

上級瞑想講座 体験者の声 Vol.7

モデル・会社経営者 白石輝美さん

インタビュー動画の文字起こし

<https://www.youtube.com/watch?v=ZSG3ygJGcj0>

●どんなお仕事をしていますか？

モデルと起業をして、これまでの人脈を生かしてヘアメイクとかスタイリストとか結構、雑誌やテレビなどで活躍している人たちに。一般の方にも経験していただきたいなと思って婚活とか、他にも色々あるんですけども、主に婚活などのプロデュースをさせていただいていたりとか、海外にご縁があったので海外進出される企業さんに向けてのプロデュースなどをしております。

●モデルのお仕事について

基本的にはファッションショーが元々多かったです。最近ではテレビの通販、通販番組なども出演しておりますけども。

フランス時代はある化粧品メーカーのCM媒体と言いますか、を一年勤めました。あとは新人の海外からいらしたファッションデザイナーの方たちが、コレクション時期にカフェなどでパリコレと言われるものを開催されているところにも、初期の時代は出演させていただいたりとかしました。

●海外でお仕事された期間

パリの行き来は約12、13年です。

●その当時のお仕事は？

例えばテレビのリポーターですとか、当時はちょうどフランスでワールドカップがあったりとかしていたので、モデル以外ではインタビューアーの仕事が多かったですね、そういえば。

●原初音瞑想との出会い

5年ぐらい前に初めてフィンランドに行くときに何か本が読みたいと思って、空港の本屋さんでそこだけ黒いんだけど光っているみたいな本を見つけて。それが「エリートはなぜ瞑想するのか」という題の本だったんですけども、そこが出会いですね。

●原初音瞑想を始めたのはいつ頃？

5か月ぐらい前になりますかね。

●原初音瞑想講座の受講きっかけ

原初音瞑想は、元々ソーハム瞑想を途切れ途切れにさせていただいたんですけども、何となくまた色々な愛子先生の本を読み直したりしたときに、原初音という言葉が初めて見たような気がして。原初音って何だろうと思って調べて、そしたら自分の生まれた日時のそんな音があるんだっていうことを実際見ていたはずなのに、そこで気づかずにスルーしていたところが目に留まったところが、また意味があるのかなって思って。それで（講座の）日時を見たら「あ、この日ならいける」と思って申し込みました。

●上級瞑想講座の受講きっかけ

基本、性格的に極めたいというタイプではあるので、中級があるなら上級も！と思っていたんですけど、当時は中級講座が開設されていなくて。で、いきなり上級から学べるなんてラッキーぐらいに正直思って、原初音の講座を受けてその場でもう決めちゃっていたんですよ。ただ日時が出ていなかったのかな、何かあって、フルでは仕事の私ちょっと難しいところがあったんですけど、（講座が2回に渡って）半日ずつだったらいけるかもと思って、それでたぶん本当にすぐに申し込んだと思います。

●上級瞑想講座を受けて

学生時代から、いろいろ心理学だったり認知行動療法だったりとか学んできていたところはあったんですけども、学習として学んできていたところが多かった気がするんですね。で、それを活かすっていうことでカウンセリングのお仕事とかもさせていただいておりますけれども、その活かすっていう活かし方っていうのを伝える、自分で活かすことは出来るけれども、それを人にとか、クライアント様に伝えるっていう方法が何となく自分で納得できていなかったところがあったんですけど。その（上級瞑想講座の

レッスン) 31日間で、自分のカウンセリングもブラッシュアップされていったようなそんな気持ちで。

なんて言うんでしょうか、すごくスッキリした気持ちで毎日楽しく(レッスンを)させていただいています。

●31日間の覚醒レッスン後の変化

今は、朝は66分の上級瞑想は確実にルーティン化されている中に入っているんですけども。(以前は)ルーティンが外れた時の不安とか、そういう何となくモヤモヤするようなものが、今日一日どうなっちゃうんだろうとか、今日上手くいったからこれは今日は大丈夫とか。以前は、その自分の中のふとしたアップダウンがあったような気がするんですけど、それが、多少何かはずしても「まあ、いいか」という。

良いも悪いも何となく「まあ、いいか」というか。色んな意味で自分も許せるように、こうじゃなきゃいけないという、何かすごくこうじゃなきゃいけないルーティンが(以前は)あったような気がするんですよ、これは意識していなかったんですけど。

その31日間(のレッスン)を受けて、初めて自分はこんなルーティンを持っていたんだって思っていて。それが外れた時の不安感というのが私にとってストレスだったんだってことを気づいたんですね。なので、それに気づけたっていうのは(ルーティンが)外れても大して変わらないってことに気が付いたからなんですけれども。なので、「あ、なんだ、こんなでいいんだ」みたいな。

●上級瞑想を日々実践しての感想

瞑想をしている時は「ここにいる」という感覚っていうのは当然あるんですけど、だけど、なんとなく、違うところとちょっとつながっている。良い意味での「無」な状態がすごく長く続いている感じがしてきました、ここ最近は特に。

で、前は色んな音とか、どうしても静かにできるような環境を整えたとしても、やっぱりなんかちょっと外の音とか気になって、あっ、て思ったりしていたんですけど、それも気にならないぐらいに何となく、内に入っているのだけど外とつながっている、ちょっと面白い感覚をここ数日、実は持っています。

●上級瞑想を始めてからどのぐらいでその感覚に

ちょうど5か月ぐらいですかね。

整理しなければいけないことが、その中で整理されているようなイメージがあって。それが何なのかっていうのは、本当にチョプラ先生もおっしゃっているように、日常に現れるんだなっていうのを実感しています。何となくちょっと変容しているような感覚があ

ったりとか、約3か月ほど経ったぐらいから、何だろうな、視界が広がったみたいなそんなイメージを持ったんですよね。視界が広がるっていうのが、単純に広がるっていうことではなくて、今まで見えていなかったものとかが見えてきたような気がしたりとか、それをマイナスな要素ではなくて、こうしなきゃいけないよねって思っていたことが、そのようになるように時間が流れていくような状態が、ちょうど3か月が過ぎたあたりから色んな事が高速回転で回り始めていて。それにちょっとついていきづらかったのが、やっと今2か月ぐらい経ってちょっと整い始めたのかなっていうのが、ここ2、3日の事です。

●これまでどんな展開があったのか？

色んな事が、仕事にしてもプライベートにしても、色んなことがすごく細かいジグソーパズルのすごく小っちゃいピースが沢山あって、それをどこから片づけたらいいのかなっていうのをちょっと客観視してた時期があって。それで、客観視していた時期にちょうどソーハム瞑想を始めていたんですけど、その時にはそんなに大きくピースがならなかったんですけども。だんだん原初音、上級瞑想って続けていくうちにその一つの塊、これはプライベートのこの分野の塊、これはお仕事のこの分野の塊っていう形ですごく私に分かりやすく、ピースがきちんとはまっていく。それもジグザグとかではなくて、結構うまく四角くはまっていて今くれているので。こんな感じがたぶん日常で体験する。あと私、ギャップっていうのを正直そんなに重要視していないんですけども、だけど「ギャップっていうのはこういうものの積み重ねなのかなあ」とか、「それがあったからこそ今こういう風なそのピースが大きくなったのかなあ」とか。ちょっと分からないことがいっぱいあるんですけども、でも日常でそれが、なされていくっていうのが、「あ、こういうことかな」っていうのをちょっと実感しつつありますね。

●なされていく感覚？

なされていくっていう感覚ですね。自分の頭の中で考えていることはもっといっぱいあると思うんですけど、だけど「まあ、いいか」って本当に手から離れる、仕方ないもんって手から離れた時に、初めていろんなことが動き出すっていう感覚ですね。それが「ピースが大きくなっていく」って風に私は思ったんです。で、ここはこうなったんだみたいな。ここはこうなったんだっていう、その自分なりの掴み方っていうのが人それぞれあると思うんですけども、私はなんかその分野別にピースがちょっとずつ綺麗に整っていくっていう感覚を覚えていますけどね。

●1時間の上級瞑想が実践できる理由

凄くよく出来ているなって思うぐらいに、私にとって「物語」なんですよ。

だからこれは物語が一話一話、完結しないと面白くないじゃないですか。だから毎日その物語を読んでいるようなイメージを今は持っています。

●上級瞑想プロセスにあるグラウンディングの状態

今日の木の状態とか、それが日々違うのでそれが面白くて。今日のこの状態だと日常はどうなのかなっていうのを自分で観察しているような、感覚を今は持っています。

●ソーハム・原初音・上級瞑想の違い

20分の時ってすごく長く感じたんですよ。20分間座っていたら「なんかもう疲れちゃったー」って感じになっていた時も。その時はソーハムでしたけれども、なっていて。でもやっといた方が良いんじゃないかなっていう、義務感もあったりとかしていたんですけど。でもやってく内にソーハムでも、何となく、周りが変わって見えてきたというか。あ、回っているなって感じがしてきたので。きていたんですね、ソーハムの時に。だけど原初音の30分って、30分が特に長くないんですよ。だけど、夕方がどうしても仕事をしていたりとかすると、30分取るってというのが夜になってしまったりとか。その辺が私としては調整しづらいところがあったんですけど、朝だったら66分間、自分が早く起きればいだけの話なので、誰にも邪魔されずにその時間できると思うと、66分の感覚、66分ってきつとすごく長いって皆さん思うと思うんですけど、結構あつという間なんですよ。気付けばチーンって終わってた、っていう感じの、上級瞑想を続けてらっしゃる方だったら理解していただけるかなと思うんですけど。

●仕事や人生全般にどんな効果が

会社を経営していたりとかすると色々な、すごく良い時もあれば、そうじゃない時もあるし、その数字ですべてが見えてしまうっていう怖さが、私は今まであったんですけど。でもそれが何でしょうね、なんとなく私のなかでは通知表のような気がしていたんですね。だからその（数字が）低いと自分がダメで、（数字が）高いと良いみたいな感覚を持っていたんですけど、それが自分の中でその評価をしなくなったって言えるかもしれないですね。ジャッジを今までしていたような気がするんですけど、愛子先生の「願望実現3.0」で朝のコメントにもあるように、「今日一日ジャッジしないようにしましょーう」というコメントがあるんですけど、そこがいつも出来ないなって思っていたのが、自分なりに、「あ、こういうことなのかなジャッジしないって」というのが100%じゃ私はちょっと無理ですけど、こういうことなのかなって思い始めてから、むしろスムーズに流れるようになって。それが、「あ、ここでも私は判断してるんだな」とか、「こ

こでもこういうことをしてるんだな」っていうのを客観的に見れるようになったっていうところで、たぶんそこを頑張っているって言ったあれですけど、客観視するようにしています。

●手放すとジャッジしないの違いについて

手放すっていうのは、どちらかと言うと私にとっては少し大きい意味合いを持っていて。ジャッジするっていうのは日常的なところなので、ちょっと私は違うように解釈をしているんですけども。手放すっていう言い方って何なんだろうって正直思ったこともあったんですけど、「あ、これか」っていうのは、やっぱり上級瞑想を初めて、それこそやっぱり 3 か月経ったぐらいから色んなことがなされていくので、「これか」っていう感覚を覚えましたね。

やらなきゃいけないこともシンプルになるし、あれもこれもそれもっていう、今まで頭の中が騒がしかったんですけど、その騒がしさが今は、良いも悪いもほぼないので、逆にスペースが開くとまた違うことが考えられたりとか、違うアイデアが出てきたりするので。プロデュースとかやっている側の人間としては情報量が多い方が色々なところに対応できるので、その方が私はありがたいし、今はなんかすごくやりたいようにやりたいことが出来ているので、まあもうちょっとやらなきゃいけないんですけど、「まあ、いいかな」って思っています、今はこれで。

●創造性が高まりスピードアップしている

以前は、ピースが散らばっていたっていうような状態があって。そこから先に言った、隙間に色んな情報が入ってくるんですよ。

その情報を、「あ、A社さんに対してはこの部分をこうしよう」とか、「B社さんに対してはこうしよう」とか、構築がすごく簡単になってくるかもしれないですね。だから欲しいワードとか、例えば、人脈にしてもそうですけどすごく早いので、スピードは確実にアップしたと思います。

●高次元からの情報をダウンロードしている？

自問自答っていうのがたぶん日本語では正しいと思うんですけど、自問自答っていうよりも、「ハイヤーセルフさんどうなってるんですか？」とか、「宇宙さんどうなってるんですか？」っていう感じになるので、「いつになったらお手配していただけますか」とか、ちょっと頼ったりすると数字が下りてくるんですよ。そうすると、日にち（の数字）だったり期間（の数字）だったりするんですけど、それがすごくダイレクトに入ってくるようになりましたね。

考えて出るような答えじゃないようなものが、メモしとこうっていう感覚に変わってき

ましたね。

●上級瞑想おすすめな人は？

本当にどなたにでもと思うんですけどね。そんなに難しいことではないので。あとは、やっぱり思い悩んでいる方とか。その悩みが深くなると悩んでいる自分に悩んでいる方がいらっしゃるんで、私も、婚活ですごく長く頑張ってる方とかが頑張りすぎているっていうことに（その方自身が）気づかれていないので。私も本当にまだ（講座を）受けてここ7ヶ月ぐらいの話なので、当時こういうものが自分で体験できていたらお勧めできたと思うんですけども、当時はまだ原初音とかソーハムとかではなかったんで。深呼吸の仕方だけはお伝えしていたんですけども、なかなか深呼吸と違ってとっても難しい、マインドフルネス難しいっていう方が多いので。何かうまくいかないときって、何か答えがあるっていうことを教えてあげたいなって思いますよね。

何かきくと私は、上手くいかないものは上手くいかない理由があると思っているので。その理由を、自分自身に向けるっていうよりも、それこそ一回手放すっていう方が、もしかしたら、婚活、ご結婚が全てじゃないかもしれないし、私もクライアントさんとかでも8年だか10年だか、婚活！って言っていた方がカウンセリングしていたら、「そういえば貿易の仕事をしたかったです」って言って、その2、3か月後にはアメリカに渡られていたっていう方もいらっしゃるぐらいなので。

自分で自分自身を苦しめないような方法が見つかるのがたぶん私は上級瞑想かなと思っています。

●瞑想のコツ

瞑想を続けるコツは楽しむことだと思うんですね。瞑想しなきゃいけないっていう義務感になってしまうと、ちょっと違うと思うので。出来れば上級瞑想の66分間を皆さんが体験すると、もう少し楽に生きられるんじゃないかなって思います。

それで、そういう風になってくると続けようってなってくるので、本当に3の倍数じゃないですけど、まあとりあえず21日間とか、とりあえず3か月とか、とりあえずやってみると、たぶん客観視できると思うので。「あ、ここの部分がこうなった」とか、成功体験ともちょっと違うかもしれないですけども、自分の体験がそこに加わってくると周りが変わって見えたりとか、色んな事が変わって見えることも多いと思うので、そういう積み重ねで、続けなきゃいけないじゃなくて、「やりたい！今日も瞑想！」みたいな。そういうのがたぶんコツといえばコツかも知れないですね。

●最後に

瞑想って結構、今は会社で行われていたりとか、色々な会社さんがあったりするんですけど、本当に日常的に食事をして衣食住じゃないですけど、そのぐらい必要なものだと思うので。特に色々と混沌としているような中にいて、見失わないっていう言い方はちょっと好きじゃないんですけども、自分らしくとか、自分を表現したいとか。

「なんでこうなのかなあ」とか、「なんでなんで」っていう「なんで」がループしているような方たちが、たぶん瞑想されると、なぜと思わなくなるような気がしますね。生きやすくなるのが、私の周りを見ていても多いので。

瞑想は本当に、衣食住のなかにもう一つ瞑想があっても良いんじゃないかなって思うぐらい。もう少し大切にされてもいいかなって思います。

なので是非、瞑想の世界へ♪