



I-OWA マンスリー・セミナー座談会より お金と心の豊さを実現して 200%の人生を生きる

座談会: 藤井 義彦氏、参加者のみなさま
レポーター: 赤堀 薫里

岡本 | 藤井さん、今日はありがとうございました。藤井さんと私は同じ超越瞑想(TM)を実践している仲間です。今日は、超越瞑想の教師の原田季代子さんにもご参加いただいています。また、岐阜県恵那市の東海神栄電子工業の代表取締役の田中義人さんにもお出でいただいています。田中さんは会社全体で会社、地域の掃除に取り組んでおられる方です。私の体験では瞑想を始めて、これといった神秘的なことはありませんが、いろいろあってもちゃんとこうして生きていますから効果は随分ありました。結構楽しく幸せに生きています。皆、幸福感を高望みしています。陽だまりの中で猫が寝ている姿は本当に幸せそうですね。彼らの姿が原点です。お日様が出ているだけでありがたいことです。今年2月に明治大学の三和先生がこのセミナーで「ストレスをいいことだと感じる人達は、非常に健康になる。ストレスは悪いものだと思っているからいけない。ストレスを良い事だと考えるとすごく物事が上手くいく」というお話をされていました。株価の大きな変動はストレスです。でもそれは、ハイリスクであるけれどハイリターンでもあります。それと同じようなことなのかなと思います。ハイストレス・ハイリターンです(笑)。現代人のためには、心の面と物の面のバランスが必要なのかなと思います。

田中 | 今のお話を聞いて思いました。瞑想は色々なことを受け入れることが出来るようになりますよね。掃除は、汚れを引き受けるわけでしょう? 問題から逃げない。ストレスは拒否から始まると思います。掃除をすることは引き受けるわけですから、その習性を身につければ問題から逃げない。

岡本 | ゴミをよけようとするからストレスになる。



長期投資仲間通信「インベストライフ」

田中 | 問題を引き受けるということを意識ではなく無意識の中からしていきます。小さい時から問題から逃げないようになります。だから、適度のストレスが改善になります。ストレスは絶対に必要ですね。

参加者 | そもそも人間本来備わっているものにどう到達するのか、というのが今日のお話だと思います。逆にどうしてそれを今やらなければならないのかと疑問に思いました。
本来的に備わっているモノであれば何もしなくてそこに到達するはずなのに、現代の生活の中で何が邪魔しているのでしょうか。教えてください。



原田 | 本来誰でも持っているモノです。そこを活用できるはずなのです。モーツァルトやベートーベン、優れた化学者、優れたスポーツ家、聖者とと呼ばれる人のように、瞑想をしないで能力を活用している人がたまにいます。例えば宗教の創始者等、卓越して優れたものをはじめた方達は、恐らく何かで活用するやり方を学んだのか、見つけられたのか、生まれながら活用できる何かがあるのでしょうか。人間は誰でも持っていますが、なぜかわかりませんが、普通はその場を活用することができません。TMはTMテクニックと呼んでいますが、その場を誰にでも活用できる簡単な方法の一つだと思います。

世の中にはいろいろなやり方があるのかもしれませんが、これは本当に簡単です。その人それぞれに合った音があり、それを総称してマントラといいます。このマントラという乗り物を使ってその場を活用すると考えてもらえればよいと思います。

このやり方は、4歳ぐらいのお母さんと普通に会話ができる年齢ぐらいから学べますし、90を超えて学ばれる方もいます。誰にでも簡単に活用いただける方法です。その結果、今は世界中で何百万人の方達にあつという間に広がっています。ヒマラヤの聖者だったマハリシ・マヘーシュ・ヨーギーが、現代人にわかる現代語でテクニックを広めたというのが最初です。いろいろなやり方があると思いますが、このやり方を使うと誰にでもその場を活用できます。

TM(Transcendental Meditation)は、やり方がそのまま名前になりました。トランセンデンタル、つまり超越するための瞑想です。TMを学ぶには1時間位かけてその人にあつた音を教師に選定してもらい、その音の使い方や、瞑想の方法を学んでもらいます。それを学べば誰でもすぐに超越を体験することができます。

もう一つのTMの特徴は、アフターフォローがとてもしっかりしていることです。繰り返し自分のTMがどうなっているかチェックできます。個人セッションになりますが、予約をとっていた



長期投資仲間通信「インベストライフ」

できれば、世界中どこでも正しく瞑想が行われているのかチェックできるフォローのシステムがあります。一度始めると一生どこでも続けられます。

岡本 | ある意味、頭がオーバーヒートしているのを冷やしてあげることではないかと思います。本来備わっているものが、熱を持ってしまっているために機能しなくなっている。本当はすごく単純でシンプルなものだということに、熱が冷めて気が付くということではないでしょうか。あるいはゴミが溜まっている状態を掃除することできれいになっていくということでしょうか。

藤井 | 潜在意識には全ての能力がどの人にもあります。そこをオンにするかしないかだけ。生まれながらオンになっている人もいます。普通の人にはオンになっていない。

藤井 | インドのモディ首相が熱心な TM の実践者です。何十年も前から学び続け、今もやっています。インドが誇る世界的な遺産は何かと考えた時に「精神世界だと」彼は思いました。体操法だけでなく、瞑想法、呼吸法、知識を含め、それらをヨガという言葉に代表し、インドから発信することで世界平和を成し遂げようという強い意志があるようです。最初に行ったことは、2年前に「国際ヨガの日」というのを国連に提言し、異例のスピードで制定したことです。今年は、世界中で第3回目のヨガの日が開催されました。インドでは、精神的な動きに目を向けようという動きがインドから盛んに発信され、伝播しています。

岡本 | 子ども達は学校で掃除をしますよね。でも現状は機械的に掃除をしているようです。それをもう少し田中さんがやってらっしゃるような心を込めた掃除に変えていくことができないものですかね。

田中 | どの中学校や高校へ行っても、掃除と挨拶の決まりは昔から必ずあります。後は合唱や読書があります。何故そのような決まりがあるのか。挨拶は人間関係の基本を作りますし、掃除はその場を作っていく。場を作るということは自分の環境を良くすることです、つまり自分の人生を作っていくことだと思います。そのことを先生方が十分に理解されていないのではないでしょうか。それを私達は地域で知ってもらいたい。そして、相手を活かすという掃除がどういうことか伝えていきたい。今は、この活動がかなり広がっています。文科省が後援についてくれることになりましたので、これからも更に広がっていくと思います。

岡本 | 私もお金の話をしていくときに、ネックになっているのは先生達です。子どもは話すとすぐに理解してくれますが、先生にはなかなか伝わらない。そういう悩ましいところがありますよね。



長期投資仲間通信「インベストライフ」

田中 | 先生方に正しい価値観を持ってもらわないとね。子どもたちは先生を見ていますから。お金は大事だけど、お金を儲けることに嫌悪感を持ってしまっていることがおかしい。お金は手段であることを目的化してしまっていることに問題があるのではないのでしょうか。

岡本 | お金だけ持って無人島に住んでいてもしょうがないわけですから。お金は使ってはじめて意味がある。使った時にどれくらい自分の幸福感を高められるかというところが一番ポイントですね。その幸福感がどのように生まれるかはその人の品格に左右されます。自分だけの幸福感なのか、まわりのみんなも含めた幸福感なのかということですね。そのような品格を磨くうえでも瞑想は有益だと感じています。

田中 | お金を何のために持つかということですよ。企業でいえば利益は目的ではないですよ。利益は何のための利益なのかその前提が論じられていない。そこを深めることでいろいろ見えてくると私はそう思います。

岡本 | 常にお金だけを銀行に預けてじっと抱えて持っているものではないですよ。

田中 | 岡本さんのいうしあわせ持ちですよ。バランスですね。

岡本 | 私が TM 瞑想を始めるきっかけになったのはマハリシの本に、「200%の人生」という言葉を見つけたのがきっかけです。物心両面の満足感、幸福感が可能になると書いてあったので始めたわけです。もっと言えば、お金と心の関係を良いものにする。マハリシの本と超越瞑想にその答えを見つけた気がしました。今は、心の面と物の面のバランスを皆が迷ってきている気がしますね。みなさま、今日はありがとうございました。