

「思考」のすごい力（PHP 研究所出版）

ブルース・リプトン博士 ～ 健康と病気は「心」によってつくられる

大昔から、いろいろな人が「病は気から」と言ってきましたが、これまでそのことは概念的であって、論理的に説明のつくものではありませんでしたが、それを細胞膜の研究を通して、心の働きが身体に及ぼす影響の仕組みの一つを、科学的に説明してくれているのが、ブルース・リプトン博士が書いた「思考」のすごい力（PHP 研究所）: 原題は“The Biology of Belief”という本です。

本の要約

細胞は細胞膜上で外部からの刺激を受けると、その刺激に応じて細胞膜が反応を起こして特定の物質を細胞内部に放出し、それが DNA, RNA に影響して、刺激に応じたタンパク質が作り出されるということです。つまり、一般に言われているような、DNA が全てを決定しているのではなく、外部からの刺激、つまり環境が、DNA の活動を左右しているということなのです。

こういった研究の結果、遺伝子が直接の原因となっている癌や心臓病は、わずか5%程度しかなく、それ以外の要因の方が圧倒的に大きいことがわかってきました。

しかも、もっと重要なことは、細胞膜は単なる身体的な生理反応に関連する物質よりも、アドレナリンといった心の活動に関係のある物質の方に強く反応することがわかりました。つまり身体には、心の状態がかなり強く影響することが科学的に明らかになったのです。

偽薬でも、本人が効くと信じていれば、ある一定の治療効果があるという、プラシーボ効果というものがありますが、これは、この細胞膜のメカニズムからすると、現実的に効果があることがわかります。

その逆も同様で、否定的な意識が身体に影響を与える力も強く、リプトン博士はこれをノーシーボ効果と呼んでいますが、ノーシーボ効果の場合は、取り返しのつかない結果をもたらすこともあると注意を促しています。病気の中のかなりのものが、このノーシーボ効果によって作り出されている可能性が高いのです。

いずれにしても、環境や心の働きに対して細胞が反応して、それがDNAのON, OFFのスイッチを入れ替えており、私たちの健康や病気に直接的に影響していることがわかりました。

この本の中には、細胞膜の話以外にも、ストレスホルモンが身体に影響する話や、子供の成長や性格を左右する話など、心が身体に影響する話がいろいろと出てきます。

リプトン博士は本の中で、マハトマ・ガンジーの次の言葉を引用しています。

信念が変われば、思考も変わる。思考が変われば、言葉も変わる
言葉が変われば、行動も変わる。行動が変われば、習慣も変わる
習慣が変われば、人格も変わる。人格が変われば、運命も変わる

リプトン博士や村上和雄教授が著書「魂と遺伝子の法則」や「スイッチ」で、ガンジーの言葉を科学的に裏づけしてくださっています。私たちは自信を持って、ヨガの教えを実践するのみですね。