

## 上級瞑想講座 体験者の声 Vol.6 メンタルコーチ 上野 晋平さん

インタビュー動画の文字起こし

<https://youtu.be/hPzu739X9C4>

### ●どんなお仕事をしていますか？

メンタルコーチをやっていまして、最近はヨガのコーチングもやっております。自分の体とか心とか、あるいは、周りの方の心と体を健康にするっていうことが僕のテーマだと思っていまして、自分自身は周りの人が健康になるっていうのがとっても嬉しく思っていますので今そういう仕事を行っております。

### ●原初音瞑想をはじめたのはいつ頃？

今年 2020 年の 2 月 29 日です。今年がオリンピックイヤーということでしたので閏年があり、その日に原初音瞑想を受けたっていうことをすごく覚えています。

### ●原初音瞑想を実践してみても

原初音瞑想を始めるまではアーハム瞑想とソーハム瞑想を少しの期間やっていたんですけども、僕はそれが原初音瞑想を受けて、自分のマントラで自分のマントラを唱えて瞑想に入っていくことで、とても瞑想の深まりを感じました。というのが、自分のマントラっていうのは自分しか持っていないのでとても愛着がありますし、その響きがとても自分の心の奥まで入ってくるというか。心がとっても静かになって奥までマントラが響く、そういう感覚になりましたので、原初音瞑想を受けたその日ですね、次の日に上級瞑想講座を連日で受けまして、1 日しか原初音瞑想講座をやっていないんですけども、その 1 日だけでもとっても深まりを感じて、ソーハム、アーハムの瞑想とはまた違った心地よさを味わうことができました。

### ●上級瞑想を実践してみても

そして、翌日から上級瞑想をやり始めたのですけれども、30 分の瞑想時間がさらに深まった感覚がしたのと、続けて日常で起こる出来事とか、あるいは心の安定度というのがとても変わってきました。

最初の 2、3 週間ぐらいはなかなか慣れないっていうのが、時間にして 60 分から 70 分ということで、その時間に慣れなかったということもありますし、体の痒みとか姿勢

がちょっと気になって動いてしまったり。あるいは、いつになったら終わるのかなって  
いう考えが出て来ちゃったりしてなかなか集中はできなかったんですけども、2、3  
週間ぐらい続けていくと上級瞑想の流れに乗ってこれた、体の方も慣れてきたって  
ことで、その時から60分、70分集中できることが多くなりましたし、日常生活でも  
効果が現れ始めたので。なんて言うんでしょう、時間じゃなくて何しろ上級瞑想するの  
が楽しい、ワクワク、そういうスタンスで取り組むことができたので毎日続けることが  
できています。

## ●原初音瞑想講座の受講きっかけ

原初音瞑想講座に出会ったのは今から3、4年前なのですけれども、東京の渋谷で用事  
があって。たまたまその用事の時間が延びてしまいまして、その時間までどうしようか  
と思ってたまたま本屋に入ったんですけど、その本屋のすぐ入ったところに渡邊愛子  
先生の瞑想の本が積まれてあって。それでそこに目が行っちゃったんですよ。時間が  
あったのでパラパラ読んでいたら、その時の僕にとってとても求めているもの、ピンと  
くるものがあったんですね。

それが何かと言うと、僕のこれまでの瞑想のイメージですと、マインドフルネスとかス  
トレス解消とか体を整えるそういった感じだったのですが、そこに書かれてあったのは  
それ以上ですね。若返りの効果、引き寄せの効果がある、それからシンクロニシティを  
起こせる、それで何よりも、偶然をマネジメントできるということが書いてあったん  
ですね。「えっ？」って思って。偶然っていうのはマネジメントできないから、自分の気  
持ちとか状態に関わらず偶然というのは起きるものなんじゃないの、と。

でもそれをもし本当にマネジメントできるとしたら、自分の人生にとってとても素晴ら  
しいことだし、是非、偶然をマネジメントしてその当時の僕を打破していきたい、新し  
い人生にしたいっていうことを強烈に感じましたので、もうその日のうちに買って用事  
を済ませてその日のうちに読んだんですね。

で、これはすごいと思って。実際に書かれてあるアーハム瞑想、ソーハム瞑想を始めた  
わけですけど、まあ本の内容を頭では理解しているんですけども、きちんと僕の中  
かで体感や腹落ちしていなかったが故に、なかなか瞑想も深まりませんでしたし日常の  
効果も出たのか出ていないのかよく分からない。そういうこともあって長続きしなかつ  
たんですよ。それで自分にとっての瞑想はもうお蔵入りみたいな感じでしばらく全然  
やっていなかったんです。

ただ、今年2020年の1月に本棚をちょこっと整理したりとかしていたその時に、3、  
4年前に購入した本が、瞑想の本が目につきましてですね、同じ本が。

「ん？」と思って手に取ってみて、またパラパラめくってみると「ああ、そういえばそ  
うだった」と。「ああー、本当にこの瞑想を続けると、自分の人生切り拓けるんだよな  
ー」っていうことをまたこうパツと思ったんですね。

それで、どうせやるなら今度は本格的にやってみたい続けてみたいっていう思いがあっ  
て。ホームページを探してそういう講座をやっていないかなって調べてみたら、たまた  
ま、1ヶ月後に私の住んでいる山口県の隣の福岡で講座がありますと。

しかも原初音瞑想講座、その翌日に上級瞑想講座あります、連日で受けられますよってというのが書いてあって、これはもう受ける一手だなと思って、すぐにポチッということで申し込みをさせていただきました。

## ●上級瞑想講座を受講した感想

上級瞑想講座では瞑想時間 30 分をさらに深めるためのワークですとか、ストロアですとか、あるいは同じ参加者の方たちとグループワークをして瞑想を深めるための意識の土台を作る、そういった活動をしたんですけれども。やはり自分一人ではなくて、愛子先生や参加者の方達とワークをすることによって、自分一人では到達できないようなそれぐらいの深さというか広さを瞑想で感じることができるようになって。

それで一人でやるときもその効果を思い出したりとか、また瞑想の醍醐味というか楽しさを味わうことができるようになりました。

## ●31 日間の覚醒レッスンを始めて

チョプラ博士の 31 日間のレッスンの講座では、その内容の解説を丁寧にしていただきました。それで実際に家に帰ってから毎日進めていくわけですけれども、最初はとても具体的な内容なんですよね。五感で感じたりするものですので、すんなりできるわけですけれども、だんだん進めていくにつれて抽象的な内容も出て来て。「ん？これどういうことなのかな？」って思ったりもするんですけど、とりあえずその時は府に落ちなくても進めてみるんですけれども、これが面白いことにあるとき急に「あれ？あ、何日前のあのワークはこういう意味だったのかな」ということがなぜか分かってくるんですよね。

ある日必ず分かるっていうことが分かっているので、分からなくても進めていく楽しみっていうのがありましたし、どんな意味があるんだろうってそういうワクワク感もあって進めていくことができました。

実際に 31 日間やってみて、チョプラ先生が言っている本当の自分っていうのは誰なのかどこにいるのか、っていうのを少しずつ瞑想と合わせて進めていくうちに感覚的に分かるようになってきました。

まだ完全に理解できているわけではないですけれども、それが何となくでも分かったってことで心の落ち着きだとか静けさだとか、平和な感覚っていうのはその 31 日間のレッスンを続けた成果かなって感じています。

## ●31 日間の覚醒レッスン後の変化

自分自身にまず変化が起きています。

それは心の静けさだったり平和な気持ちだったり、外側の出来事にあまり動じなくなりました。

これまでですと、周りの人が言ったことに左右されたりだとか、あの人がこういうことを言ったからそうなんだな、そう思わなきゃいけないんだなって人に影響されることが多かったんですけど、瞑想を続けているうちにあまり動じなくなった自分がある。もちろん周りの意見は聞きますけれど、自分の軸としてはブレない。そういう自分が少しずつできていったように思います。

そして、自分の身の回りの人にも変化が現れて。自分の家族なんですけれども、僕自身は健康に非常に興味があって自分でも栄養や運動などをとても気を使っていて、それ自体が楽しいっていうこともあるのですが、なかなか家族が健康に対して無関心というかあまり興味を示さなかったんですけれども。それも僕が何度もこうアプローチしたりとか、こういうのがあって言ってもなかなか振り向いてくれなかったんですけど。瞑想を始めてからですね、急に栄養のことだとか水のことだとか、あるいは空気のこと、それから僕が始めたヨガですね。ヨガを教えて欲しいってということで、一緒にやったりして。非常に健康に興味を持ってきたというのがあります。

それから、僕がやっている仕事はコーチングなんですけれども。これまでもどちらかというクライアントさんから心の部分の相談を受けることが多かったのですが、最近では体ですね。体に対する相談を受けることが多くなりました。

心と体は一体化していますのでどちらにアプローチしても同じですけども、僕がですね、最近ヨガを始めて「あ、ヨガって本当に人を健康にするし良いものなんだな」っていうことをすごく感じ始めた時期なんですけれども。その僕がヨガを始めた後、なぜかクライアントさんにも体の相談が多くなって、ヨガと一緒に教えて欲しいとか、上野さんと一緒にやってみたい、教えて欲しいとそういう依頼が増えてですね、僕の仕事のウェイトも体の方が多くなりまして。僕自身もその方がすごく心地いいし、自分が人を健康にしたい、そういう心の奥の声をより発揮できるというか、そういう変化がありました。

## ●なぜヨガだったのか？

僕は今、ヨガのコーチングをしているんですが、そもそもヨガをやるつもりは全くなかったんですね。だからヨガをコーチすることも全然考えてなかったんですけども。

なぜか瞑想を始めてから、自分の周りにヨガをしている人が現れてきたんですね。急に現れたというよりは、元々ヨガをやっているんだけど、たまたまヨガの話になったりとか、ヨガの良さをなぜか僕に伝えてきたりとかして「何なんだろう？」と思って。これは何かそれこそシンクロニシティなのかなって、ちょっとインターネットで調べたりだとか、あるいはYouTubeとかでちょこっとやってみたりしたんですけど、なかなかこれが気持ち良くてですね。これだったらちょっと本格的にやってみたいってことを思いまして、ヨガスクールをオンラインでレッスンを受けました。

しかも、資格も取れますよということでしたので、そちらの方に申し込んだところ、そのヨガをととても楽しくしかも深く学ぶことができまして。その時にヨガは体だけではな

くて、心の意識にもアプローチできるんだっていうことを確信したんです。それで、これは瞑想にも繋がるし自分の仕事にもきっと生きてくる、自分の仕事をさらに可能性を広げられる、そういうことを確信しましたので、ヨガを続けてなおかつ人にも教えたいなって思っていたところ、自分のコーチングのお客さんの方から教えて欲しいですとか、僕の家族が教えて欲しい、友達からもぜひ一緒になってという声かけをいただいで。本当に渡りに船になっていうことで、シンクロニシティが起きている、そういう状況だと感じています。

## ●どんな願望がこの偶然を起こした？

元々、僕の願望としては自分や周りの人たちを健康にしてエネルギーの高い共同体を作りたい、そういう願望をずっと持っていたわけですがけれども、その願望を持ち続けるというか普段は忘れていたんですけれども、ただ自分の根っことしてはそれがあったので、それを瞑想によって自分の魂というか、自分よりもより大きな存在が気付いてくれるというか。

今はそのヨガのコーチングということで偶然をマネジメントしている。言ってみれば偶然っていうのはない、僕の願望がマネジメントされている。そういうことが起きていると思っています。

## ●上級瞑想講座がおすすめな人は？

上級瞑想講座は、忙しい人、それからよく動いている人。そういう人にこそお勧めしたいと思っています。

僕もそうだったんですけれど、忙しい日々を送っているとなかなか自分を振り返って自分の心の奥を感じたり、そういう機会がなかなか無いと思います。ただ、瞑想によって自分の心を感じる、自分の意識を感じるととっても心が穏やかになる。

ですので、忙しくあっても心は静かな状態ですので、とっても仕事や日常生活での効率が良くなってきていると思います。そうなると忙しければ忙しいほど、動けば動くほど効率が上がるのでより成果を出せる。

でも心は静かに落ち着いた状態、楽しい状態で日々を過ごせると思いますので、是非、お忙しいな、そういう方こそ上級瞑想講座を受けていただければいいんじゃないかなと思います。

また、人生のターニングポイントにたっってらっしゃる方、そういう方にお勧めしています。

僕もそういう時期がありまして、自分の人生これからどういう風に生きていったらいいんだろうですか、あるいは職、職業について転職を考えている、起業について悩んだこともとてもありました。そういう時に考えても考えてもなかなか答えが出ない、まあ堂々巡りっていうのを何度も僕も経験しています。

そういった時に瞑想をすることによって、心の奥深く「本当の自分がしたいことはなん

だろう？」っていうことを考えるというよりは、そこに委ねる、本当の自分に委ねてしまふ、より大きな存在に委ねてしまえば自ずと日常生活に自分の進んだら良い方向、出来事ってというのが現れてくる。

ですので是非、そういった方にも瞑想を活用していただいでご自身の人生を切り拓いていただければなという風に願っています。

## ●瞑想を続けるコツ

瞑想をやると日常生活で効果が出てきますので、続けようと思うよりは自然に続けたい、楽しんで瞑想をやりたいっていう方が強いので、あまりこう続けよう続けようと思わなくても大丈夫だとは思いますが、それでも。

ただ、日常生活で効果が出るまでに時間のかかる方、個人差はあるかもしれないので。それまでは時間を決めるとか、家族にあらかじめ「この時間にやるからね」っていうことで時間を確保する、そういったことで続けられるといいんじゃないかなって思います。

## ●最後に

上級瞑想は原初音瞑想講座 30 分の時間を、より深めてくれるレバレッジだと思っているんですね。どうせやるんだったら原初音瞑想講座の 30 分を何倍にも効果を上げてくれる上級瞑想をやった方が絶対に得ですし、日常生活における出来事も格段に変わってくると思いますので。

そして上級瞑想のワーク会などで一緒に瞑想をやることによって仲間もできますし、より深い瞑想を、それから楽しみに繋がっていくと思いますので是非一緒にやりましょう。