

上級瞑想講座 体験者の声 Vol.2 三浦 純 さん

インタビュー動画の文字起こし

<https://youtu.be/zlZnVhClGXo>

●どんなお仕事をしていますか？

国内メディア企業で営業だとかビジネス開発などをしております。特に旅行部門なので、海外の旅行会社などとパートナーシップを提携するといったことをやっています。

●原初音瞑想をはじめたどれくらい？

瞑想自体をはじめたのは2年半くらい前、2017年の秋くらいです。そのあと、原初音瞑想は、翌年の5月に受講させていただきました。

きっかけとしては、うちの会社は仕事の効率化についての講演会を2か月に一回、色々な著名人を呼んで開催しているのですが、そのうちのひとりの方が、マインドフルネスの重要性について述べられていて、「そうなんだ」と思い、帰りの電車の中で本を探したりしていたのですが、ちょうどそのときアマゾンのオーディブルを聞いていて、本を読むよりオーディブルのほうが二倍速にできて速いので、効率よく聞いていたのですが、そのなかで愛子さんの著書を見つけ、『世界のエリートはなぜ瞑想するのか』という本を聞きました。

通常のマインドフルネスの本は、「ストレスが軽減される」とか、「リラックスする」とか、そういう効果が一般的だったりしますよね。だけど、この原初音瞑想というのは、「運がよくなる」とか、「シンクロシティがすごくなる」ということで、こんなことありえるの？と思い、これが事実だったらすごいけれど、どうしてなのだろう？とはずっと思っていました。

でも『世界のエリートはなぜ瞑想するのか』には、色々な方のインタビューが入っていて、実際に体験者がたくさんいるということで、騙されたと思って一回やってみようと思い、瞑想の仕方が書いてあったので、見よう見まねで、とりあえず1分間から始め、5分間、10分間と瞑想していました。

そうするうちに、一度瞑想会というものに行ってみようということで、12月ぐらいに参加させてもらいました。そして実践者の皆さんのお話を聞いて、ほんとうにそうなのだ！というふうに思ったのが受講のきっかけでしたね。

実際に原初音瞑想の講座を受けたのは、その半年後くらいですね。通常瞑想はお金がかからずにできるけれども、一日30分から1時間かけるのであれば、原初音瞑想

を正しくやったほうがコスパがいいと感じ、受講することに決めました。

●原初音瞑想を実践してみた

マントラ授与をしていただく前から、効果は出ていました。グループ瞑想会に行って、その後半年間ぐらいあいているんですけど、その間は 20 分の瞑想だけですが、すごく重要な難しいプロジェクトを任せていただいている、これはなかなか成功したことのないプロジェクトだったのですが、瞑想効果があったのかなと思うような、色々な協力者がどんどん現れて、結果的には大成功し、社内の年間の表彰者にも選んでもらえました。そこでインセンティブももらえたので、これで講座を受けようと思ったわけですね。

5 月に原初音瞑想講座を受けて、そのあと上級瞑想まで二年間ぐらいですけど、だいたい一日 1~2 回を続けていました。江の島から東京駅まで通っているの、往復 3 時間かかるので、なかなか家で瞑想することはできなくて、交通系シンクロが起きて電車の中で座れた時にやったりしていたので、毎日 2 回 30 分ずつをやっていたわけではありませんでした。

僕は鈍いほうだと思っているので、そんなに交通系シンクロですいすいとか、シンクロニシティがすごく起きる、ということは感じていないのですが、でもストレス軽減や、上下にぶれなくなったというのはとても感じていたので、ずっと継続していたというわけです。

●上級瞑想講座の受講きっかけ

きっかけは、年末にメルマガをたまたま見て、1 月に上級講座が開催されることを知り、もともと原初音瞑想に効果を感じていたの、上級瞑想はいつかは受けるだろうと思いました。でもどのみち受けるなら、早く受けた方が、効果も早くから長く実感できるのでいいなと思って、第一期に受講しました。

●上級瞑想講座を受講した感想

正直な話、上級瞑想を学びに来たので、瞑想のやり方だけを教えてもらおうのかと思ったら、いきなり 31 日間の覚醒レッスンとか始まって、これはなんなのかなあ？なんかちょっとよくわからないなあ…と思いながら受けていました。「覚醒」とか興味ないし、とか、お坊さんじゃないし、とか思いながらです（笑）。とはいえ、実際そのあとに上級瞑想を教えていただいたので、それはよかったなと感じています。

●上級瞑想を体験してみて

グループ瞑想だったというのももちろんあると思うのですが、今まで以上にすごく深く、リラックスして静かなところに入った、というのは覚えていますね。あと、1時間はけっこう長いなと思っていましたが、長いとは全然感じませんでしたね。自分でやってもグループ瞑想と同じぐらい、もしくはそれ以上に最初から深く入れる、しかも継続的に入るので、すごく再現性もよくて、深いという意味も自分でわかったし、さらに皆さん継続できるというのがすごく驚きでしたね。

一番のメリットは、上級瞑想は、一日一回おこなえば効果が一日持続するということです。これまでは、二回目の瞑想は真夜中になったり、帰りの電車内になったりと、なかなか難しかったんですね。そんななか、一回でよくて、一日持続するなんて最高だと思い、継続することができています。しかしながら、朝早く起きなくて、一時間できない日も全然あるので、そういう時は30分やる、といったフレキシビリティが増したのがすごくよかったです。

●31日間のレッスンをやってみて

やり始めたのですが、三日坊主で終わりましたね。でも、同期の方々が31日間終わり、すごくよかったです、といった声を聞いて、そんなに人生が変わるほどすごいんだ、と思い、ちょっとやってみようと思いました。

別の方も、それだったら私もやる、ということでそこからスタートされて31日間を終え、その方から「あなたもやりなさい！」と背中を押され、私も進めました。進めるなかで、自分にとっていいなと思うことがたくさんあったのだけど、毎日継続することはできなくて、最終的には半年かかって終わったという感じですね。

●31日間のレッスンの気づき

愛子さんから、覚醒ってお坊さんが覚醒するといった意味ではなくて、瞑想してすごく明晰になっている状態が、覚醒に近い状態です、と言われて、それならやってみたいなと思って、やる気になったというのもありますし、他にも大きく変わったことといえば、愛子先生の本やチョプラさんの本を読んだりするじゃないですか、そのなかで、やっぱりちょっと難しく、表面的なところしか理解していなかったんですね、今までは。

だけど、これをやることによって、いろいろなことなるほどと腑に落ちたということはありません。たとえば、手放すとか全体性とかワンネスとかあるじゃないですか。そういうものが感覚としてわかったというのが、私の中ではいちばんの収穫でした。

どうということかという、自我が消えるとワックスの状態に近くなると書いてあったりしますが、自我という自己の線があるとして、感謝の心を持ったり感謝の言葉を発することで、自我の線が薄くなっていく気がするんですね。今まですごく鮮明だったボディのバウンダリーというか、黒い線が少しずつ薄くなっていき、そうすると、ゆったりとした安らかなやさしい静かな状態になる感覚があるんですね。

この安らかな感覚、線が薄まった感覚、境界線が薄まった感覚がワックスというんだなあと、これはすごい気づきだなあと思いましたね。これはひとつの例ですけど、手放すとか、自然とまじわるとか、一日一回ひとつのテーマで、難しい言葉で言えばこんな感じ、簡単な言葉で言えばこんな感じというレッスンをおこなって、すべてを理解しているとは全然思いませんが、少しずつひとつずつ、理解を深めたという気がします。

●「31日間の覚醒レッスン」後の変化

今までは原初音瞑想をやって、いいなという感覚でずっと続けてきたのですが、それがなぜかというのは全然わからなかった。でも理論的に解説してくれた、もしくは理論的に体感ができるようなかたちになったというのが今回の成果かなと思います

手放すという感覚が、今回やっとわかったので、いろいろなものに執着しなくなりました。執着しないと、これがないと不安になるとかあるじゃないですか、そういうのがなくてもいいんだよと、手放すと実はなくてもよかったんだという気づきになったり、また別のところからどんどん情報が入ってきたり、さらにバージョンアップした情報が入ってくるんですね、これが。不思議ですよ。

こういことがけこうあるので、こういのが手放しなんだな、と、本を読んでも何をしてもわからなかったことが、やっとわかってきたというのが今ですね。

●仕事や人生全般にどんな影響が？

特に子供に対して感情的に怒ってしまうことが、ここ一か月ぐらいいかなり消えたかなと思います。それは家族との関係性、子供との関係性を考えても、よかったなというふうに思いますね。

仕事に対しても、よく仕事の効率化って、「フロー状態に入る」とか「ゾーンに入る」「超集中状態」がいちばん効率的にも効果的にもいいよ、と言われるのですが、なかなか再現するのが難しいです。だけど、原初音瞑想をやって明晰なかで仕事をやることで、ゾーンとかフローに入る回数が増えているので、今までなかなか進まなかった仕事もスムーズに進んだりということがあるので、このゾーンに頻度高く入りたい

という人にはお勧めです。これからさらにどんな変化があるのか、どんな気づきがあるのか楽しみです。

●上級瞑想講座がお勧めの受講方法

万人におすすめだと思うんですが（笑）、もちろん今原初音瞑想をやられ、効果を感じている方に関しては、さらにバージョンアップすればいいと思います。瞑想があまりよくわからないという方については、原初音瞑想とはこういうことだったんだ、というふうに思えるので、そういう人にもおすすめです。

けっこう連続でやるプログラムってあるじゃないですか、原初音瞑想をやって上級瞑想をやる、みたいな、そういうのはどんどんバージョンアップする人にはおすすめだと思うのですが、私みたいな瞑想とかに対して鈍い人は、いったん実践をして何度も繰り返して何か月間かやったうえで、上級瞑想をやったほうが、実践の理解が深まっているので、一回時間をおいてやったほうがいいなというふうに個人的には思います。

●瞑想を続けるコツ

瞑想を続けるコツは、優先順位をあげることですね。一日 24 時間のなかで、瞑想の時間をちゃんととらないとだめですね。一時間、もしくは 30 分、明確化しておくことが大事だと思います。

私の場合、Outlook のスケジュールに予定を全部入れてコントロールすることに挑戦しているんですが、そのなかに常に瞑想時間を入れていきます。だから、必ずリマインダーが来て、「あ、瞑想の時間だ」となるわけです。このように必ずリマインドしてくれる仕組みを作っていますね。

●「上級瞑想を深めていきたい」とは？

いろんな人の話を聞いたりとか、あるいはいろんな本を読んだりしながらもっと深めていきたいです。たとえば『富と成功をもたらす 7 つの法則』のマンガ版をよく読んだりするんですが、あれはやはり最初読んだときよりも、今読んだときのほうが理解度が全然違うんですよ。

「ああ、こういうことを言っていたんだな」と感じ方が違うので、それをもう一回見直すことで実践できる幅も広がるし、マンガで簡単にまとめられたものを読むことによって、31 日間レッスンについて腹落ちしていなかったこと、わかりにくかったことも理解がまた深まっていくので、繰り返しをすることによってもっと関係が深まり、

さらにそれを実践をする、たとえば手放すということを、毎日自分で意識して手放すということをするので、より実感するんだなということはわかりましたね。

●最後に

半年間かかってしまいましたが、ぜひ皆さんに実践していただくと、あらたな理解だとか背景までわかって瞑想の実践が楽しくなると思います。