例をお話ししたんですけども、ちょっと次のこちらの図をご覧くださいませでしょうか。これは先ほどの図と似てるんですけども、よく見ていただくと少し違いがあります。まず、このピンクの「ハート」の上のグリーンのハートの部分ですね、「感情」のところなんですけれども、「感情」の部分に、少し暗くなっている場所があるっていうのがわかると思います。この上のとこ、ちょっとグリーンが黒いっていうか、暗めの色になってますね。で、上の「思考」のところも暗めの色があります。「身体」のところもちょっと暗めになってる色がありますね。あともうちょっとよく見ていただくと、先ほどまでは「感情」も「思考」も「身体」も、この黄色い部分ですね、「ハート」とこの黄色い魂の部分に接してるんですけども、接してないんですね。



これはどういうことかという、もともと本当は「魂」の目的を達成するために「ハート」とともに一緒にくっついて、ちゃんと一緒に働いてくれてた「感情」「思考」「身体」っていうのが、この「ハート」から分かれてしまって、別々というか"分離"してしまってるっていうのを表してるんですね。どうして分離してしまうかっていうことをお話するとちょっと長くなっちゃうんで、今日お話しさせていただく時間がないんですけども、一緒に働いてる場合は、先ほどお話ししたように、本当に「魂」の目的を達成するために全部が働いてくれるので、本当に私たちが望んでいることっていうものが実現していくので、幸福感、満足感を感じられるわけなんですけれども、このように分離してしまっていると、ここだけ独自の働きをするんですね。

「思考」とか「感情」とか「身体」っていうのは、もともと「ハート」と一緒に働いていたんですけども、すごく「思考」とか「感情」が過活動になって、活発に動きすぎてしまって、すごくそちらの力というか、エネルギーが大きくなってしまうと、「ハート」からぼっと分離してしまったかたちで、独自に働いてしまう場合があるんですね。これは、よく"エゴ"という言葉を使うと思いますけども、そのエゴっていうふうに呼んでいただいてもいいですけども。そのエゴの部分っていうのは、もう「ハート」から分離してしまった部分なんですけれども、「ハート」っていうのが「魂」と一緒に働いているので、これが本当の自分自身、本当の自分自身の本質だとすると、このエゴの部分っていうのは、自分からはかけ離れてしまってる、分離してしまってる部分なので、本当の自分の求めていることじゃないものっていうものを求めたりすることがあるわけなんです。

【鳥垣】

なるほど、別人格みたいな感じ、もう全く別の人みたいな感じになっちゃうってことですか。

【シャンティ】

そうですね。ほとんどの人が、自分が本当に求めているものがわからないというような状態になったりとか、あとは、求めているものはこっちなんだけど、それを得るのが怖いとか、そっちに向かって歩いていくのが怖いっていうような考えを持ったり、損をするっていうような考えを持ったりすることあると思うんですけども、そんなときに浮かんでくる感情とか考えていうのは、このエゴの部分から出てきてることがあるわけなんです。

これはどのように働くかという、ハートとつながってる思考とか身体ですね、感情とかが、ハートの願いを実現するために働いてくれるのに対して、こちらの分離してる部分のエゴというのは、そのハートとか、本当の自分自身っていうものが満たされる方向ではなくて、エゴが求めていることを満たすために動いてしまうんですね。なので、本当の自分自身の幸せのためではなくて、エゴが考える、エゴが求める幸せ、満足っていうものを求めて動くんですけども、そのエゴが求めているものっていうものを実現して、それを手に入れたりとか達成したとしても、本当の意味での幸福感とか満足感っていうのは得られないんですね。

【鳥垣】

何かこれを見ていると、この濃い部分と薄い部分で、もう全く別人格のように感じられるんですけど、例えばこの薄い、元の色の部分っていうのは、本当にハートと魂とつながってて、ありのままの自分というか、本当の願いのために生きるっていう感じなんですけど、よく見てみると、この濃い部分っていうのが別人格のように考えると、重要な願いとか思いを生み出すハートもないですよ。ということは、思考と身体と感情しかないのに、どこから思いとか願いとかが生み出されるんですか。

【シャンティ】

そうですね。このハートだけでなく、もうこの分離してるエゴっていうものも願いを生み出すっていうことはできるんですね。最初にお話ししたように、この魂とつながってる、このハートっていうものは、本当の自分自身なわけなんです。何からも影響されない本当の自分自身なわけなんです。なので、その本当の自分自身の願いを満たすっていうことが、本当の幸せになるためには重要なんですけれども、ただ、そのハートからの思いや願いっていうのは、もちろん、本当の自分自身が満たされるような願いを生み出して、それを実現します。ただ、この分離してしまってるエゴっていうのは、この分離してるエゴ自身が、またその先ほど鳥垣さんがおっしゃってたみたいに、まさしく別の人格があるように、そこだけで願いや思いを生み出すっていうことができるんですね。

【鳥垣】

エゴでは本当の幸せは得られないってことなんですけれども、エゴの願いを実現したところで、幸福感や満足感ってやっぱり得られないんですよ。

【シャンティ】

幸福感とか満足感っていうと、実は得られるんですね。っていうのは、例えば、よく、わくわくすることをするって、幸せになるためにわくわくすることをやりなさいって。

【鳥垣】

しなさいって言いますね。

【シャンティ】

お話もあると思いますけども、わくわくも、やっぱりハートからできてるわくわくっていう思いと、このエゴからできてるようなわくわくっていうものの2種類があるんですね。

【鳥垣】

偽物のわくわくみたいな。

【シャンティ】

そうですね。ただ、それは両方とも実はわくわくだったりしますし、例えば、先ほどの幸福感とか満足感もそうなんですけども、幸福感とか満足感自体は、内からも満たされるんですね。ただ、あとでまたお話しさせていただきますけども、ちょっと質はもちろん違うんですね。ただ、やはりハートから出てきてる思いっていうものですね、感情とか思考っていうものは、そのハートの願いをかなえるために働きますし、エゴから出てきてるものはエゴの思いとか願いを満たすために働いてくれるわけなんですけども、それによって、それが得られれば満足感と幸福感は得られる。ただし、それが長期的に見てどうかとか、あと、本当の意味での深い満足感、幸福感であるかどうかっていった差があるわけなんです。

【鳥垣】

なるほど。

【シャンティ】

やはり私たちっていうのは、人生を生きていくうえで、自分が本当にやりたいって思ってることを選んでいるように見えますけれども、このように私たちは、二つの部分があるわけですね。自分自身の内側に。もちろん本当の自分っていうのは一つなんですけれども。なので、ほとんどの人が、ハートに従っていけばいいんですけれども、実際のところは、実際そのハートに導かれていく場合もありますし、エゴに導かれていってしまう場合もあるんですね。それで、そのエゴの願いっていうものをかなえたり満たしたりしても、幸福感とか満足感を一応得られはするわけなんです。ただ、そういった状態のときっていうのは、本当の深い、本当に自分自身が満たされるような喜びとか、幸福感というのは感じる事ができないわけなんですけれども、そういったとき、どういった状態になっているかという、本来であればハートと思考っていうものが、ハートのために一緒に働いてくれている状態ではなくて、ちょうど分離してる部分だけが働きますので、そのハートは置き去りになって、思考だけが動いてる、分離してる思考ですね、要するにエゴ主導みたいになってるわけですね。なので、頭だけ、思考だけが動いて、その思考主導になってしまっている状態で、何かを計画したりとか、何かを求めていようとしても、私たちは幸せになれないわけなんです。なので、よく幸せになろうとか、こういうふうな願い事かなえたいっていうときに、頭だけで考えてるっていうような感覚ってわかるんじゃないかと思うんですね。本当に深いところからじゃなくて、何か頭だけで考えてるというか。そういうときっていうのはやはり、エゴに主導権が握られてる、思考だけが主導になってしまってるっていうかたちになってるわけなんです。

【鳥垣】

それはやっぱり感覚的にも違う感じなんですか。

【シャンティ】

そうですね。それは、これからいろいろなワークとかもご紹介していく中で体感していただけたらと思うんですけども、例えば、何がいいかな、こっちのほうがいいかなって考えてるときに、とにかく頭だけとか表面的な感じというか、体感としてもちょっと違う感じっていうのが絶対わかるはずなんです。それは誰でもわかるはずなんです。

【鳥垣】

わかりました。じゃあ、やっぱりハートに従うというのが最重要ってということですね。

【シャンティ】

そうですね。結局その分離してしまってる自分ですね、エゴの部分。思考だけに導かれていってしまってる場合は、本当に自分が求めている方向にいかないっていうのはもちろんなんですけれども、もともとハートが求めているものというものが、本当の自分自身の可能性を最大限に発揮できるような未来、本当に自分が幸せになれるような未来っていうものに進んでいくので、そのハートに主導権を握ってもらえないというのはもう、そうならないというわけなんです。

【鳥垣】

じゃあ、最高の自分にはなれないってということなんです。

【シャンティ】

そうですね。なので、自分自身の可能性を最大限に発揮するっていうことは、自分になり得る最高の自分になっていけるわけですね。可能性が最大限発揮できるわけなので。そして、もちろんその最大限発揮できてる自分であれば、自分が送れるような、送り得る人生の中でも、本当に最高の人生っていうものを送れるわけなので、思考だけに主導権を握られて、思考主導になってしまう人生ではなくて、ハートに主導権を握って人生を送っていけば、本当に自分になり得る最高の自分になって、そして、送り得る最高の人生っていうものを送れるように導かれていきますので、そうすると、思考っていうか、分離してる思考ですね、ハートと分離してしまって働いてる思考っていうのが、絶対的な価値観とかではなくて、相対的な価値観というか、相対的なものごとの認識の仕方に基づいて、何かを得ようとしたりしますので、例えば、いいものを得たとしても、あっちより上とか下とかっていう感覚になってしまうわけなんです。例えば、人同士であれば、人と比較してしまうっていうことにもなってしまいますので。例えば、お金であっても、自分よりあっちが持ってる持っていないっていう感じになっちゃうので、いわゆる成功みたいなものをしたとしても、多いとか少ないとか、上とか下とかっていう中で幸福感が上がったり下がったりしてしまうわけなんですけれども。

【鳥垣】

条件つきっていう。

【シャンティ】

そうですね。ハートに従って、ハートの願いをかなえて実現していった場合、ハートに主導権を握ってもらった場合というのは、もちろん十分、最高の自分になれて、可能性を最大限発揮できて、そして、そういう自分なので、起こり得る最高の人生を送れる。そして、人と比べたりとか、相対的な価値観、相対的な認識ではなくて、自分の中にある絶対的な価値観によって、本当に深い満足を得て、そして幸福感を感じられるような人生を生きられるということになりますね。そして、このハートを主導権握ってもらうっていうことは、先ほどの図をもう一度ご覧いただきたいんですけども、そこが一番下のところで、黄色い部分で、ほかのものにつながってますよね。なので、ハートに従って、ハートの願いに従っていくと、そこから願い事が生み出されてくるわけなので、あらゆる存在、自分以外の存在にとっても幸せにつながるってことっていうものを求めるようになりますし、そして、先ほどもお話ししたように、絶対的なものごとの認識の仕方をしますので、今だけとか、早くとか、どっちより上っていうものを求めるのではなくて、あらゆる存在にとっていいことを、あらゆる存在にとっていいタイミングでっていうふうに求めるようになっていきますので、一時的ないい気分になるっていうことじゃなくて、長期的、そして、あらゆるものにとって、というような意味での幸福っていうものを得られるようになっていきます。

【鳥垣】

なるほど、ありがとうございます。今聞いてて、ちょっと耳が痛い部分もあって、都合とか、どちらが早いとか、そういった都合の部分でやっぱり自分自身も決断してる部分、すごい多いなと思ったんですけど、それだとやっぱり一時的な幸福とか、刹那的な生き方だなとすごい感じまして、やっぱりハートに従って生きると、本当になり得る最高の自分になるっていうのがすごい魅力的ですし、というのが待っているんだろうっていうのがすごい気になったんですけども。

【シャンティ】

そうですね。あとは、自分だけっていうふうになっちゃうことが多いのでね。

【鳥垣】

エゴの場合は。

【シャンティ】

そうですね。

【鳥垣】

確かに、なりがちですよ。今、お話をお伺いしていて、多分皆さんも、実際じゃあどうしたらいいのか、具体的にハートから生きる、ハートの思いって、自分のハートの思いに気づくにはどうしたらいいのかっていうところ、気になると思うんですけども、ちょっと今日はお時間が長くなってしまったんで、ここら辺で終了とさせていただきますんですけども、次回以降、次回、具体的なワークを交えて、ハートから生きる方法についてお伺いしていく予定となっております。今回もコメント特典がございまして、今日は内容がかなりぎゅっと詰まっていたんですけど、ちょっと質問などあれば、ぜひコメント欄に書いていただければと思います。感想でもいいので、一言でもいいので書いていただければと思います。書いていただいた方には、ハートに関する書籍紹介動画ファイルをプレゼントいたしますので、ハートに関してもっと知るために、良書をシャンティさんが選んだものを、動画でご紹介してますので、そちら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書き込んでいただければと思います。では本日、かなり盛りだくさんの内容でしたけども、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。