

## 上級瞑想講座 体験者の声 Vol.1 西 たかお さん

インタビュー動画の文字起こし

<https://youtu.be/1AD014Njl8k>

### ●どんなお仕事をしていますか？

仕事は、心理カウンセラーをやっていて、たとえば、鬱とか不安とか、トラウマとか、あとは発達障害なんですとか、そういった人の相談を面談か、あとは電話相談で受けているかたちですね。

あとは今まで何年もやってきたので、そこで学んできたことを、今からカウンセリングやコーチングをやっている人たちに、技術的なことを伝えたり、一緒に勉強会を開いたりするってことも並行してやってる感じです。

### ●原初音瞑想をはじめてどれくらい？

3年と1か月弱ですよ。

### ●原初音瞑想を実践してみて

原初音瞑想をはじめてから、すぐに自分の運のよさに気づきはじめましたね。たとえば、交通系シンクロって、原初音瞑想やった人はお馴染みのキーワードだと思いますけど、信号に引っかからないだとか、着いた瞬間にバスが来る、電車が来る。あとは、電話しようと思った相手から来るとか。

それこそ、面白いエピソードがあって、ネパールから来た人が、ネパールからヒーラーさんが柏（千葉県柏市:西さんがお住まいの地域）に来てたんですけど、知らないでいたんですよ。で、たまたま1か月前ぐらいに、そのヒーラーさんの話をしていたんですよ。で、忘れてました。

原初音瞑想講座を受けてから2か月くらい経ってからなんですけど、「今、〇〇さん、来てるよ」って、そのヒーラーさん。「来てるって、どこですか？」って、「柏に来てます」と。柏の自分が行ってたカフェがあるんですけど、「そのカフェに来てるよ」って電話がかかって来て、「何で来てんだろうな？」って。

でも、その日は「電話相談があったんで行けません」って話だったんですよ。先方

も用事があるって話だったんですけど、「じゃあ、会えないね」ってことだったんですけど、電話相談がキャンセルになって、そのお店に行ったらいて、その人も夜のセッションがキャンセルになってたんで、ずーっとしゃべってましたね。多分4、5時間、ずっとしゃべってたみたい。で、仲良くなってみたいなね、面白い出会いがあったり。

それこそ天候も何ていうかな、その日は屋久島にいたんですよ。縄文杉、おっきな杉があるところにおいて、たまたまその日の夜が「流星群の極大がある日ですよ」って日だったんですけど、「曇ってるし雨だよ」って「見れないね」って話だったんですけど、夜中にパッと目が覚めたら晴れてて、流れ星がよく見えたんですよ。

その朝も縄文杉のトレッキング、12時間ぐらい歩くんですけど、雨が降るとものすごいんです、あそこ。土が存在しないんで、屋久島って。ものすごい雨が降って、道に全部雨が流れ込んで川みたいになっちゃって、「まともに行けないよ」って話だったんですけど、歩きはじめたら、すぐに止んで。

そして、屋久島の苔って茶色いんですよ、普段。陽が当たってないときって。だけど、雨が降ると、緑色になる。そしてその緑色になった苔に、陽が差し込んで、ものすごくきれいな風景が見えたんですよ。それ、ガイドさんが「こんなん、めったに見れないからね」って「めちゃくちゃ、いいときに来たね」って言われて、「運がいいんだな」って感じた。

そんな感じで、日常の小さいことから印象に残る出来事がたくさんあって、そこから面白い出会いがあって、仕事が広がったりとか、あとは、今まで行ったことない海外の場所に行ってみたりとか、招待されたりとか、タダでパソコンもらったりとかね。運がいいなと感じる出来事が圧倒的に増えたっていうのが一つですかね。

あとは、日常の集中力が上がっているとか、そういったことが数え切れないくらい体感、実際、体感する感じですよ。 「そんな気がする」とかじゃなくて、「たしかにこの影響だろうな」って思える。この習った後と習う前の差が明確に体感できる感じでした。

## ●原初音瞑想をどう実践していますか？

朝はだいたい起きてすぐやるんですよ。夕方は区切りのいいとき。夜になっちゃうこともありますけど、基本的には30分は瞑想する。原初音瞑想を実践するにはしてました。できないときも、夜はできないときもありますけど、朝は基本的にはするというのを日々続けてる感じですね。

## ●上級瞑想講座の受講きっかけ

上級瞑想講座を受けようと思ったのは、受けようと思ったというよりも、たまたま目に入っただけなんですけど、何となく見てたメールの中に書いてあって、いつもね、見たり見なかったりしてるんですよ。ぶっちゃけなんですけど、メルマガいろいろ取っているんで、見たり見なかったりなんですよね。見ないまま、ゴミ箱行きするときもあるし、折角書いてくれてるのわかるんですけどっていうね。

で、たまたま見たんですよ。年末ぐらいだったと思うんですけど、ボディ・マインド・スピリットから届いたメールを開いたときに、上級瞑想講座をやるというのがあって、1月5日か、私、1月5日に受けたんですけど、その日「たまたま空いてるな」って思ったんですよ。

「第1回って書いてあるぞ」って「第1回か…じゃあ、行く」っていう、そんな感じで、たまたま見たので、で、空いてたと「第1回で面白そうだな」と思って受けた。そんな感じですね。偶然ですね、はい。

## ●上級瞑想講座を実際に受けてみて

講座自体は、講義の部分は何ていうかな、個人的に瞑想について興味のある部分がかなり多かったんで、自由に質問もできたし、自分なりの疑問を質問しながら、それに答えてもらうかたちで、自分としては、まず知的好奇心が満たされて面白かったっていうのもあるし。

あとね、実践に入ったときに「あ、いつもと違うな」という感じがしたんですよ。上級瞑想講座の概念を知ったあとの瞑想の感覚っていうのが、やっぱりちょっと、その時点でちょっと変わってたんですよ。何となく世界観が違ってきてたというか。

それまで瞑想やってたんですけど、特に瞑想やりながら、自分の心理学的な勉強もずっと進めてきてたんで、人間がどういうふうに世界を見てるんだろうっていう部分をかなり深く、自分なりに探究してたんです。

その勉強してたこととガチッとつながって、もしかして、言いたいことはこういうことなのかなと思いながら、ずーっとこの31日のレッスンの内容とかを一緒に勉強していき、そこで自分の中でつながる感じっていうのかな、いろいろなことが。その時点でけっこうつながることがあって、「あとは、それを確認していく31日になるな」って何となくそのときは思ったんですよ。

で、そのまま上級瞑想の、生音声で、ライブでやってもらいながら、そのときの体験っていうのはね、何ていうのかな、深さが違う感じっていうのかな。その時点で、

「あ、これ他のものとは違う」って直感しました。何が違うかは、まだそのときは言語化できてはいなかったんですけども。

原初音瞑想に入るまでの間に、自分の中のノイズが消えていくというのかな、整う感じになって、原初音瞑想に入っていく。そういうプロセスがあるので、いつもよりかなり深く集中しているというのかな。深い感覚が得られたっていうそういう講座でしたね。

## ●31日間のレッスンをやってみて

31日の実践するものがあるのが個人的にはすごく楽しくて、五感を使うし、ある種、思考を使わないと言葉にできないっていう部分もあるんで。仲間がいたから、仲間とシェアしましょうっていう、メッセージャーでね。そういう流れができてたんで、自分の体験をシェアするっていうのを毎日、「今日のレッスンはこんな感じでした」っていう言語化をしながら、日々、31日過ごしたんですけど。

その課題がやや解釈が難しいんですよ。人によっては、多分相当悩むだろうなって思うものもあるんですけど、かなり深い内容なんですよ。言語化はちょっと難しいんですけど、自分のモノの見方が変わる。そういう体験を次々していく感じです。概念が塗り替えられていくというか、古いパラダイムから抜け出していくような、ちょっとずつね。

そういう感覚が得られる日々で、初日から五感がいきってきて、世界が鮮やかにちょっとずつ変わっていく。五感を使うフェーズでは、世界の鮮やかさがより強く感じられるし、概念がどんどん自分が思っていたものと、実際に世界で起こっているありようが違うんだってことに気づきはじめると、もうモノの見方が変わってくる。

日常的に起こっていること、あと、たとえば、自分はカウンセラーなんで、相談の場面でも、この人が見えてる世界と今まで自分が見てた世界と、今見えている世界っていうのを俯瞰して見えるようになるというか、何かこう今までの自分の感覚から抜け出した感じっていうのが、それがより強くなる感じですね。原初音瞑想で、もちろん観察者っていう感覚で自分を俯瞰する目線は、ある程度は育ってたとは思んですけど、それに対する裏づけが取れていく感じっていうのかな。

たとえば、直感的、右脳的にそれはわかっていたものかもしれないんだけど、それが左脳的にもちゃんとわかっていて腹落ちするっていうか、自分っていうものが少しずつ塗り替えられていく体験があったんで、すごく楽しかったですね。それを仲間とシェアしていく。それもすごく楽しかったです。

## ●31日間のレッスン後の変化

レッスンが終わった後は、それこそ、レッスンが始める前とは世界が違って見える感覚ですね。ま、途中で変わっちゃうんですけど。私の場合。変わってたんですけど、20日目ぐらいでかなり見え方が変わってて、あとはそれが、さらに確かめていくような感覚だったんですね。

世界の見え方が変わるっていうのは、自分の持っていた世界観はそれはそれで別に間違ってるわけではないんだけど、そういう世界観ではない世界も見えてる感じなんですよね。自分っていうものを演じているというのかな。自分っていう世界はもちろんありますと。だけど、自分っていうものを超越した世界も同時に見えているような、独特の感覚っていうのかな。

これは言語化がやや難しいんですけど、一言でいうと、悩まなくなった。わかりにくいんだけど、悩みがなくなったといってもいいです。悩みのないって、痛みとかもちろんありますよ。寒いとか、ま、寒いとは思わないんだけど、皮膚がチリチリするって感じるだけなんだけど、実際は。注射したら、チクっとするだけで、痛みとか、怖さってのはないんだよね、今。もともとないけど、注射に関しては。

で、その話を子供にしたら、子供もそれを理解したんですよ。チクリとするけど、怖くはないっていう、何かよくわからない境地に達してて子供も。なぜか進化してるみたいなの。

自分自身も、もちろん日々考え事というか、前に進むために思考をめぐらせることはありますと。で、思い通りになることばかりではないし、それは別にそのままでもよくなってるんですよ。思い通りにするとか、しないとかっていう次元でモノを見なくなったっていうか。

この世界のありようって、このままで素晴らしいなっていうことが体感できるっていうか、別にそのままでもいいから何もしないじゃなくて、そのままでもいいんだけど、ここでどう遊んでいこうかなっていうか。この世界を自分がどう生きていくのかっていうのをゼロから考えられるっていうか。

正直、今までそれこそ、カウンセラーとして開業して、個人事業主としてやってきたっていうのもあるんで、自分でお金稼がなきゃいけないわけですよ。自分で仕事、集客して、自分なりに理論を構築して、自分なりの関わりの中で、お客様からお金をいただいて相談して悩みを解消していくっていうことをやっていくんですけど。

ある種、過去の自分から来る、駆り立てられた感覚っていうのがあるんですよ。何かしなきゃいけないとか、こうしないとこういう目になって困るんじゃないとか、そういう自分の中からわき起こる不安とか、自分の中からわき起こる恐怖だとか、悩

みとか、内側から来るものなんだってことに気がついて、それが持ってても別にいいけど、手放せる。

これで悩めなくなっちゃったんですね、逆に。悩めなくなったというか、悩む必要がなくなったというか。ポジティブとかネガティブとかいう概念も吹き飛んだというか、そういうパラダイムではもうないんですね。

この世界がただ存在している。その中で自分が、この世界で何をするか。それだけだっという、すごくシンプルな原理に気がついて、悩みがなくなって、別に日々、やることが変わったかって、でも、やることはちょっと変わるんですね。何をやっちゃってもよくなっちゃったっというか。

私、それこそ子供の頃からずーっと人見知りだったんですよ。誰も信じないんだけどね、よくしゃべるからね。だけど、「人見知りなんですよ」って言ってたんですよ、最近まで。でも人見知りであることがバカバカしくなっちゃったんですね、何か。人見知りである自分もいたけど、でも今、人見知りである必要はないし、誰としゃべったって、別に楽しい。ハッピーだし、何をしても自由なんだって。

あ、そう。31日のレッスンで一番感じたことは、自由です。悩みがないっというよりも、何で悩みがないかっていうと、自由になったんで、悩みがなくなったんですね。究極の自由というか、本当にこの世界では、何をするのも自分の自由なんだっということが腹落ちします、31日で。

## ●原初音瞑想から上級瞑想に変えて

まず、原初音瞑想のときどうだったかっていうところからいくと、恐らくこれを見る人も感じていることかもしれないですけど、自分の体調が悪いとか、何か自分の状態によって、ものすごく頭の中がノイズだったり、考え事が止まらなくて、落ち着いて座ってられないってことがなくはなかったんですよ。

何か次に大きな仕事が控えてるとか、あるいは、単純に睡眠不足だったりとか、そういうときって、すごく頭の中がノイズが多いというか、集中できない、マントラを唱えていくことそのものが何か苦しかったりするときもあったんですけど、この上級瞑想の66分でしたっけ、これをやっていくと、最初のほうに自分が整うんですね。

だから毎回、同じような状態で、原初音瞑想に入っていける感覚なんですね。毎回リセットされて、眠いとかなくはないんですけど、でもそれはそれで、そのときリセットされた状態で、原初音瞑想に入って、だからすごく深い静寂を毎回感じられる。

そのあと、究極のストロアに入っていったって、自分の内側を意識しながら、ストロアを

自分の中で唱えていったりするわけですけど、これも隅々まで何か自分の内側がリフレッシュされていくような感覚なんですよ。

原初音瞑想単体でやってた頃よりも、自分が整う感じっていうのがかなり強烈というかね、自分の言葉でいうと、異次元の感覚なんですよ。前、あれはあれでよかったんだけど、もっと鮮烈に感じるというか、自分が整う感覚を。

「これ、いいよ」ってはっきり体感できるので、「これやったら、すごく体感できる」って他の人に言えるくらい。それくらい違いを感じて、っていうか、「今まで何だったんだろう」っていう感じもするんですけど、「最初からこれだったらいいのに」みたいなね。

それくらい多分、誰でもなるのかなって、誰でもなれるんじゃないのかなって思えるくらいです。上級瞑想の最初のプロセスがすごく身体的な変化を起こすので、恐らくこれは誰でも体験できるんじゃないのかなと思いつつ、素晴らしいものですね。明らかに集中力が違う。

そして、その夕方になっても夜になっても、自分が整った感覚が続いている。これも自覚できるんですよ。で、もちろん疲れ果てて、「あー」ってなることはありますけど、そしたら、少し静かな時間を過ごす。あるいは、原初音瞑想を何分かやってみると、また元に戻るみたいな。すごく一日が整っている。そういう体感の違いがあります。

## ●上級瞑想講座がおすすめな人は？

瞑想を恐らく分解して深く理解したいというか、瞑想とは何か？っていうものを探求していきたい気持ちがある人は、多分これが一番、私もいろいろ勉強、瞑想を学んできたほうなんですけど、一番真実に近いというか、腹落ちしやすいというかね、ビジネスパーソンにとってもわかりやすいし、わかりやすいとは言えないかな。

瞑想とは何か？っということに迫っていけるんですよ。自分のパラダイムを変えろとか、モノの見え方が変わるとか、ふわっとした不思議なパワーが手に入りますとか、そういう次元じゃないんですよ。

すごく自分自身のモノの見方を変えていく。バージョンアップさせていく。そういうツールとして、ものすごく役に立つと私は感じているので、それこそ、何か苦手なんですよとか、苦手なことがあるとか、悩みがあるんですけどっていうところから抜け出すのに手っ取り早いツールなんですよ。

ちょっと理解するのは時間がかかるかもしれないんだけど、それは仲間同士でシェア

し合いながら理解を深めていければいいかなと思いますが。たとえば、瞑想で自分を変えたい人、あるいは、たとえば、悩みがあったり、活着ているいろいろあると思うんですけど、そういったものを自分が何が起きているんだろうっていうのを深く理解したいとか、自分自身の理解に31日のプロセスがすごく役に立つと私は感じているので、そういう人にもいいのかな。

あとは、パフォーマンスを上げたいビジネスパーソン。それはなぜかっていうと、朝この66分の瞑想をやると、一日整った感じなんですよ、本当に。スッキリしてられるのね。スッキリしてるって、ハイパフォーマンスには重要だと思っていて、もちろん、疲れなかって言われたら疲れますけど、自分が整った状態って、こういう感じなんだなっていうことがモニターできてると、整ってないときに自分で気づけるんですよ。

そうすると、「あ、ちょっと今違うから、5、6分、休息してからやろう」とか、そんなふうに自分をコントロールしていく力がより確かなものになるっていうところで、ビジネスパーソンにもいいのかなと思っています。一言でいうと「皆、やったほうがいいよ」と思うんですけど、それだと乱暴になっちゃうので。

- ・瞑想について深く理解したい人
- ・悩みが会ったりして自分を変えたいと思う人
- ・パフォーマンスを上げたい人（ビジネスパーソン）

そんな感じかなっていうのが私の考えです。

## ●瞑想を続けるコツ

もう一つは続けるコツ。続けるコツっていうのは、何ていうのか、やってないとパフォーマンスが落ちるっていう体験があるので。あと、上級瞑想のほうが続けやすいと私は思っています。なぜかという、朝やるだけでいい。だいたい一日もつんで。

あとは小刻みにちょっとずつ、何か調子が違うなって、今までの自分、整った状態から少し外れたなって思ったときに、短い時間、瞑想すると、また元に戻るの、一回やればすむから、多分、上級瞑想だったら続くんじゃないかなと、乱暴にいうとね。

もう一つは単純に、いつやるか決めておいて、そのとおりにやるっていうことですかね。そこから一日をはじめるとかね、するだけでいいので。コツというか、一日2回やらなくて、1回だけですむだけでも、相当続けやすくなるだろうなっていう感じですかね。何か答えになっているかどうか、わからないけど。



## ●最後に

上級は、多分何ていうのかな、もっといろんな人に知ってもらいたいっすよね。ある種、原初音瞑想は、スピリチュアルみたいな感覚が少し強く受け取っちゃう人も多いと思うんですけど、それこそ、五感とか考え方とか、そういうパラダイムの話に入っていくので、上級瞑想のほうがどっちかっていうとわかりやすいというか、理系の人にもっていう意味ね。理系の人でも多分わかるというか、説明すればですけどね。わかるんじゃないかなと思いますね。

だから、原初音瞑想プラス上級瞑想は、もう何か普通にセットでもいいかもみたいなね。はい、ちょっと高くなるけどねーみたいなね。それぐらい私は、この上級瞑想が何か人を変えていくというか、その影響力、上級瞑想のプロセスで変化が起こるっていうのは、かなり明確に感じているので、私自身がですよ。だから、もっとこれはたくさんの人に、瞑想ってこういうことなんだよってということとして何か知ってもらいたいなという思いがありますね。