

脳が変わる・・・新しい脳細胞がふえて、ネットワークを形成する

「脳を変える心」（茂木健一郎訳）

ダライ・ラマと5人の脳科学者とのパネル・ディスカッションのレポートを読みました。

瞑想による成長の理由が分かりました。

私の体験＝予想も期待もしなかったほどの**大成長**の理由は「脳細胞がふえて、脳が変わった」からだと理解できて、納得しました。

坐禅では昔から修行を積み、持って生まれた「本来の自分」が磨きだされるのだという考え方でした。

しかし私は、自分が今ほど元気で、明るく、頭もよく働く事があった という記憶は全くないのです。

私は科学大好き人間です。

自分に起こった変化は脳内ホルモンの変化だけだと考えていました。

しかしもうひとつ変わっていることを知りました。

科学好きの**ダライ・ラマ**さんは、ご自分と修行仲間の変化のようすをみて、ずっと脳が変わったと考え続けてきたそうです。

そのパネル・ディスカッションに参加した脳科学者たちの発表を聞いて喜ばれたでしょう。さらにパネル・ディスカッションでベテランの修行者の**脳が変化していると証明**してもらって喜ばれたことだろうと思います。

このときの報告ではチベット仏教の瞑想やお経の勉強などを長年つんできた人たちは、**脳波測定**で普通の人とは違った脳波が出たり、**FMRI 検査**では活動部分が異なる事が判明したそうです。これらの人たちは新しい脳細胞が増えて**新しいネットワーク**ができていると推定できるという事です。

私たちが学んだ古い脳科学では脳細胞は減る事があっても増えることはないとしていたので、「目からウロコが落ちた」思いでした。

体験的にいうと、この脳細胞の増加による変化は永遠不変のものではありません。**精進を怠れば、消えてしまう**ようです。「悟り」から出てしまい、元の木阿弥となり元気のない人に逆戻りした経験からの忠告です。

脳内ホルモンについては項を改めます。