



2017年6月 第15巻第6号

## かく語りき—聖人の言葉

「この世で善行と慈善を為す力を行使するのが許されていること、ゆえに純粹で完全になれることに感謝せよ。君が助けの手を差し伸べる相手に感謝し、相手を神と考えよ。同胞を助けることで神に礼拝するのが許されるとは、素晴らしい特権ではないか。」

(スワミー・ヴィヴェーカーナンダ)

「貧しい人々はいつもあなたがたと一緒にいるから、したいときに良いことをしてやれる。しかし、わたしはいつも一緒にいるわけではない。」

(抜粋：マタイによる福音書 14章7節。『和英対照聖書 新共同訳』日本聖書協会、2001年)

## 今月の目次

- ・かく語りき—聖人の言葉
- ・2017年7～8月の予定
- ・スワミー・ヴィヴェーカーナンダ 第154回生誕記念祝賀会を開催

- ・スワミー・ヴィヴェーカーナンダ 第154回生誕記念祝賀会  
講演 「統合的ヨーガへの気付き」  
マハリシ総合教育研究所  
代表理事 鈴木 志津夫氏
- ・忘れられない物語
- ・今月の思想

## 7.8月の予定

- グル・プルニマ 7月9日(日)
- スワミー・ラーマクリシュナーナンダ 7月21日(金)
- スワミー・ニランジャナーナンダ 8月7日(月)
- シュリー・クリシュナ・ジャンマシュタミ 8月14日(月)
- スワミー・アドヴァイターナンダ 8月20日(水)

## ・7～8月の協会の行事

- <7月の定例行事のお休み>
- ・東京・インド大使館例会
- ・火曜勉強会(賛歌と『ラーマクリシュナの福音』の勉強会)
- ・逗子例会

※マハーラージは、以下の日程は不在です。

6月19日～7月6日 訪米

7月6日～7月9日 福岡の学会

7月7日（金）～8日（土）

第15回 日本ヨーガ療法学会研究総会

7月毎日曜 14:00～15:30

ハタ・ヨーガ・クラス

場所：逗子本部別館

お問合せ：羽成淳（はなり すなお）

080-6702-2308

体験レッスンもできます。

予定は変更されることもありますので、日程は直接お問合せください。

専用ウェブサイトをご覧ください。

<http://zushi-hatayoga.jimdo.com/>

7月15日（土）～17日（月・祝）

夏期戸外リトリート

場所：奥琵琶湖マキノグランドホテル

詳細は、協会ウェブサイトのページ左側にあるメニューから「活動」―「戸外リトリート」をご覧ください。

7月22日（土） 13:30～17:00

関西地区講話

場所：大阪研修センター

内容：「バガヴァッド・ギーターとウパニシャドを学ぶ」詳細はこちら

<http://vedanta.main.jp/index.html>

7月23日（日）

サットサンガ in 沙羅舎

詳細は協会ウェブサイトの後日掲載の予定です。

7月28日（金）

ホームレス・ナーラーヤナへの奉仕活動

現地でのお食事配布など。

お問い合わせ：佐藤 090-6544-9304

8月のスケジュール

8月5日（土） 10:00～12:00

東京・インド大使館例会

講義：『バガヴァッド・ギーター』（無料）

場所：インド大使館 03-3262-2391

お申込み・お問合せ  
<http://www.gita-embassy.com/> お問い合わせ/

※入館・受講するには、大使館発行のIDカードが必要です。詳細は協会ウェブサイトのページ左側にあるメニューから「インド大使館 ID」をご覧ください。

※免許証など写真つきの身分証を必ずお持ちください。

※後期 ID カード受け取りの日です。

前期 ID カードもご持参ください。

8月6日（日）

サットサンガ in 浜松

詳細は、協会ウェブサイトのページ左側にあるメニューから「活動」―「招

待による各地の講話」をご覧ください。

8月毎日曜日 14:00～15:30

ハタ・ヨーガ・クラス

場所：逗子本部別館

お問合せ：羽成淳（はなり すなお）

080-6702-2308

体験レッスンもできます。

予定は変更されることもありますので、

日程は直接お問合せください。

専用ウェブサイトをご覧ください。

<http://zushi-hatayoga.jimdo.com/>

8月8日（火） 14:00～16:30 ※予定は変更されることもあります。

火曜勉強会（賛歌と『ラーマクリシュナの福音』の勉強会）

場所：逗子本部本館

毎月第2火曜に開催の予定

お申込み・お問合せ

[benkyo.nvk@gmail.com](mailto:benkyo.nvk@gmail.com)

8月19日（土） 10:00～12:00

『ウパニシャド』 スタディークラス

講義：ウパニシャド（無料）

場所：インド大使館 03-3262-2391

お申込み・お問合せ

<http://www.gita-embassy.com/>お問合せ/

※入館・受講するには、大使館発行のIDカードが必要です。詳細は協会ウェブサイトのページ左側にあるメニューから「インド大使館 ID」をご覧ください。

※免許証など写真つきの身分証を必ずお持ちください。

※後期 ID カード受け取りの日です。

8月20日（日） 10:30～16:30

クリシュナ生誕祭

場所：逗子本部本館

聖句詠唱・聖典輪読・講話・賛歌朗誦など

午後は、マハーラージのアメリカ旅行（6～7月に訪問）を、プロジェクターを使い写真と一緒に発表します。

8月26日（土）～27日（日）

サットサンガ in 今治

お問合せ：塩路 090-9542-1477

8月のホームレス・ナーラーヤナへの奉仕活動はお休みです

現地でのお食事配布など。

お問合せ：佐藤 090-6544-9304

## スワームー・ヴィヴェーカーナンダ 第154回生誕記念祝賀会を開催

2017年5月28日（日）午後2時～午後5時、日本ヴェーダーンタ協会は、東京・インド大使館のヴィヴェーカーナンダ文化センター（VCC）ホールにて、大使館のご支援および協会祝賀委員会の協力の下、スワームー・ヴィヴェーカーナンダ第154回生誕記念祝賀会を開催しました。今年のテーマは「統合的ヨーガへの気付き」でした。

スワミー・ヴィヴェーカーナンダ (1863-1902) は近代インドの預言者で、人類愛の人、普遍宗教の説教者、国際主義の提唱者です。東西の碩学（せきがく）たちは、彼の普遍的見解や統合的な手法、魂を揺るがすような説法を高く評価しています。1897（明治 30）年に彼は、真我の実現および礼拝の精神で人類に奉仕することを目的とする、靈性に基づく国際的組織ラーマクリシュナ・ミッションを創設しました。

この祝賀会の目的は、この偉大なスワミー（僧侶）に敬意を表し、彼の人格のさまざまな面を明らかにして彼のメッセージについて深く考えることです。私たちはこの祝賀会を通じて、さまざまなレベルで直面する問題を解決するためのヒントを得、より高次の意識へと高められることでしょう。

### 歓迎の挨拶と新書・新譜の披露

午後 2 時、祝賀会が始まり、英語の司会者・松井ケティさんと日本語の司会者・横田さつきさんが、来場者に対しご臨席いただいたことへのお礼を述べて、自己紹介をしました。続いて、日本ヴェーダーンタ協会会長のスワミー・メーダサーナンダ（マハーラージ）と、協会信者のシャンティ泉田さん、田辺美和子さん、レオナルド・アルバレスさんがヴェーダの祈りの言葉を詠唱しました。そして、マハーラージが

以下の歓迎の挨拶を述べました。

「駐日インド大使スジャン・チノイ閣下、  
ご講演者の皆様、  
ご来賓ご来場の皆様

インドのラーマクリシュナ・ミッションの支部である日本ヴェーダーンタ協会、および祝賀委員会を代表して、スワミー・ヴィヴェーカーナンダ第 154 回生誕記念祝賀会にご列席賜りましたことに心よりお礼を申し上げ、皆様を心から歓迎いたします。本日は、長年にわたり親しくお付き合いいただいております日本の高名なヨーガ指導者、日本ヨーガ・ニケタン代表、日本ヨーガ療学会理事長の木村慧心（けいしん）先生、そしてマハリシ統合教育研究所代表理事の鈴木志津夫先生のお二人を講演者としてお迎えすることができました。

また、本日は光栄なことに、駐日インド大使スジャン・R・チノイ閣下をお迎えしております。本祝賀会へのご出席について大使のご予定は確実ではなかったのですが、極めてご多忙中にも関わらずご臨席を賜りましたことは大きな喜びであり、心より感謝を申し上げます。

私達はこれまで 23 年間、東京でこの

祝賀会を開催してまいりました。とりわけこの祝賀会が、スワミー・ヴィヴェーカーナンダにちなんで命名されたヴィヴェーカーナンダ文化センターにて開催されることに特別な意義を感じます。また、この祝賀会が日印友好交流年記念事業の一環として開催できますことを、インド大使館に深くお礼申し上げます。

この祝賀会には、その年ごとの主題があります。昨年は「無私の奉仕」でした。今年は「統合的ヨーガへの気付き」です。今年の主題の目的は、ヨーガとは身体だけではなく、精神的、道徳的、靈的に人間を成長させるために実践す

るものであるという認識を、ヨーガ関係者だけではなく一般の方々にも理解してもらうことです。身体の維持管理はもちろん必要ですが、統合的ヨーガ、ホリスティックなヨーガの実践を通じた心と精神の維持管理も同様に大切です。

ですから、昨今ヨーガの恩恵が物理的な身体の健康だけに期待されていることは、いくぶん憂慮すべき事態と言えます。スワミー・ヴィヴェーカーナンダは、多くの講演や著作を通してヨーガの道徳的、靈的な側面の重要性を説き、ヨーガの実践で究極の平安や喜び、強さや知識を習得して充実した人生を歩めるよう、私達を導いてくれま

した。

ヨーガの統合的な側面については、本日の講演で先生方からお話しいただきます。この重要な主題について著名な先生方から貴重なご意見を伺えることを楽しみにしております。

最後に、ここにお集まりのヨーガ団体の指導者の方々とヨーガ講師の方々にお願いがあります。ヨーガのレッスンの最後に、少なくとも6～10分間、瞑想を行うようにしてください。統合的なヨーガの実践にきっと役に立ちますし、ヨーガを学ぶ方々にとっても大きなプラスの効果があります。

改めて申し上げます。本日スワミー・ヴィヴェーカーナンダ生誕記念祝賀会にお越しく下さいました皆様を心より歓迎いたします。ありがとうございました。」

次に、スワミー・ヴィヴェーカーナンダ（スワミージー）への花束奉納の儀式が行われ、スワミージーの等身大の額入り写真に駐日インド大使スジャン・R・チノイ閣下が花束を捧げられました。続いてチノイ大使に、協会発行誌『不滅の言葉 特別号』と、協会の新刊書のスワミー・ヤティシュワラーナンダジー著『瞑想と靈性の生活3』をご披露いただき、以下のスピーチをいただきました。

「日本ヨーガ療法学会の木村慧心理事  
長、

日本ヴェーダーンタ協会のスワミー  
・メーダサーナンダ会長、

マハリシ総合教育研究所の鈴木志津夫  
代表理事、  
御列席の皆様、

こんにちは。

まず、2017年5月28日、インド大使館  
ヴィヴェーカーナンダ文化センターにて、スワミー・ヴィヴェーカーナンダ第154回生誕記念祝賀会を主催されている日本ヴェーダーンタ協会にお祝いを申し上げたいと思います。

スワミー・ヴィヴェーカーナンダは、近代インドにおいて、最も偉大な洞察力を持った人物の1人でした。若くして亡くなったにも関わらず、スワミーは、インド社会に消える事のない影響を及ぼしました。スワミーの思想や哲学は、インド人を熱狂させ、植民地支配下にあったインドの人々に自信を吹き込んだのです。スワミー・ヴィヴェーカーナンダが永続的な影響力を持っているのは、彼の言葉が、時代を超越した普遍性を持っていることを示しています。

スワミー・ヴィヴェーカーナンダの教えは、人々に大いなるインスピレーションを与え続けており、今日その重要性はさらに増しています。スワミーは、インド思想とヨーガを世界の人々に紹介した、傑出した人物でした。

皆様もご存じのように、スワミー・ヴィヴェーカーナンダは、1893年、シカゴ万国宗教会議に向かう途中、日本に滞在しました。スワミーは、愛国心、勤勉、融合、清潔、美的感覚などの日本人が持つ徳に深い感銘を受けました。帰国してからインド人の若者に会うたび、「生きているうちに1回は日本に行きなさい」と勧めていたと言います。スワミーは、滞在中に出会った多くの日本の友人や崇拝者を深く魅了しました。

「統合的ヨーガへの気付き」という今年のテーマは、6月の第3回国際ヨーガの日を目前に控えた今、適切であるだけでなく、印日友好交流年である2017年に幅広い分野で行われている印日の文化交流にも貢献します。

2017年4月、シュリシュリ・ラビ・シャンカール師の来日の際、世界初の国会議員によるヨーガ推進議員連盟が日本の国会にて結成されました。ヨーガ発祥の地インドのオーセンティックなヨーガの推進にとって、素晴らしい事だと思えます。

この機会に、日本ヴェーダーンタ協会と祝賀委員会の皆様のますますのご発展を祈念申し上げます。」

スピーチを終えられると大使は、本国への出張が控えているなど多忙なスケジュールのご都合により、祝賀会を退席されました。来場者の拍手の中、マハーラージは大使と共にステージを降りて会場の出口までお見送りし、ご列席いただいたことへのお礼を再度述べました。

続いて新譜の披露が行われ、『ガーヤットリー・マントラ 108』を木村慧心先生に、『シヴァ神のマハームリットウンジャヤ・マントラ 108』を鈴木志津夫先生にご披露いただきました。

## 講演

次に、祝賀会のテーマ「統合的ヨーガへの気付き」について、2人のゲストにご講演をいただきました。

1人目は、日本ヨーガ・ニケタン代表、一般社団法人日本ヨーガ療法学会理事長の木村慧心先生でした。木村先生は、ヨーガ・ニケタン開祖のスワミ・ヨーゲシュワラナンダ大師直伝の伝統的ヨーガであるラージャ・ヨーガを43年にわたり実習されています。また、一般社団法人日本アーユルヴェーダ学会理事、一般社団法人日本統合医療学会理

事も務められています。(木村先生のご講演の要約は、次号以降のニュースレターに掲載の予定。)

2人目のご講演者は、一般社団法人マハリシ総合教育研究所代表理事の鈴木志津夫先生でした。鈴木先生は、1974年に沖正弘師のご指導の下、ヨーガ・アーサナやプラーナーヤマ、さらに禅などの様々な瞑想法を習得されました。1983年、米国アイオワ州のマハリシ国際大学教育学部をご卒業され、2000年に、オランダのマハリシ ヨーロッパ研究大学のヴェーダ科学名誉博士号を聖マハリシ マヘーシュ ヨーギーよりお受けになりました。鈴木先生は長年にわたり瞑想を指導され、書籍も執筆されています。(鈴木先生のご講演は、本号に掲載。)

講演が終わると、司会者が、休憩時間中にロビーで協会の出版物やCDを閲覧できることや第2部の文化交流プログラムについて説明しました。また、祝賀会に関するアンケートへの協力も仰ぎました。

プログラム第1部の最後に日本ヴェーダーンタ協会書記の鈴木敦さんが感謝の辞が述べられ、休憩となりました。

## 文化交流プログラム

午後4時、第2部の文化交流プログラ

ムが始まりました。初めに、ヴィヴェーカーナンダ文化センターのヨーガ講座講師のヘマント・クマール・シャルマ博士と、受講生の皆さんによるハタ・ヨーガの実演が行われました。

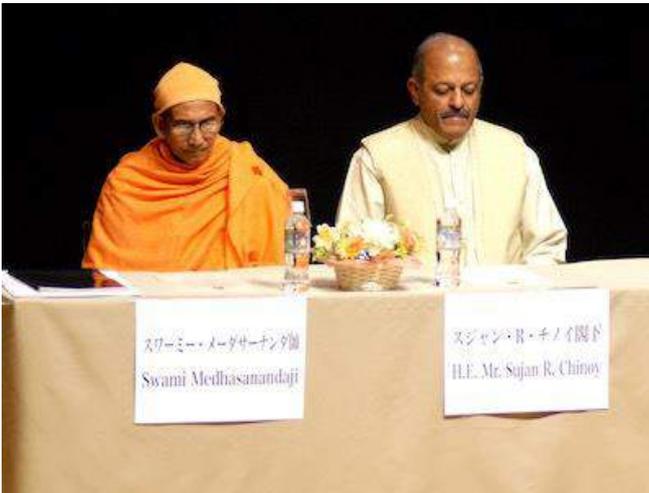
次に、スワミーに捧げる賛歌3曲が披露されました。1曲目は、日本ヴェーダーンタ協会の信者さんによる「青空を見て」で、シャンティ泉田さんのキーボード演奏とリードで、佐藤洋子さん、隅埜由美さん、田辺美和子さん、新田ゆう子さん、菱名知顕さんが歌われました。2曲目は、ヨガスクール・カイルス横浜校 (<http://www.yoga-kailas.com>) の30人を超すメンバーが、エレクトリックバイオリンとキーボードで伴奏しながら「放棄の翼」を披露されました。最後は、協会とカイルスのメンバー全員で、キーボードとエレクトリックギターの伴奏で「ヴィヴェーカーナンダ・ジャイホー」を朗唱されました。

続いて、インド古典舞踊家の松尾翔太郎さんによるオリッシー・ダンスが披露されました。松尾さんは、2014年より東インドの古典舞踊オリッシーを安延佳珠子さんに師事され、東京で開催されているナマステ・インディアや横浜のディワリーのイベントにてソロやグループで舞踊を披露されています。2016年には、インド・オリッサ州にあるオリッシー学校 SRJAN にてグル・ラ

ティカント・モハパトラさんに師事されました。舞台に出てきた松尾さんは、初めに、上手（かみて）に飾られたスワミーの御写真の御足に花びらを捧げられ、シヴァ神に捧げる約15分間のダンスで客席を魅了されました。

文化交流プログラムが終わると、祝賀委員会書記のジャグモハン・チャンドラーニさんが登壇されて英語と日本語で感謝の辞を述べられ、祝賀会が無事終了しました。ロビーではチャンドラーニさんが経営される「スパイスマジック カルカタ」から、約200名の来場者全員に持ち帰り用のインド菓子が配られました。









**スワミー・ヴィヴェーカーナンダ**  
**第 154 回生誕記念祝賀会**  
**2017 年 5 月 28 日 (日)**  
**講演 「統合的ヨーガへの気付き」**  
**マハリシ総合教育研究所 代表理事**  
**鈴木 志津夫氏**

(以下は、講演の録音を基に福田恵さんが起こした原稿を編集したものです。)

尊敬するスワミー・メーダサーナンダ先生、  
インド大使スジャン・チノイ閣下、  
そして、ただ今お話をお伺いした、本当に素晴らしい功績を長年にわたり積み重ねてこられた木村先生、  
インド大使館の皆様、  
ご来場の皆様

今日ここで、皆様に「統合的ヨーガへの気付き」についてお話しさせていただくことに大変感謝しております。

ではスライドを見ながらお話ししていきたいと思っております。こちらは、スワミー・ヴィヴェーカーナンダ大師です。ヨーガとは統一という意味ですが、人間として、サンスクリットのブラーミー・チェタナ (Brahmi Chetana)、すなわち最頂点の統一意識に到達された偉大なる聖者スワミー・ヴィヴェーカーナンダ大師を心から尊敬申し上げます。

これは第 1 回国際ヨーガの日の写真です。ニューデリーのラージャ (Raja、「王様」の意) 通りに 3 万 5 千人以上の人が集まってヨーガのデモンストラーションを行いました。これはインド政府が制定した国際ヨーガの日のロゴマークです。(このロゴマークに書かれているように) ヨーガの目的とは、調和と平和です。ここに、ロゴマークに

ついでの説明がありますので読み上げます。「手を合わせた合掌は、ヨーガすなわち統一を象徴している。これは健康と幸福への全体的なアプローチである。茶色の葉は土の要素、緑の葉は自然を象徴している。青は水の要素、明るさは火の要素、太陽はエネルギーと靈感を表している。このロゴマークは人類の調和と平和を表しており、それこそがヨーガの神髄である」したがって、ヨーガとは人間が到達しうる最頂点の意識であり、さらに人類全体の調和と統合を表しているわけですね。

ヨーガには 2 つの意味があると思います。1 つは「個人と全宇宙との統一」、もう 1 つは「統一を達成するための様々な技法の総合的な体系」です。実際に、私たち人間の開発を見てみますと、ヨーガを通して最終的に統一意識、ブラーミー・チェタナ、英語ではユニティ・コンシャスネス (unity consciousness) に到達することができます。そして (スライドの 7 つの意識状態のうち 5 番目 ~ 7 番目の) 宇宙意識 (cosmic consciousness)、神意識 (God consciousness)、統一意識が日本で言われている悟りという状態です。ヨーガとは、本来はこの統一意識に到達することを言い、一般的にはその統一を実現するための様々な手法もヨーガと言うのです。

ヨーガには、様々なものがあります。

まず、カルマ・ヨーガ、yoga of action、行動を通して行うヨーガで、人々に善なる奉仕をします。

実は、おととい私の父が 94 才で他界いたしました。その父を介護して下さった看護師、ヘルパーの皆さんは、カルマ・ヨーガそのものであると私は思いました。私は母や弟と一緒に、父のおしめをずいぶんと取り替えましたが、私にもできないことがありました。父が便秘で何日も便が出ない日が続いた時のことです。20 代の女性の看護師さんが父の肛門に手を入れ、固くなった大きな便があるのを手探りで見つけてそれを引き抜いてくださいました。私の父は安堵いたしました。私はそれを見ていて涙せざるを得ませんでした。息子の自分は、そこまでやっただろうか。私は非常に自分を恥じました。その看護師さんはヨーガのことはご存じないかもしれませんが、私よりはるかに、本当の意味で人に奉仕するカルマ・ヨーガを実践されていると、私が心から感銘を受けた瞬間でした。

そしてバクティ・ヨーガ、yoga of devotion、これも今の看護師さんに近いものです。献身をしていくこと、特に神々に献身をしていくということですが、私達の同僚、父、母、人々に献身するということは、神に献身することに他なりません。今、全人類が様々な仕事を持っていますが、様々な仕事

を通して献身しているということは、バクティ・ヨーガに他ならない。そのように私は理解しております。

そして、ハタ・ヨーガ。これは体を動かしたりするヨーガで体操法を中心にしており、16世紀頃から世界に広まりました。これが一般的にヨーガと呼ばれているものですね。

そして、もう1つはラージャ・ヨーガ。ラージャは王様という意味ですが、ラージャ・ヨーガは実際には瞑想法のことです。私どもマハリシ総合研究所は、このラージャ・ヨーガ、瞑想を中心としてこれまで40年以上活動してまいりました。日本で、約7万人を指導させていただいております。

ヨーガには、瞑想を含めてたくさんものがあります。スーリヤナマスカーラ (Surya Namaskara) という太陽に向かって行う太陽礼拝のポーズ。サンカルパ (Sankalpah) と呼ばれる、私たちが心の中でこうゆう願望を持って世の中に尽くしていこう願うもの。それからヨーガの体操法 (Yoga Asanas)。プラーナーヤーマ (pranayama) と呼ばれる呼吸法。そして、ディヤーナ (Dhyana) すなわち瞑想で、ラージャ・ヨーガでも非常に重要な部分です。そして、私どもの場合には、TM アドバンスト テクニック (advanced techniques) という4つの TM 上級テクニックというものを

指導しております。さらに、ヨーガの大先生パタンジャリ (Patanjali) のスートラを基にしたヨーガの TM シッディプログラム (sidhi program) を指導しております。これらの手法を用いて統一意識まで高まっていくというのがヨーガであるわけです。

瞑想は非常に重要です。瞑想には数多くの手法がありますが、私どもの場合は超越瞑想 (Transcendental Meditation、TM) という瞑想法を、これまでに日本で約7万人、全世界では約600万人に指導しております。この瞑想法は電車の中でも車の中でもどこでもできるというところが素晴らしいです。

こちらはマハリシ・マヘーシュ・ヨーギー先生で、60年程前からこの瞑想法を指導されておりました。私の先生でもあります。ビートルズに TM 瞑想法を指導したことで非常に有名になりました。ビートルズは200以上の曲を書きましたけれど、そのうちの30曲が直接的にこの TM に関与している曲なんですね。「レット・イット・ビー」や「アクロス・ザ・ユニバース」など、瞑想のことが入った曲が世界的なヒットになっています。

TM 瞑想法はこのように行います。まず、楽に座り、目を閉じます。そして、1つの言葉を使います。この言葉は、

個々人によって違います。数千年インドで伝わっているマントラを心の中で使っていきます。これを1回20分、朝20分、夕方20分というのが標準的な瞑想です。それだけで良いわけですね。今の現代人は乗り物にたくさん乗りますが、新幹線や飛行機は瞑想に非常に適している場所です。

先ほど木村慧心先生が、ヨーガがいかに科学的に検証されてきているかについてお話しになりました。瞑想に関して言うと、私どもの TM 瞑想法は既に600以上の科学研究によってその有効性が確かめられており、そのうち約325件が世界的に非常に高い水準の研究によってその有効性が確かめられています。私も瞑想の教師をしており、総理大臣経験者も2人以上指導させていただいておりますが、この科学的な検証が無ければ私はこの瞑想の教師の道には入らなかったと思います。瞑想を含めたヨーガについての科学研究は大変に進んできており、素晴らしい時代に入りつつあると思います。

このスライドは、瞑想をしていないときの、普通の方がリラックスしているときの頭部(の断面図のデータ)です。後頭部は写真の下の方ですが、アルファ波が静かに出ていることが分かります。次のスライドは TM 実践中のものです。TM を20分間行いますと、後頭部から前頭部へ非常に強いアルファ波が広

がることが分かっています。さらに次のスライドでは、20分間の瞑想が終わっても強いアルファ波が後頭部に残っているのが分かります。瞑想が終わった後、頭がスッキリする、頭がはつきりする、頭が軽くなるという兆候を、たいへん多くの方が経験しておられます。

このスライドは、アルファ波だけではなくて、アルファ波の右脳と左脳の脳波の同調(コヒアランス、coherence)の記録を取って調べたものです。これはフーリエ解析によって、脳波の同調率が95%以上のときにこのような白い波が表示されるようになっています。マントラを唱え始めると脳波の同調が始まり、20分経ってマントラをやめると同調が消えることが見て取れます。

このスライドは、4カ月くらい TM を実習した人のものです。ご覧のように、目を閉じてしばらくするともうアルファ波が出始め、右と左が同調して、TM をしていくと後半10分に深く入っていくという感覚が見て取れます。スローアルファと呼ばれるゆっくりとした波も同調しています。このぐらいになると脳自体もアルファ波の創出に慣れてきて、マントラや瞑想を止めてもアルファ波が持続するということが科学的に分かっております。

次のスライドは、TM 実習を始めて2

年くらいのもので、夢を見ているときのシータ波も同調してくるということで、脳の統合力が瞑想によって得られてくる。ですから、瞑想がラージャ・ヨーガ、ヨーガの王様であるという所以は、脳の統合性を非常に高めるからだということです。

たとえば、瞑想をやっている方、特に、小・中・高校生の方の記憶力はすごく良いです。受験時に TM を学ぶと素晴らしい学業成績の向上につながることが分かっています。数学、読解力、言語能力に大変素晴らしい成績が出てきます。

それから健康面でも瞑想は素晴らしいですね。このスライドは不眠症の改善についてです。カナダのアルバータ大学のデータによりますと、70 分くらい掛かってやっと睡眠につける方が、TM を始めると 15 分くらいで眠れるようになります。自律神経系のバランスが取れ、交感神経から副交感神経への切り替えができるようになる。

それから、血圧の安定ということでは恐らく、数ある瞑想法の中でも TM は最も有効と言えます。現在、アメリカ心臓学会が TM を最高位の血圧対策の自然療法として推薦しています。

これは 2012 年の素晴らしい研究データで、左側の棒グラフが健康教育、右

側が TM です。心臓病患者の方に対して 5 年間の追跡調査を行ったところ、心臓発作、あるいは脳卒中で死亡する確率は TM の方が約 48%低いということが実証されました。この研究データが出て以降、米国では現在 7 千人の医師が自然療法としてこの TM を、脳卒中、心臓発作の予防、血圧対策に推薦しています。

先ほどチノイ大使が仰っていましたが、衆議院の中で自民党がヨガ推進議員連盟を 4 月 4 日に立ち上げて、私もそこに参加させていただきました。今年、あるいは来年度には、血圧・心臓血管系の権威であるロバート・シュナイダー博士らを日本にお呼びして、プレゼンテーションを日本政府にしていきたいと考えている次第です。また、木村先生のヨーガ療法学会等ともこれから協力していくことができれば、日本と世界に対して素晴らしい活動ができるのではないかと考えております。

病気の発症率に関しては、TM をしている方 2 千人としていない方 10 万人の健康保険の使用率を調べたところ、すべての疾病に関して TM をしている人の方が低いことが分かっています。ご覧のように、精神疾患や心臓血管系で違いが顕著であると分かっています。また、こちらのデータからは、TM により人格が成長し、理性と感情のバランスが取れるようになるのが分かります。

このように、ヨーガとはたいへん素晴らしい手法です。そして、体操、呼吸法、瞑想法など様々なものを総合的に同時に行うことがヨーガです。「統合的ヨーガへの気付き」が今日のテーマですが、ヨーガとは、総合的に行って自分たちを高めていくというものです。

瞑想によって、心は心の一番奥底を体験します。無の境地と座禅ではいっています。瞑想でどんどん深く入って行って、何も無い「無の状態」を体験します。そして、心は非常に安らかだが目覚めているという状態、英語では restful alertness、(安らぎの機敏さ)、寝ているのではないが無の体験を持っている、そういう状態が出てくるんですね。

この超越状態、深い瞑想状態を表現する言葉が、世界中に様々あります。たとえば、純粹意識 (pure consciousness)、超越意識、存在 (being)、純粹存在 (pure being)、実存 (existence)、現実 (reality)、至福意識 (bliss consciousness)、インドではアーナンダ (ananda)。仏陀の弟子の阿難はアーナンダというのが正式の名称で、至福という意味ですね。さらに、統一場 (Unified field)、絶対 (absolute)、タオ (tao、道)。老子のいうタオもこの統一的な無我の境地のことをいっています。それから、アイデア (idea)。プラトンもこの状態のことを国家論の中

で見事に述べています。それから、無 (nothingness)、無我 (no self)、空 (emptiness)、遺伝子学の村上和雄先生の表現でサムシング・グレート (something grate)、変性意識 (altered state of consciousness)、ユングの集合無意識 (collective unconsciousness)。このように、古今東西の聖者たちが様々な表現を使って、意識の最も深い状態、超越の状態のことを表しています。

近代では量子論で、この宇宙が無から創られているということがほぼ体系化されています。が、それを実験的に証明するには、あと 300 年はかかるであろうと言われています。理論としては、統一場理論というものが既にできています。このいちばん深い状態のものをヨーガと呼ぶんですが、ヨーガの定義は統一。物理学者たちはそれを統一場と訳しているんですね。その体験を何回も何回も持つということが、ヨーガを体験するという意味である訳ですね。

この無我の境地が、最終的には 24 時間継続する状態が来ます。そうしますと、先ほど触れた、5 番目の宇宙意識という状態が来ます。これはあまり時間が無いので解説できませんが、超越意識と、通常私達が体験している目覚めている意識、夢を見ている意識、眠っている意識がすべて共存する段階が来ます。そうすると、聖者たちが「私は

寝なくなった。ずっと目覚めている」というような段階になります。

私がある高校に TM の説明にまいりましたときに、チベットで 2 年間修行したという先生がいらっしゃいました。その先生は、「あるチベットの僧侶が寝ないので、若い秘書達が 3~4 交代で仕事をせねばならず参っていると聞いたが、そんな人が居るのかなあ」と仰っていました。実は、そういう体験はあるのです。最終的には、超越意識がずっと続いて眠らなくなる状態があります。

宇宙意識イコール、目覚め、夢、眠り、あるいは超越との共存です。これ以上の意識状態が、悟りといわれます。

このスライドは、私達 TM 運動で 1990 年代に、寝ている時に意識が覚醒しているという状態の脳波を取ることができたときのものです。これは非常に衝撃的なデータでした。悟りの境地は、最近では脳波、CT スキャン、MRI などいろいろな機器を使って、脳の中の血流等から調べることができるようになってきました。

先ほど、7つの意識状態があると申し上げました。今、5番目の意識まで解説しましたが、さらに進化して統一意識があります。

それでは、このような高次の意識の体験はどのような体験になるのか。たとえば、ヴェーダーンタには「自分自身と他人の中に真理を見なさい (see the true self in yourself and others)」と書かれています。自分自身も他人もすべて同じであるという体験を持つことができる。それが統一意識の体験なんです。

これは、スワミー・メーダサーナンダ先生のお言葉です。「神を自分自身と他の方たちの中に見なさい (See god in yourself and others)」皆、同じである。統一なんだと、先生方はおっしゃっている訳ですね。

この統一意識に近づいていく、悟りの境地にどんどん近づいていくと、まずより調和的になって、モラルがどんどん高まって、精神性がどんどん高まっていく。そして、至福が高まっていき心の平安が得られて、宇宙全体が自分自身であるということを実体験として持つことができます。

これは、統一意識を実現した、インドの伝統の聖者たちです。これが『ヨーガ・スートラ』を編纂した非常に有名なパタンジャリです。大体ヨーガというのはパタンジャリが体系化したものです。これは『ヨーガ・スートラ』の 1.14 の引用で、「長期間に渡り、規則的に、敬意をもって実習することで、ヨ

ーガは確固として確立される。」ですから、1日1回~2回、10年、20年と継続的に続けていくことによってヨーガが達成されます。

これは『バガヴァッド・ギーター』で、ヴィヤーサという5千年前の方によるものです。「ヨーガに、真剣に取り組む聖者は、遅延なくブラーマンに到達する。」

こちらは、スワミー・ヴィヴェーカーナンダ先生で、「すべての力は私達の内にある (All power is within us)」という教えがあります。私達の中にすべてが存在するのだと。そして「平和、幸福、英知、至福、創造性、知性」も私達の内側にあると仰っています。

ヨーギーにとって、すべては至福である。ヨーギーとして最高の意識に到達すると、この現象の世界はすべてが喜びとして感じられる、とマハリシ先生は仰っています。そのような方は、お会いするといつも喜びの笑顔でやってくる。素晴らしいですね。笑顔がステキな方、来ると私達に勇気を与えてくれる方は、意識が高いことを示しています。より高次の意識体験の方はそういう方なんですね。

そして、「アヒンサー (ヨーガ) の近くでは、敵意が消え失せる (In the vicinity of ahimsa hostility

disappears.)」これは『ヨーガ・スートラ』の2.35です。アヒンサー (非暴力) のそばでは敵意が消え失せる。ヨーガの状態、調和が増せば増すほど、敵意が消えていくわけです。

私達はグループで平和を作ろうと、世界で頑張っています。「マハリシ・パタンジャリ」という、先ほどの先生の名前を付けたドームがアメリカのアイオワ州にあり、男性のドームと女性のドームで800人ずつ入れるようになっています。私も学生の頃は4年間ここで実習を行いました。この写真のように、こういう形でいつもグループで実習しています。

これがマハリシ・マヘーシュ・ヨーギーです。マハリシは「人生でより大きな成功を収めるために、より長時間の瞑想をするべきです」と仰っています。

これは、犯罪率の減少に対して1%効果があるというデータです。都市人口の1%が瞑想をすると、すなわちヨーガの実践で調和、平和が強くなってくると、犯罪率が低下するということが40以上の科学研究論文で確かめられていて、私達は現在各国政府にそれを提言しております。

次の「グループ実習は社会のストレスを減少させる」ですが、このようにデモンストレーションのプロジェクトを

いくつか行いました。1993年、4千人をWashington D. C.に集めて、現地の警察と一緒に重犯罪を計測しました。すると、この4千人がグループ実習を行っているときには、性的暴行や殺人などの重犯罪が23%減少するというデータが出ました。

これはレバノンの紛争・内戦に関するデータですが、何年にもわたって計測調査をし、非常に効果があることが分かっています。戦死者数が71%、戦争による負傷者数が68%、紛争が48%、それぞれ減少し、敵対者間協力が66%増加ということです。今、既にモザンビーク共和国、エクアドル等では軍隊にTMが導入されて、ヨーガ、瞑想の実習が行われ、ストレス対策と同時に、地域の平和、犯罪の減少、戦争の減少を目指している。そういう国も今、続々と出始めています。

木村先生が、ヴィヴェーカーナンダ先生が努力をされた時代から130何年か経って、ここまで世界にヨーガが広がっていると仰っていましたが、今、軍隊、政府自体がそれを採用する時代に入っている。素晴らしい時代に入っています。

ヴィヴェーカーナンダ先生は、非常に素晴らしい先生でした。今日はこのようにお話をする機会をいただきまして、メーダサーナンダ先生、ありがとうございます。

ございました。「Jai Guru Dev」、スワミー・ヴィヴェーカーナンダ先生に栄光あれ、という言葉で終わらせていただきたいと思います。ご清聴ありがとうございました。

## 忘れられない物語

### 古なる者

(Bearwalker 作)

古なる者が、彼の住む洞窟の前で彼の木の下陰に座っていた。赤い人々がやって来たので彼は言った。「これからの世界についてあなた方の考えを教えてください」

赤い人々は答えた。「長老たちから、祈るときにはこのようにしなさいと言われていた。これは長老たちから受け継いだことだから、私たちは教えられた通りに祈る。これが大切だ」

「うーむ」と古なる者は言った。

次に、黒い人々がやって来たので彼は言った。「これからの世界についてあなた方の考えを教えてください」

黒い人々は答えた。「私たちの母は、どこそこの建物に入ってこういうやり方で祈りなさいと言った。私たちの父は、祈るときにはこういう風にお辞儀をしろと言った。だから、私たちが祈

るときにはこの通りにすることが大切だ」

「うーむ」と古なる者は言った。

次に、黄色い人々がやって来たので彼は言った。「これからの世界についてあなた方の考えを教えてほしい」

黄色い人々は答えた。「我々の師は、このように座ってこのような言葉を言って祈るのだと言われた。だから、我々が祈るときにはこういうやり方でしか祈らない。これが大切だ」

「うーむ」と古なる者は言った。

次に、白い人々がやって来たので彼は言った。「これからの世界についてあなた方の考えを教えてほしい」

白い人々は答えた。「我らの聖典にはこのように祈ってこのようにしなさいと書いてある。だから、我らが祈るときにはこのようにするのがとても大切だ」

「うーむ」と古なる者は言った。

次に、古なる者は大地に語りかけて尋ねた。「あなたはあの人々に、これからの世界についてビジョンを与えたのか」すると大地は言った。「与えたとも。それぞれに特別な贈り物をしたが、

人々はどのようなやり方が正しいのか演説したり言い争ったりするのに忙しくて、それぞれに与えた贈り物が目に入らなかったのだ」

古なる者は、水や火や空気にも同じことを尋ねた。が、返ってきたのは同じ答えだった。動物や鳥、虫、木、花、空、月、太陽、星などあらゆる精霊に同じことを尋ねたが、答えはすべて同じだった。

古なる者は、何と嘆かわしいことか、と思った。そこで、赤い人々、黒い人々、黄色い人々、白い人々を呼び、皆に向かって言った。「長老や父母、師、聖典から教えられた方法は神聖である。あなた方の先祖のやり方だから、そのやり方を尊重するのは良いことだ。だが、先祖はもう母なる大地の上を歩いてはいない。あなた方は、これからの世界について自らの考えを忘れてしまっている。あなたの考えはあなたにとっては正しいが、他の人にとってはそうではない。これからは、自分自身の考えを得られるようにそれぞれが祈り、自分自身の考えが見えるように心静かであらねばならない。そうすればハートの導く方法に従うことができる。それは難しい方法だが、良い方法なのだ。」

## 今月の思想

「人は、幸福と充足感を求めて様々な

道歩む。

自分とは違う道歩んでるからと言  
って、その人が迷ったわけではない」

(ダライ・ラマ)

**発行：日本ヴェーダ協会**

249-0001 神奈川県逗子市久木 4-18-1

Tel: 046-873-0428

Fax: 046-873-0592

Website: <http://www.vedanta.jp>

Email: [info@vedanta.jp](mailto:info@vedanta.jp)