


Monthly ライフハック 2024.02

テーマ: 祈り ～心も整う～

祈りはパワフル 脳科学的にも認められている効果



今年は元旦から想像しない出来事が起こり、不安を感じたり、心を痛めている方が多いと思います。このような心境になった時には、ぜひ祈ってみてください。最近では脳科学や量子力学的な視点からも祈りの効果を語られるようになった気がします。

「意識したものが現象となる」という言葉を聞いたことがありますか？これは引き寄せの法則そのもので、「あなたが思っていることが現実になる」ということ。つまり〇〇を叶えた自分を思い描けば、その嬉しい状況が引き寄せられ、反対に●●を失敗したくないと、失敗した姿を想像していると、その避けたい状態も叶ってしまうということです。(思ったことが叶うとは、カラクリは実にシンプルです)

脳科学的に言えば、多種多様ある中で、自分の興味のある対象(つまり意識の向いているモノやコト)には気づきやすいですよ？一方、量子力学では、物質を構成する最小単位の素粒子は、波と粒の性質があって、波(エネルギー・非物質)の状態の時に、意識すると粒(物質)になると言われます。よく「だるまさんが転んだ」に例えられます。鬼が背を向けている間の鬼以外が動き回っている状態が波。そして「転んだ！」と鬼が振り返った時の、静止した状態が粒。つまり波の流動的(不確実)な状態が、意識した途端、狙いが定まり粒になる、そうイメージするとわかりやすいかもしれません。脳科学・量子力学・引き寄せの法則共に、意識したコトが現実になると言われます。不安や心配が多くなると、現実にも不安や心配な出来事が起こりやすくなってしまふ…。(そんなのゴメンですよ…)今回の地震で心を痛めたり不安や心配な時は、ぜひ祈ってみましょう。あなたの心も整うし、祈った人の数だけ祈りのエネルギーが集まり、復興が早まったり、少しでも良い流れになるはずですよ。

祈り方の鉄則

～ネガティブな思考癖も遠ざかる～

コツは避けたい状況をイメージする言葉は使わないことです。例えば、怪我をして欲しくないならば、「怪我をしませんように」ではなく、(怪我という単語が出ただけで、怪我した状況を想像してしまうので)「安全に、スムーズに作業が進みますように」という感じです。「●●にならないで欲しい」といった、何かを避けたい時の祈りは、表現の仕方を変換しましょう。

ネガティブなイメージを持ちやすい方が、その癖から抜け出す練習としても役立ちますよ！



次ページは具体的な祈り方についてご紹介

おすすめの祈り方

今の時期に私がよくするのは、能登地方に大雪や余震に注意というニュースを耳にした時に、予想に反して軽く済んだことをイメージして「軽く済みますように。そして安心して眠れますように」というような感じでお祈りをしています。もしお祈りの言葉に迷ったら、**パワフルな言葉があります。それは「最善な流れになりますように」という感じで、大いなる存在に委ねてしまう方法。**ちなみに最善というと、良いことしか起こらないと思いがちですが、実はそうとも限りません。嬉しくないことが含まれていても、ダイナミックに早く進むためだったり、大切な気づきを得るためのプロセスに必要だったり、結果的に最善であることが多いものです。



大切な人を心配に思う時は、祈りに変えよう

不安について、かつて衝撃的だけど納得した言葉があります。それは「誰かを**心配することは、その人に向かって重く暗いエネルギーを放つようなものだよ。強烈だと呪いになるよ**」そんな言葉でした。相手のことを大切に思うほど不安になるのは、とても自然なこと。ですが先に触れた通り、**思ったことや意識したことが現実になりやすい**のでしたよね？ということは、**相手がこうであって欲しい**ということ**をいのりましょう**。例えば、お仲間と馴染めずに孤立していないか？と心配になるのではなく、「お仲間と楽しそうに時間を過ごす」ことを祈るのです。すると祈る私たちの意識やイメージは「孤立状態→仲間と楽しく過ごす状態」に変わります。すると段々、イメージした通りの流れになります。ただし、私が安心したいから、その相手が〇〇であって欲しいという、自分のエゴ的な祈りはNGです。とは言え、人間はエゴに流されそうになるもの。祈りのモトが、本当に相手を思っていることなのか？それとも祈る本人の都合が良い展開にしたいがためなのか？時にはそんな愛のある疑いの眼差しを向け、祈り上手になったら素敵ですね！

◆今回参考にした本の1冊です。科学的、理論的に説明されていて、スピリチュアルに馴染みない方や、祈りの効果やその仕組みを知りたい方におススメです。(脳科学からみた「祈り」 中野信子)

◆不安になった時の私の対処法をブログで綴っています。↓
<https://ameblo.jp/creativelifem/entry-12835554249.html>

◆オンライン講座では不安や心配ではなく、願う方に意識を向ける感覚を体験して頂くことが出来ます。ネガティブ感情のループから脱出する練習にもなりますよ～♪ →

<https://www.street-academy.com/myclass/96453>

