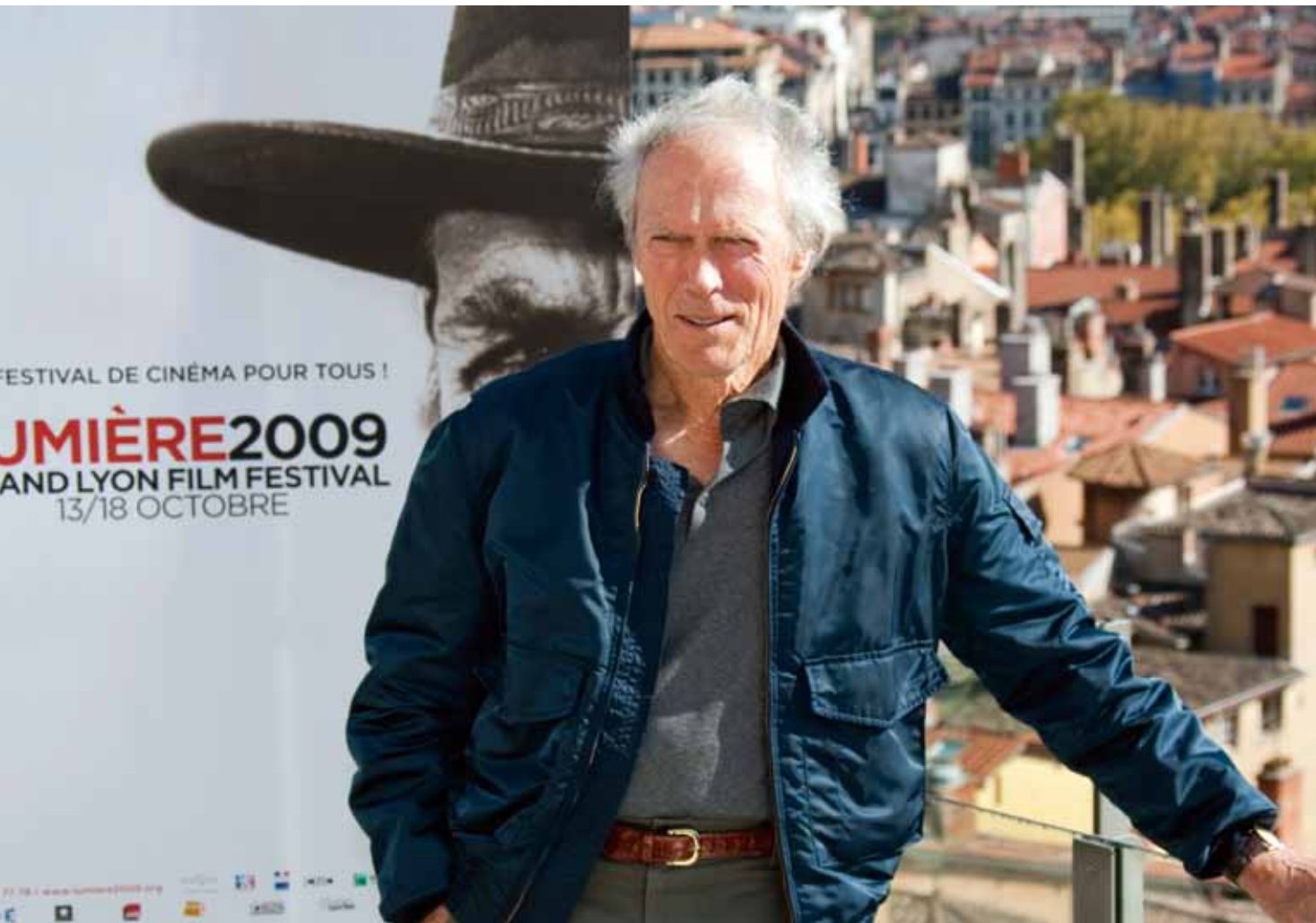


マハリシ ヴェーディック・ライフ

自然と調和した人生を楽しむ新生活誌

セレブの
新生活

歳をとるほど益々成功する クリント・イーストウッドと瞑想



写真：ロイター/アフロ

上手に歳をとる人々は、感動を与える存在である。クリント・イーストウッドは、まさにその実例だ。六十二歳にして、イーストウッドは彼の映画作品「許されざる者」で初めて映画のオスカーを受賞した。多くの映画製作者たちが信じているように、彼は歳をとればとるほど影響力を増し、良質な作品を作り、驚くほどクリエイティブな成功の道のりを走り続けている。

イーストウッドは現在八〇歳。彼が最初にオスカーを受賞して以来、十五の映画作品を製作した。うち三つの作品が最優秀映画賞にノミネートされ（最近では映画「インビクタス／負けざる者たち」が二つのアカデミー賞にノミネート）、さらに、四回も最優秀映画監督、あるいは最優秀男優賞にノミネートされている。そして彼は自身の作品の音楽製作にもしばしば参加しているのだ。

この成功を支えてきたのは何であろうか？ その答えは、彼のライフスタイルにあるようだ。最近発行された雑誌「GQマガジン」のインタビュでクリント・イーストウッドは、超越瞑想と呼ばれる瞑想法を四〇年間つづけてきた、と語っている。

——まだ、瞑想をやっているのですか？
イーストウッド 一日二回、やっています。

——瞑想にはどのような効果がありますか？

イーストウッド すばらしい効果があります。特に仕事をしているときに、その効果を実感します。なんであれ、他に依存す

ることなく、自分自身でできるものを私は信頼します。瞑想によって、自分の力で自分を支えることができます。ですから私は四〇年も瞑想をつづけてきたのです。

一九七〇年代に、イーストウッドは、超越瞑想の創始者マハリシ・マヘーシユ・ヨーギーと共にテレビ番組に出演したことがある。そのとき初めて、彼自身も超越瞑想を実践していることを公表した。以来、イーストウッドは毎日の瞑想を静かに楽しみながら続けていたのだ。

多くの人々が、長年にわたって超越瞑想を実践している。なぜ人々は瞑想のために時間を費やすのか……。その理由は、瞑想することで、幸福感が増し、エネルギーが高まり、より大きな成長を維持できるからである。マハリシは彼の著書「超越瞑想入門」の中で次のように語っている。

「幸福の拡大が生命の目的です。そして進化とは幸福であることを通してやってきます。もしある人が幸せでないとしたら、その人は生命の目的を見失っています。もしその人の知性、力、創造性、平和、幸福が絶えず成長し拡大していなかったら、その人は生命の目的そのものを見失っていることとなります。生命は、鈍さや怠惰や苦しみの中で生きるようにはできていません。こういう生き方は生命の本質には属していません。
——マハリシ」

記事：Mario Orsatti(2010.5.12)
<http://www.tm.org/blog/>



朝夕二回、20分の簡単な瞑想法で
幸福、創造性、無限のエネルギーを
手にします。

超越瞑想をお試ください。

能力向上、疲労回復、健康増進、若返り、人格の成長、自己実現など……
超越瞑想の有効性は 600 の科学的研究によって確認されています。

超越瞑想は、全国のマハリシ総合研究所
各地センターで学べます。

【関東】

新宿 03-3361-7186 渋谷 03-6427-3325
麹町 03-6272-9992 三田 03-6276-1400
横浜 045-663-7882 東久留米 042-421-0276
群馬 0276-86-9888 那須塩原 0287-68-7111

【関西】

大阪 06-6344-2955 滋賀 0748-26-2794
京都 075-462-7044 関西 CDP 075-950-2464

【ほか】

札幌 011-814-2320 名古屋(栄) 052-321-6623
広島 082-503-4866 福岡 092-741-3134
沖縄 098-874-2546

セレブの
新生活

「インタビュー」デイヴィッド・リンチ (映画監督)

「真の幸福は内側にある」

「内側」がどこにあるのか誰も教えてくれませんでした。そこに真実の響きを感じました。

「エレファントマン」「ツインピークス」「インランド・エンパイア」等の映画で数々の賞を受賞し、最近では、芸術家として高い評価を得ているデイヴィッド・リンチ監督。彼の驚くほどの創造性は一体どこからやって来るのか？ 彼に会った人々の多くが「彼は良い人だ」という印象をもつらしい。その彼が今、世界中の子供たちに超越瞑想を教えるためのデイヴィッド・リンチ財団を創設している。彼の創造性、彼の人柄、そして子供達への教育……これらすべては彼の内なる世界と関係しているようだ。

— あなたは瞑想をしていますね。興味をもったきっかけは？

リンチ それは「真の幸福は内側にある」という言葉を聞いたときです。しかし、その「内側」とはどこにあるのか、どうやって行くのかを教えてくださいませんか？ それは、何だか意地悪な言葉だと思いましたが、そこに真実の響きを感じました。

そして私は、この内なる幸福を、超越瞑想を学んだ最初の日に体験したのです。私は座って、目を閉じて、瞑想を始めました。

すると、突然エレベーターのケーブルが切れたかのようにドーンと、たちまち至福の中へと入っていったのです。それは、まさに私が望んでいた体験でした。内側に潜るとき、そこには真の幸福があります。そして、これまで自分を傷つけていた、怒り、憂鬱、悲しみ、恐れ、不安といった否定的な感情が薄らいでいくのです。瞑想は「しなければならぬ」というもので

はありません。私たちは毎日瞑想したくなるのです。

— 超越瞑想とは何でしょう？

リンチ 超越瞑想とは、どんな人でも「内側に潜って」、心の精妙なレベルを体験できるようにするテクニックです。超越して、考えの源、内側の純粹意識の大海を体験します。そこは、創造性、至福、愛、調和、エネルギーの大海であり、超越瞑想はその純粹意識の大海にあなただを連れていく乗り物のようなものです。

— 瞑想を始めて最初に気づいた効果は何でしたか？

リンチ 瞑想を始めたばかりの頃、私はとても怒りっぽかったのです。その怒りを最初の妻によくぶつけていました。瞑想を始めて二週間経ったとき、妻が私のそばに来て、「どうなっているの？」と言いました。私はしばらく黙っていました。彼女が何のことを言っているのかわからなかったからです。「なに

リンチ 二つの面で影響がありました。第一に、アイデアをとらせる能力が高まったこと。意識という器が拡大すると、より深いレベルでアイデアをとらせることができるようになります。より深いレベルにいけばいくほど、より大きなアイデアをとらせることができるのです。

それは釣りのようなものです。小さな魚は水面の近くを泳いでいますが、大きな魚はもっと深いところを泳いでいます。私は大きなアイデアをとらえたらし、そのようなアイデアを理解できるようにしたいのです。そのためには直観力を養うことです。超越瞑想は、大きなアイデアをとらえて、何でも生み出せる、そのような直観力を高めます。

第二に、不安や怒りや緊張が、もう以前のような力を持たなくなりました。悲しみに沈むことはありませんが、悲しみにとらわれなくなり、怒りにとらわれなくなり、人生がまったく楽しくなるものになりました。このことが創造的な活動にとって最大の恩恵になっています。なぜなら、憂鬱になつていると、ベッドから出ることさえできなくなりやすから。

— ハリウッドのスケジュールでは毎日十六時間働く間聞いて

います。「瞑想のために休憩をとらなければならない」とあなたが言ったら、他の人々は怒りませんか？

リンチ 私は三十六年間、瞑想を続けてきましたが、一回も欠かしたことがありません。瞑想はどこでもできます。空港でもできますし、職場でもできます。私は、午前中は朝食前、夜は夕食前に瞑想しています。それがベストの時間です。

— あなたは、世界中の学生たちが超越瞑想を学べるように、奨学金を提供する教育財団を設立しましたね。

リンチ すべての人が気づいていると思いますが、教育は窮地に陥っています。誰もがその状況を変えたいと願っています。どうすればいいのかわからず、事態はますます悪化しています。私立学校がほとんど設立されていますが、それらの学校



意識という器が拡大すると、より深いレベルで

アイデアをとらせることができます。

より深いレベルにいくほど、より大きなアイデア

をとらせることができます。

