

心の病

私は神経衰弱が原因で28才の春から毎日の坐禅を始めました。
この決断は、大変よかったと自分をほめたい気持ちです。

毎日坐る坐禅を始めてから2ヶ月ほどたった頃、神経衰弱は全快していたと思います。

なにしろ、初めが15分坐れて喜び、次からは20分程度坐るのがやっとだったと思います。以後も30分になるまで随分かかったように思います。ただ神経衰弱が治りだした頃から「よっしゃァー、これや」と喜んで時間が長くなっていったようにも思います。

神経衰弱の全快から、さらに2ヶ月ほど毎日の坐禅を続けて「大きな変革」を体験しました。その頃は気分が乗っていて、時間の長くなっていたとも思います。

もうその時には変革の効果で「小さなことを気にしすぎる」神経症的な考え方も全くななくなっていました。（効果は足し算の実践結果です）

脳科学も少し勉強した、いまでは分かるのですが、脳が変わったからだと思います。

脳が変わるというのは、いまの脳科学で言えば、次のように言えます。

①新しい脳細胞の誕生とネットワークの形成

（平常心やプラス思考、他者へのサービス精神）

②脳を働かせている神経伝達物質の量的、質的变化

（毎日の元気さや明るさ、回転のよい頭に貢献）

（「大きな変革」や神秘体験を演出しています）

この二つの働きは、坐禅や瞑想で実現できますが、薬では実現できない「自然で安定した効果」を発揮します。