# 統合的ヨーガへの気付き

### 2017年5月28日

### スワーミー・ヴィヴェーカーナンダ生誕154周年記念祝賀会

### マハリシ総合教育研究所　代表理事 鈴木　志津夫氏による講話

### 於・インド大使館　ヴィヴェーカーナンダ文化センター

尊敬するスワーミー・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います。こちらは、スワーミー・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ーミー・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レ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、ロゴマークについて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霊感を表している。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。その父を介護してくださった看護師、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のものがあります。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いました。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、頭がはっきりする、頭が軽くなるという兆候を、たいへん多くの人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、coherance）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年くらいのものです。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日に立ち上げまして、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、純粋意識（pure consciousness）、超越意識、存在（being）、純粋存在（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、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、「あるチベットの高僧が寝ないので、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ね。

これは、スワーミー・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、スワーミー・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、既にモザンピーク共和国、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けれど、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りつつあります。

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した。「Jai Guru Dev」、スワーミー・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。