



I-OWA マンスリー・セミナー講演より 「瞑想と投資で生きる幸せな人生」

講演： 岡本 和久
レポーター： 赤堀 薫里

瞑想には、様々な流派、手法がありますが、今回は私が長年行っている超越瞑想 TM (Transcendental Meditation) を取り上げます。投資手法と同様、人によって向き不向きがあるので、どなたにもこれが一番良いということはいえません。もし興味があれば調べてみてください。

2003 年にタイム誌が発刊した「瞑想の科学」の特集から、瞑想の歴史を紐解いてみると、紀元前 2000 年～3000 年のヒンズーの太古の文献「ヴェーダ」が瞑想の源流です。TM 瞑想もこの流れを汲んでいます。この書物は自然界の現象や法則性を、インドの人々が何千年にも渡り観察し、生命とは何かを考え、意識や知識が高い人達によって伝承され、紀元前 1000 年頃に書物となりました。それがヴェーダ文献と呼ばれています。しかし、長い歴史の中でその知識が散逸してしまいました。それらをまとめ、作り直したのが、マハリシ・マヘーシュ・ヨーギーです。そして、このマハリシこそ、超越瞑想 TM を現代に復活させた人です。ヴェーダの中には全世界のあらゆる現象が体系づけられています。その中には医学、建築学、音楽、占星術、ヨーガといろいろな分野が入っています。

私自身、精神世界的なものには昔から興味があり、中学時代には催眠術に凝ったりしたこともありましたが、1988 年から動く禅と言われる太極拳と出会い、その流れの中で老荘思想を勉強するようになりました。後で気づいたことは、老荘思想とマハリシとの教えには非常に強い類似性があるのです。

1991 年から神道系の瞑想を開始。修験道の修行の旅や、山伏修行、滝行、断食を行っていた時代もありました。ただ、これらは、この世よりもあの世の方が大事、体よりも心が大事、仕事よりも修行が大事等、実生活とは合わない部分を感じていました。

その頃、超越瞑想との出会いとなるマハリシの著作、「聖なる意識の目覚め」という本を読みました。そこには「私達は内側の精神性と、外側の物質的人生を統合して、200%の人生を送ることが



長期投資仲間通信「インベストラ이프」

出来る。瞑想とは、決して神秘的なものでも宗教的でもない、意識を扱うテクニックだ。」と明確に書かれていたのです。これこそ私が求めていたものだと思いき、すぐに超越瞑想 TM を始めたのです。

1996 年から TM を開始、1998 年に上級コースである TM シディーコースを終え、2009 年、上級テクニックの全過程を終了しました。また、2005 年には「瞑想でつかむ投資の成功法」という本で瞑想が投資にも非常に役立つことを書きました。

TM 瞑想は全世界で約 600 万人以上の人々が学び、600 位の科学的な研究が行われていることが特徴です。一例として深い休息、基礎皮膚伝導性、呼吸数、乳酸値が劇的に下がることが、研究結果として発表されています。詳しくは超越瞑想のホームページにたくさんの論文が紹介されています。

超越瞑想を学ぶのは非常に簡単で、一人一人にあったマントラという音をもらい、その音を心の中で静かにとすることで、だんだん意識の深い所に入っていくことが出来ると言われていています。それは心がそのように作られているからです。私も偉そうなことを言えるほどうまくできるわけではありませんが、毎日、朝夕の瞑想は日課になっており、終わると心はとてもすっきりします。

開始当時は、雑念が出ることや、眠ってしまうことばかりでした。そのことを先生に相談すると、「それは、すごくいい事が起きているのです。雑念は出る必要性があるから出ているのです。眠いのは眠る必要性があるから眠っている。雑念を出さない、眠らないと思うことによってストレスが溜まります。リラックスをする為に瞑想をするのに、心にストレスを作ってはしょうがないですよ」と、言われました。それ以来、気楽に瞑想をしています。

確かに、我々の生活はストレスがいっぱいです。体も疲れますが、心も疲れるのです。心には意外に凝りが溜まっています。心を如何にマッサージしてリラックスしていくのかというのが TM という瞑想法なのだと感じました。

この後講演では、TM を実践しているポール・マッカートニー、デビッド・リンチ監督など著名人の紹介や、TM の特徴、研究結果で現れている健康や心の安定への効果の例、超越瞑想の超越の持つ意味、超越瞑想することで時空意識が拡大すること、品格と時空意識の関係性、瞑想と投資の類似性、最後に、しあわせとは何か、何のために人は生きているのかなど瞑想体験で感じたことを話していただきました。