

上級瞑想講座 体験者の声 Vol.4 審美歯科医 山本エリナさん

インタビュー動画の文字起こし

<https://youtu.be/cUbMEyAiHuo>

●どんなお仕事をしていますか？

歯科医師をしています。美容歯科というのですが、ホワイトニングや矯正治療を主にやっています。人をきれいにするのが大好きで、歯科医師になって今もそういう仕事をさせていただいています。口元だけではなくて、足元からきちんと地球に立つ、というところから身体を整えていって、そしてそのうえで噛み合わせとか歯並びとか、お子様だったらお顔の成長があるように、そういうふうに全体的に診るという治療を心がけています。

あとは、生涯続けていく呼吸のご指導をさせていただいたり、皆さんが健康で元気になるような治療をしたいなと思っています。歯の治療をすることで夢が叶っていくとか、自分の生き方が変わるような、そういうお手伝いができたらいいなと思ってやっております。

●原初音瞑想をはじめたのはいつ頃？

原初音瞑想をはじめたのは、2019年の6月なので、ちょうど一年ぐらい前になります。

●原初音瞑想講座の受講きっかけ

もともと本を読んで自分で瞑想に取り組んでいたんですね。10年以上、瞑想をやっていたんですけども、それを体系立てて、瞑想の効果であったり、瞑想とは何かということ科学的にきちんと記して頂いているディーパック・チョプラ先生の本に出会いまして、そういったものがあればぜひ取り組んでみたいなと思ったのがきっかけです。

チョプラ先生の本は、もともと私の友人である内科医が紹介してくれまして、読んでいるうちに、願いが叶うとか、いろいろなことがうまくいくとか、そういったことに心ひかれて、本を何冊かいただいたのですけれど、そのなかで愛子先生のことを知ることになって、ウェブで調べたりしているうちに、原初音瞑想の講座を発見しました。

それで受講することにしたのですが、そこにいくまでに少し時間がかかりました。本を読んでから1~2年ぐらいでしょうか。先生のサイトは知っていて、ときどき拝見しておりました。でも福岡に住んでいるということもあって、きっかけとタイミングと一致

するところがそれまでなくて、ある日、突然ですね、先生が福岡にいらっしゃる前日にタイミングが合って、これはもう受けるしかない、という感じになって、幸い参加させていただけたのが始まりでした。

●原初音瞑想を実践してみても

原初音瞑想に出会って、いちばん嬉しかったことがあるんです。それは、宇宙に流れていた音というのがあるんだ、というのがまず嬉しかったことですし、そういう音とともに私が祝福されて生まれてきている、という感じがしたんですね。それがとても幸せな気持ちになりましたし、そういう音を毎日自分で心の中で唱えながら瞑想するというのは、とても心に安らぎとか幸せがもたらされることだなと思いました。

最初は先生の講座のなかで、いろいろなシンクロが起きているということで皆さんが盛り上がっていらっしゃるのを、そうなのかなと思って聞いていたのですが、やっぱり自分にもそれがふつうに起きるようになってきて、自分もシンクロが普通になっていったのが、皆さんが盛り上げていたあの感じなんだなあとは実感しています。

●上級瞑想講座までの瞑想の実践は？

実は、瞑想を毎日やれていたかというのと、そうではなくて、できることが続く時と、できないことが続く時と、そういう二つの時期があって、やっぱりできない時は自分がかにかにとらわれたり、心が忙しいというか、いろいろなことに追われている時だと思うのですが、本当はそういう時こそ時間をきちんとつくって瞑想するのがいいとわかっていてもできない、という状態が続いていました。

●上級瞑想講座の受講きっかけ

上級瞑想講座開催の発表があったときに、すぐに受けようと思いました。原初音瞑想講座を受けるまでは時間がかかってしまったのですが、上級瞑想の時は、すぐさま申込をしました。その理由は、もともと書籍からディーパック・チョプラ先生を知って、チョプラ先生のことをもっと知りたい、チョプラ先生の指導を受けたい、と思っているなか、こういうふうに日本語で日本人の先生がしっかり教えてくださる講座というのは他にない、もうここしかないというのは間違いないことだったので、ぜひとも受けたいと思ったからです。

本当に、チョプラ先生の新しい本の中にあるワークにしても、きっと自分でやろうとすると、もちろん英語ですし、解釈のことだったり、日本語に変換することもすごく難しいことだと思うんですね。それを愛子先生がやってくさって、さらに解説もしてくだ

さって、すぐに実践できるようにして下さる機会というのは、もうないと思うんですよ。これは本当に、たとえば私たち日本人がチョプラ先生のところに行くよりももっと深い学びができるに違いないと確信しましたので、すぐに申し込みしました。

●上級瞑想講座の感想

上級瞑想講座を受講したときの正直な感想は、定期的な変化だったりとか、効果音がジャジャーンと入るような変化がある人もいられるかもしれませんが、運命の出会いって必ずしも、すごく劇的な心の変化があるわけではないと聞いたこともあるのですけれども、なんとなく気づいたら自分の人生に染み込んでいっている、そして気づいたら自分の人生の色が変わっていっている、そういうようなイメージです。

●31日間の覚醒レッスンの感想

私の場合は、一日ずつ確実にやっていって、31日間で完了したというわけではないです。ですが、31日間のなかで、すごくひっかかってしまって、何となく自分のなかで進まないレッスンもあれば、ササッと立て続けに、できたらこれ2-3日続けてやってしまいたいなというレッスンもあって、起伏がありながら、毎日コンスタントにという感じではないものの、私の場合、波になんとか乗りながら31日間のレッスンをやり終えたというところです。

自分のなかで、目が開いたような感覚がしたレッスンがあります。それは、自分の目が窓になったような感覚で、ものごとを眺めていくというレッスンなのですが、どうしても自分がその渦中にあるときに、目を通して、それが窓であって風景としてとらえるということができない時期があったりします。その自分の目をいつも窓と意識して、いろいろな場面で意識していると、さまざまなことがなんとなく目撃しているような状態で見えていけるという、その感覚は上級瞑想講座を受けるまではなかったものなので、これはいいなと思って、日々愛用しています。

●31日間の覚醒レッスンを終えて

31日間の覚醒レッスンを終えた今、「またやりたい」という気持ちになっています。31日間終えて、さらに自分がまた日々の瞑想を通して、また普通の生活を送っていくなかで、日常でどんな変化がまた起きるのかな、どんな心の変化があるのかなと、たとえば自分の愛読書を今読んだときの感想と、たぶん色々な場面にいるときの感想は違うでしょうし、5年後10年後の感想が違ったりとか、そういうことってあると思うのですが、このレッスンも一回だけではなくて、一回目が終わって、そしてもう一回やっていくごとに味わい深いものになっていくのではないかなと思います。なので、もう一度また最初からやってみたいです。

●仕事や人生全般にどんな効果が？

仕事や人生において、この瞑想やレッスンをおこなっていくということは、自分の財産だと思っています。どんな人も、それぞれ自分の指針であったりとか、色々な心の支えとかがあると思うのですが、結局自分の中に答えがあって、それと向き合っていくということが、実はいちばんの早道なのかなと思っているので、もちろん本も読んだり、他の学びも続けていきますけれども、いつもつながっている感覚、宇宙とつながっていて、本当は自分が行くべき道だったりとか、本当にほしいものを本当は知っていて、今は気づかないふりをしているようなことを、いつも宇宙にアクセスしさえすれば、手に入れられるという気がするので、そういう安心感があります。

迷うことがない、迷ってもいいのだけれど、迷っている自分もまた自分の目の窓の外にいて、迷っている時期なんだなあ、と、これはこれで人生で「迷える」という楽しい時期なんだなと、上級瞑想を受ける前はもう本当に迷っている自分の中に埋没してしまって、つらいとか苦しいとか悲しいとか、そういう感情にわしづかみにされてしまっている自分がいる。

けれども今は心の目の窓を通して自分がそういうことを演じているというか、演じるということも自分にとっての楽しみでもあり、その苦しみがいている、何かをがむしゃらにしようとしている自分もまた、たとえば人が見たときに、助けてくださるきっかけであったりとか、やさしさだったりとか、また色々な道を示してくださるとか、そういう色々な楽しみにつながっているという感じ方ができるようになりました。なので、迷いもまた楽しいという新しい感覚を得ることができたのが、上級瞑想を通しての私にとっての糧となりました。

●原初音瞑想から上級瞑想に変えて

上級瞑想に変えてから、より具体的になりました。自分が宇宙の一部であって、無限の時間と空間のなかの交差点のようなところにいる自分が、宇宙の一部として祝福されている存在だという、根源的な喜びを感じるのが原初音瞑想で、上級瞑想になると、それをより具体化していくような感覚がありました。

たとえばチャクラの場合でいうと、私たちが治療の時に何かをスキャンして見る、CT だったりとかレントゲンだったりとか、そういったもので見ると、チャクラの時はチャクラで、自分の体調や心の様子をザーッと見るという感覚が、原初音瞑想にない具体的な感覚としてまずあります。

あと、私がすごく好きなのは、エネルギーを頭上から吸って、宇宙なんだけれども今はこの地球にいて、そしてこの地球でやることを皆と共有していくというのを感じるんですね。いつもにやにや、ニコニコ微笑みながらやってしまいます。

●究極のストラについて

究極のストラも、日本語ですごくわかりやすいんですよね。なので、最初はストラを聞いたときに、「普通の言葉だ」と思ったんですよね。難しい言葉とか、崇高な何かとか、そういうことではなくて、でもわかりやすく、スッと心に入ってくる言葉ばかりなので、日本人なら誰もが心が安らぐストラだなと思っています。

●上級瞑想講座がおすすめな人は？

上級瞑想講座は、瞑想が全く初めてな方も受けていただきやすい内容だと思います。もちろん、いろいろな瞑想をしてこられた方にとっても、とても具体的でわかりやすい内容だと思います。瞑想というと、いろいろな瞑想があると思うのですが、呼吸をしたり、数を数えたりだとか、目を開けたり閉じていたり、いろいろな姿勢であったりとか、たくさん方法はあると思うんですね。

ですが、意外と深い瞑想に入れるかということ、なかなか難しかったりすると思うんです。それで、やっぱり瞑想って難しいなとか、瞑想ってよくわからないなとか、効果以前に、わからないままやってはみたけれど・・・ということはよくあると思うんですね。

この瞑想に関して言えば、内容はすごく具体化されていて、なにより体系化されているということが私にとっては安心感があります。これは、自分が尊敬するディーパック・チョプラ先生が体系立てて、長年の研究の元に作られた内容であって、FBのフォロワーは300万人ですかね。

日本でチョプラ先生の話をする「有名な人なの？」という感じなのですが、世界的には国家元首レベルの人までがチョプラ先生のことを頼りにしているというか、尊敬していますよね。それこそ本も2000万部と驚異的な発行部数だと思うんですが、そういった実績のある、医学博士でもあるチョプラ先生が編み出された、科学的に体系立てられた瞑想って他にないと思うんですね。

これをやってみるということは、全く初めての方こそ、瞑想があやしいとか、わからないという風にならずにできる、具体的で実践的だなと思っています。もちろん、瞑想は他でもやっているとか、座禅とかマインドフルネスとか、いろいろなことをなさっている方にもすごく新鮮で、いろいろな角度からまた新しい視点をもって、今までご自身がされているものにフィードバックすることができる内容だと思いますので、お勧めです。

●瞑想を続けるコツ

瞑想を続けるコツは、自分の人生の一部であることを感じる、やらなければならないと

いうよりも、たとえば私は歯科医師なので、歯磨きをします、歯磨きはやらなければならないものという以上に、やると気持ちがいいとか、やることで自分の歯が清潔に保たれる、きれいにできる、5年後10年後30年後の自分が元気で健康でいられるということがわかっているから、どんなに疲れていても歯磨きをする、朝眠たくても歯磨きをする、そういうものだと思うんですね。

なので、どうしてもそこに気持ちがない間は、ああめんどくさいとか、簡単に済ませたいという気持ちになるのは仕方ないと思うんですね。ですので、瞑想もやっぱりメリットをよく理解するというか、自分で体感して、これはいい、やっているところないことがあって、楽しくて、そして自分の人生にとっていろいろないいことがあって、さらに5年後10年後、自分がどんどんよくなっていくんだなあということがわかると、自らやりたくなると思うんですね。

しなければならない義務ではなく、これはやっているといい、というふうになると思うので、やる価値がある、やる意味がある、絶対的に自分にとって必要不可欠、そういうものになっていくことが続けるコツではないかと思います。

●最後に

瞑想のなかでも、この上級瞑想に出会ってから、私は自分の今まで勉強してきたことや自分が続けてきた瞑想よりも、さらに段階が進んでいって、人生が展開している感覚があるんですね。自分がちょっと勘違いしていたこととか、わかっているようで実はわかっていなかったこととかを、愛子先生とコミュニケーションしていくなかで気づいていく。

また一緒に学んでいる皆さんと共に学んでいるということもまた楽しみのひとつで、皆さんそれぞれの場で悩み苦しみ、でもよくなっていく、そのサイクルの渦の中にいるという楽しさが、ひとりだけではない人生の楽しみとしてシェアができているということが嬉しくて。

愛子先生の指導というのは本当に自分にとって安らぎでもあり、自分の見方を少し角度を変えて見てみようという指導をいただけるので、どうしても自分でこれがいいんだと思ったらそれにちょっとはまってしまうところを、やわらかな目線でこちらもありますよ、というような、優しいやわらかい風のような感じで、すごく心地よく過ごさせていただいております。

なので、ご自分の考えでいっぱいいっぱいになったりとか、自分が頑張っって一生懸命やっているんだけど、なんか開けてこないとか、どうしたらいいのかとか行き詰まるとか、そういったときに全く違う視点というのを持てる瞑想と言うのは、自分の視点というより宇宙の視点というか、自分ではない何かと本当はつながっていることを思い出して生きていけるという、宗教ではなくて、信仰とも少しちがっていて、本当に自分との深い

つながりというものが持てる安心感というものを、皆さんがそれぞれ持つことができれば、心安らかに楽しくお仕事や人生、人間関係、恋愛や交友関係を深めてより味わい深いものにしていけるかなと思っています。

<番外編>

●31日間の覚醒レッスンを終えてから一週間経って追加インタビュー

レッスンをまた一日目から再開していて、まず母との関係ですが、いつもだったらちょっとしたことに対して文句を言うとき、私がいちいち反応していたんですね、またこんなこと言っているなあと。それに対して、どうしてそういうことを言うんだと言って、喧嘩になるというパターンがよくあったんですが、今回は初めての経験がありまして、母の言葉を受け止めて、「ああ、こういう言い方をしたいんだなあ」と思ったんですよ。

そして、それだけでも今までとは全く違うんですけれども、「こういう言い方をする癖があるんだなあ」と眺めることをしているうちに、自分がなぜそれに反応してしまうのかというところに思い至ったんですよ。ああ、こういうことを言うてはいけないことだ、と自分に制限していたことに気がついたんですよ。

言うてはいけないと自分が思い込んでいるということに気づいて、自分の中にもそういう制限があるなあということを知って、ではそれを手放していこうというふうに、母というフィルターを通して自分について気づき、知らなかったものを知る、という経験を初めて昨日したんですよ。それがすごくおもしろかったです。

●31日間の覚醒レッスン2回目はどんな感じですか？

ちょっと深さが違うというか、一回目の時は、取り組んではみているものの、すごく身体に染み入ったかということ、レッスンによってはちょっとよくわからないまま、ちょっと自分としては消化不良のまま、次に進んでいこうかというようなこともあったんですが、二回目はひとつひとつを味わって取り組んでいる感じがしました。

●「気づいていること」の日常での効果

ものすごくシンプルな言葉で言うと、楽しいです。人に対して、すごくよい意味での距離がおけているんですよ。単純に、人と距離をおくという物理的なことではなくて、ちょっと自分を守りたいからガードするとか、あまり関わらないようにするとか、そういう距離のとり方ではなくて、俯瞰とかともちょっと違うんですね、本当に眺めて見ると

いう感覚なんです、なにか目の前で起こっていつていることを見ているという、自分が傍から見ているような心の余裕がある感じがします。

なので、本当にこの3日4日忙しかったんですよ、もうやることがいっぱいあって、プライベートでも仕事の面でも、さまざまなことをやっていたんですが、その仕事量に対してすごく疲れの量が少ないんです。これをやらなければならない、あれをやらなければならない、という状態を、はいこれやりました、はい次、はい次の方、という感じの、余裕というのともちょっと違うかもしれないのですが、これをやっている自分を見ている、すごく忙しそうにやっているけれども、人に必要とされていて、頼まれたことを次々にやっている自分というのを見ている、なので、忙しいのですが、なんだか疲れが全然違いますね。

●具体的にどんな感じですか？

なんかニコニコしています。とても。なにかいやなことがありますよね、そんなにはありませんが、でもそういうときも「じゃあこうしましょう」といった感じの、「淡々と」という表現もちょっと違うような気がするのですが、楽しむという境地に至っているかといえば、そこまではどうでしょう、という感じなんです、まあ明らかに、以前と比べて「渦中」にはいない、その渦巻の中に巻き込まれて溺れそうといった状態ではありません。

あとはもうシンクロナなことがたくさんたくさん増えていますし、それに対して慣れてくるというか、「ああよかったよかった」とか「間に合った間に合った」とか、「ありがとうございます」という感じですね。

●上級瞑想を毎朝はできていないけれど

上級瞑想をした日は本当に違いますよね。シンクロナ度合いがやっぱり違うように感じます。たまたま、そういうよいことがその日に起きると決まっていたのかもしれませんが、これまた昨日ですね、診療前に上級瞑想をフルでやりまして、そして診療して、なかなかハードだったんですが、

ところがその後にごく〇〇入るっていう、「来たー！今日来た！」みたいなことがあったりして、でもこれまたおもしろいことなのですが、嬉しいこと楽しいことも、つらいこと悲しいことと同じように眺めているんですよ。これがすごく自分にとっていいなあと思っていて、楽しかったりハッピーだったりすると、なんか我を忘れて舞い上がっちゃうんですよ。

それが、楽しそうだなあ、ハッピーそうだなあと、大喜びしている私を眺めているんで

すね。そこで一緒になって我を忘れて盛り上がっているんじゃなくて、だからといって冷めているわけじゃないんです。冷めた目で世の中を斜めから見ているというわけでもなくて、斜めではなく真上ぐらいですね、眺めていますね、人の動きを。

自分がいて、周りの人がいて、こうして、こうやって、というのを真上から見ている感じですね。自分は喜怒哀楽の起伏が多いのですが、その起伏の多い自分もまた楽しそうだなあ、満喫してるね、という、人生楽しんでいるね、という感じでおもしろいですね。

●2回目の「31日間の覚醒レッスン」残り3週間

一回目が終わって、二回目に今取り組んでいますけれども、最初の一週間でこれだけの自分の変化や気づきを得ているということは、ここからレッスンが進んでいくと、もうどんなふう展開していくのかな、ということが、これもまた期待ではなくて、ワクワクしながら受け取っていくプレゼントを一日一個、開いていくような楽しみをもって取り組んでいきたいなと思っています。

●アイコ先生との ZOOM ミーティング

もう母に対しての見方が全然違うんですね。アイコ先生が言ってくださった、そういう文句を言うのが好きなのよ、それが幸せなのよ、ということ、「ああ、そうか、幸せなんだ」と、「この人はそれが幸せなんだ」と決めることにしたんですよ。ずっとこの人はかわいそうだなあ、不幸なんだろうなあ、と勝手に自分が思っていたことをやめて、それはその人に失礼だからとか、そういうことでもなくて、「この人は絶対幸せな人なんだ」と思い込むくらいの感じで接してみたんですね。

そうしたら、だんだんすごく幸せな人に見えてきて、で、そこに来て、あのいいことがあって、もう抱き合って喜びましたね。なので、母も私の変化に気づいているんじゃないかと思います。何かにつけ、私が反応してくるとか、なんか言葉を発するたびに私がいやな顔をするとか、すごくひいて見るとか、そういう冷たい感じじゃなくて、「なんかいいね～」と幸せな母として接してみると、自分の態度が全然違って、優しくできるんですよ。笑顔で素敵な言葉がけも、ねぎらっておかないと面倒くさいなという義務感からではなく、「ありがたい、ありがたい、幸せだね」という楽しさが今はありますね。