

ジャパン・スポットライト 2017年7/8月号（2017年7月10日発行）（通巻214号）

英文掲載号 <https://www.jef.or.jp/jspotlight/backnumber/detail/214/>

シュリ・シュリ・ラヴィ・シャンカール氏（アートオブリビング創設者）へのインタビュー
コラム名：Special Interview

（日本語仮訳版）

世界の政治と経済を考えながら、ヨガと瞑想について考える

桜が満開の4月初旬の東京の快晴の朝、シャングリラホテルの真っ白のリネンを床に敷き詰めた明るい部屋でインタビューは行われた。扉の前で靴を脱ぎ、私たちは有名なヨガの指導者、シュリ・シュリ・ラヴィ・シャンカール師が来られるのを待っていた。彼は静かに入ってきて、穏やかな微笑で我々に挨拶され、席に着くよう言われた。彼にひと目会おうと待っていた海外からの訪問客やホテルのスタッフと挨拶を交わされた後にインタビューは始まった。

（インタビュー：2017年4月6日）

科学と宗教の補完性

JS: 私たちは現在の経済と政治の動きの観点からヨガと瞑想についてお聞きしたい。あなたは現代の科学と古代のインド哲学両方の修士号をお持ちだ。科学と宗教の補完性について確信をお持ちだと思うが、この点についてまずお話を伺いたい。

Sri Sri: 科学は「これは何か」を知ることであり、宗教は「私は何者か」について探求するものだ。それらはお互い矛盾するものではない。実際、むしろ、お互いを補完するものだ。昔の東洋の科学は、「まず、土と水、空気について知るところを始めよう。その次に意識について話そう」と言っている。科学が宇宙で留まっている一方、宗教は、意識から始める。このように両者は極めて補完的なものだ。

JS: 瞑想とヨガによる精神の充足感は科学的根拠があるように思うがどうか？

Sri Sri: 瞑想のもたらすメリット、例えば、どのように人間の脳を健康にするのか、瞑想はわずか8週間以内にどのように脳の構造を変えるのか、脳の灰色の部分を増やし、神経系統を改善し、認識能力を改善するか、といったことについて、多くの研究がなされている。古代のものだから許容できないと言っても科学の判定を受けているのである。同様に、科学だからと言って直ちに健康に良い、人生に良いとは限らない。我々は常に科学的態度を維持すると同時に古代のものについての偏見を捨てなければいけない。

現代の混迷

JS: 現在の世界を見ると、多くの混迷があり、対立と暴力がある。現在の世界についてどのように思われるか？

Sri Sri: 現在の世界は、実際「村」にまで縮小してしまった。今日は国境のない時代で情報が世界中を流れている。これにはメリットがある。メディアは誰にも支配されていない。今や、メディアには民主主義がる。しかしながら、デメリットもある。それらはストレスであり、お互いへの信頼の欠如であり、崩壊した家庭であり、組織における腐敗であり、また環境を破壊する強欲であったりする。今日、社会にはこのような多くの困難がある。最も重要なのは犯罪である。家庭内の犯罪があり、社会での犯罪があり、テロがある。ストレスのレベルが天井を付き破り誤った洗脳が人々になされる時に犯罪が生まれる。

平和についての教育が大事だと強く訴えたい。誰も、家庭でも学校でもどうすれば平和的になるのか、教える人はいない。平和教育というのではない。怒ったり、感情を乱されたりしたときに、誰も「落ち着きなさい」とは言ってくれない。誰も精神力を強くするための方法を教えてくれない。その結果、何が起きているのか見てみよう。日本では若者の 25%が自殺する。とても高い自殺率だ。それは自分の呼吸、心と感情について教えられたことがないからだ。ヨガと精神修練はそのことを教えてくれる。肉体と呼吸、心と感情について教えてくれる。これら 4 つのレベルを全てコントロールする。そんなわけで私はこの教育を最も重要と考える。

どうすれば不幸になるかを知るのは簡単だ。誰にでも当てはまる理論がある。不幸になるにはいつも自分自身について、「私はどうなるのだろう」ということを心配していればいい。それは自分に対して大きな影響を持つ。このようなことこそ教えられるべきだ。

経済の不安定とヨガ

JS: 今日、貧富の差の拡大が深刻であり、これが欲求不満と怒りの源泉となっている。ヨガと瞑想はこの欲求不満を和らげることに役立つだろうか？

Sri Sri: 出来る。貧しい人にとって生き残ることが問題だ。生存競争に残るため、また貧困ゆえに、しばしば彼らは富裕な人達を非難する。ヨガと瞑想によって彼らの中に自分への信頼を浸透させるのだ。自信と勇気を取り戻すことでそれまで出来なかったことが出来るようになる。ヨガと瞑想は彼らの中にダイナミズムを育てる。私たちは富裕な地域と同様、貧困地域でもこのようなことを教えてきた。富裕な人への影響は彼らの心が開かれより多くの慈善を行うようになることだが、貧しい人への影響はより自立した道を目指すようになることだ。

JS: 所得格差とは別に、資本主義は深刻な危機に直面しているように見えるが、どうすれば

解決するだろうか？

Sri Sri: 資本主義であれ、社会主義であれ、共産主義であれ、何であれ、ヒューマニズムなしには機能しない。今日必要なのはヒューマニズムを導入することだ。そうすればうまく機能するようになる。

JS: 幸福センターのようなものを作ることが必要といわれるが、そこで物質的な成功が必ずしも全ての幸福を生むとは限らないことを教えればよいのか？

Sri Sri: その通り。それは今皆が気づき始めていることだ。物質的成功の頂点に達すると、人はそれが本当に求めてきたものではないことに気が付く。物質的成功は決して悪いものではない。求めるべきだろう。しかしながら、それと同時に幸福も追求すべきだ。

ヨガについてのいくつかの技術的質問

JS: どれくらいの頻度でヨガと瞑想は行うべきなのか？一度やっても、しばらく経つとまた怒りと不安が心に戻ってしまうが。

Sri Sri: お茶を飲むほどには頻繁でなくていい。その半分くらいでいい。深い瞑想を5日間行う。静謐を経験し、静かな場所へ隠遁し、肉体と精神を若返らせる。これが大きな違いを生む。忙しいビジネスマンなら、毎日30分だけでいい。ほんの少しの運動、数分の呼吸療法、そして瞑想。時々、年に一度か二度、4～5日の休暇を取ってやる。一日休暇を取ると、日焼けして、また疲れて戻ってくる。しかし、ヨガと瞑想のための1日の休暇なら、非常に深い休息とリフレッシュが得られることになる。そのお陰で、直観力や創造性が高められる。

JS: 呼吸法をマスターするには、練習が必要か？

Sri Sri: 必要ない。全く難しいものではない。とても単純なものだ。3日でマスター出来る。それも3日のうち、1日2時間でいい。

JS: 呼吸と瞑想によって自分が世界の一部になったように感じ、自我がなくなって世界と一体化するように感じる。それが正しい感じ方か？

Sri Sri: その通り。子供のような感じ方になる。全ての人と一緒にいる感じになる。障壁がなくなり、自分で判断しようという気持ちもなくなる。それがとても重要だ。

高齢化社会とヨガ

JS: 日本はご承知のように高齢化社会に向かっている。ヨガと瞑想はアルツハイマー病など高齢化社会の問題を考えるのにも役立つのか？

Sri Sri: ヨガと瞑想、それからウコンのようなインドの伝統的医学アユルベータが用いる薬草は脳の機能を助ける。我々アートオブリビングでは様々な病状に効くベストの薬草を使っている。それは古代の科学であり、5000年の知恵である。私たちはヨガと瞑想同様、それも宣伝している。

JS: 高齢者が健康を維持して長く働き、社会に貢献できるようにすることはとても大事なことです。ヨガと瞑想の大きな役割ではないか。

Sri Sri: その通り。それに、精神の健康と幸福。どんなに年を取っても人が幸福になることを妨げるものはなにもないはずだ。むしろ、年を取るほどより幸せになるべきだ。老いるほど不幸に、また憂鬱になるべきではない。それは個人にとってもまた社会にとっても良いことではない。

日・印関係の進展にもつながる

JS: 「古代インドの知恵を世界の平和促進に役立てよう」という標語の下に、ヨガと瞑想の日本での普及促進を図ることは日・印のビジネスと外交における協力促進の良い機会を提供するのではなからうか？

Sri Sri: その通りだ。両国は多くのことを共有している。

JS: 残念なことにビジネス面ではそれ程大きな進展はない。しかし、ヨガによって両国はもっと緊密に協力できるかもしれない。

Sri Sri: そうだ。私たちは「世界ビジネス倫理フォーラム」というプログラムを持っている。これはビジネスと倫理を融合したものだ。毎年私たちは共催相手の欧州議会でシンポジウムを開催している。ベストなビジネス慣行を開発した組織を表彰している。また、「リーダーシップの転換」というビジネスリーダーのためのプログラムも行っている。このような関連のワークショップがビジネスのあり方を変えてきている。およそ 500 企業がこれまでにこのプログラムに参加している。このプログラムには、ヨガと瞑想、チームビルディング、コミュニケーション方法などが含まれている。国際的にも認知されてきており、世界中の多くの大学がそのカリキュラムの一部にこのプログラムを使っている。これなどはこれからの両国のビジネス協力の進展に道を開くかもしれない。 (了)