

## 上級瞑想講座 体験者の声 Vol.3 兵庫県在住 会社経営者

インタビュー動画の文字起こし

<https://youtu.be/i0aZp1FbqBM>

### ●どんなお仕事をしていますか？

会社を経営しています。

### ●原初音瞑想をはじめたどれくらい？

今年 2020 年の 2 月 25 日に大阪の会場にて対面の講座を受講したのが、初めての講座体験でした。

### ●原初音瞑想を実践してみて

日々の生活のなかに安心感、安定感みたいなものが、徐々に高まってきたような気がしました。やっぱり最初はとまどいとかもありましたけれど、そのうちにだんだん、これさえやっていけば安心みたいな、根拠のない安心感みたいなものに包まれていった気がしました。

### ●そもそも瞑想に興味は？

まったくありませんでした。玉石混交といいますが、瞑想セミナーというのは値段の高いものから色々あって、基本信用していなかったんですけども、ある人の強い勧めによって、この瞑想講座を受けたもので、もともとは全く興味がなかったです。疑ってかかっていたというか、いろいろなものがあっていいとは思うんですけどもね、当初は自分としては選ばないだろうなとは思っていました。

### ●それでもなぜ受講を決めた？

なにかこう、人に強く勧められたときに、最後はまあ、これもご縁かなあと思い、あまたある瞑想法や瞑想講座、セミナーのなかで、この原初音瞑想というのが、なにかこう自分にとって特別なものなんじゃないかなというインスピレーションがひらめいたというか、なんか見えない力によって背中を押されたような感覚が、今思えばあるような感じがします。

## ●上級瞑想講座までの瞑想の実践は？

朝夕 30 分、決められた基本の、アプリを使った原初音瞑想を、朝夕きっちりと実践しておりました。

## ●瞑想に興味がなかったのに？

そうですね、同時期に始めた人たちとの共有、共感というのもありますし、半ば最初は、今から思い返せば義務感のようなものがあったと思うのですが、今は喜んでやっていますけれど、当時は義務感みたいなもので、やらされてた感がちょっとあったかもしれません。でも続けました。

## ●なぜ続けられたと思いますか？

言葉は悪いですが、毒を食らわば皿までという感じですね。もともと思い込みが激しい性格なので、やってみる限りとことんやって、結論が出ればよし、結論が出なければ、ある意味、あれだけやったのだからと諦めがつきますので。そういう判定方法を自分は今までの人生でとってきましたので、これもまあ、毒を食らわば皿までというのは非常に悪いたとえだとは思いますが、最初は意識が低いから、それぐらいのどっかかりというか、低レベルの意識だったのでしょね。でもまあ、今は続けてみてよかったと思います。

## ●自身に起こったパラダイムシフト

今まで自分は事業を 35 年間以上、社会に出てからなので、40 年近く、いよいよ自分で脱サラをして、色々なことで頑張ってきたんですが、そのときどきで、尊敬する人が勧めてくれるような成功哲学の講座であったり、いわゆるメンタルマネジメントセミナーみたいなものをいくつか受けてきました。

皆さんが登竜門として通るような、カーネギーの成功哲学であったり、メンタルマネジメントだったり、思いは叶うというか、そういうふうに強く思い続けることで実現を引き寄せるとか、潜在意識に深く刷り込むように（願望を）毎日書くとか、目につくところに目標を貼るとか、期日をきっちり決めるとか、そういうことが常識とされてきたのですが、

原初音瞑想はもうまるっきり真逆というか、手放せとか、期日はあえて決めない方がいいとか、180 度変わりましたね。だから最初は戸惑いもあったんですが、まあ乗りかかった船だということで、それに賭けてみようよと、その時思ったんですね。それが

ら数か月たって、変わってよかったですと思います。まあ、時代の変化と共に、成功哲学みたいなものも変わってくるべきだし、変わってきているんだなということで、それをやっぱり教えてくれているのが原初音瞑想講座、そして上級瞑想講座じゃないかなと理解しています。

## ●上級瞑想講座の受講きっかけ

毎日朝夕の原初音瞑想をやって、そのなかで、上級瞑想講座に申し込んだ人がいたということを知り、まあ遅かれ早かれ、自分もそっちへ行くんだろなという予感めいたものはありながら、日々原初音瞑想を実践していたのですが、そのうちに、やっぱり追求したいなという欲求が出てきたということがいちばん大きいんじゃないかと思いますね。まあ、やる以上はとことん追求してみたいなという興味が湧いてきたということです。

## ●原初音瞑想後、どれくらいで？

2月25日に受けてから、もう二か月半ぐらいですね。Zoomでの受講になったんですが、まあ比較的早いほうかなと思っています。

## ●上級瞑想講座を受講した感想

せっかく原初音瞑想を実践したのであれば、できれば全員受けていただきたいなと思いました。原初音瞑想を導入編としますと、結局、実践そして深く掘り下げていくためには上級瞑想はシームレスなものじゃないかと思ったんですね。基礎編と上級編というのではなく、結局上級編というのが今後のスタンダードになるような気がいたしました。

いろいろな背景の人がやってきますから、基本的なことは、入門編としての原初音瞑想講座で押さえて、結局スタンダードレベルに行くために、今の上級瞑想講座があるんじゃないかなという思いにいたりしました。だから、分けるんじゃなくて、延長線上にあるものが上級瞑想講座だという認識を今では持っています。

## ●なぜそう思いましたか？

やっぱり上級瞑想講座を受けていちばん変わったことは、31日間の覚醒レッスンというのに入るわけですけど、それに入っていくなかで、最初に原初音瞑想講座で習った「意図と願望リスト」が最初は50行ぐらいあったのですが、それが上級瞑想講座を

終えても増えこそすれなかなか減らないんですね。でも覚醒レッスンを終わった頃から急速に減り出したんですね。レッスンを終わって、50行以上あったものが、半分ぐらいに減りました。そしてそれから上級瞑想を続けているわけですが、今日現在は5行になっております。

## ●願望リストが10分の1に減った理由

結局、リストにアップしたら手放して、自分のハイヤーセルフに任せるという、まあ手放せば手放すほど願いが叶うという、この原初音瞑想の願望実現の法則、方程式というのかな、頭でわかっていたのが、体からマインド、マインドからスピリットというふうにだんだん上がっていくにつれ、不思議なことに願望リストが減っていくんですね。

## ●原初音瞑想から上級瞑想に切り替えてからの変化

結局、シンクロニシティにお任せするということが習慣づいてくると、これは願望リストを持たないことの身軽さというのでしょうかね、そのほうが安心するといったらおかしいですけど、逆説的現象が起きてくるのが驚きでしたね。まあ、それがいちばん大きな変化じゃないですかね。原初音時代と比べ、今では気持ちが軽い、体が軽い、まあそうふうなことで軽快な感じになっていますね。

## ●究極的に目指している状態

究極的に目指しているのはやっぱり、渡邊愛子先生のおっしゃる「へらへらした感じ」、日々へらへらした感じというのがベストな状況だということを最初聞いたときは、驚きを通り越して呆れたというか、この人は何を言ってるんだろう、と思いましたけれど、今ではそれがよくわかります。私もへらへらした感じで毎日を送れることを最高の目標として頑張っています。それに近づいていると思います。

## ●「31日間の覚醒レッスン」を実践中は？

今まで意識したことが一度もないようなことを、31日間毎日違うテーマで意識させられるということは、最初はやっぱり戸惑いもありましたし、頭を抱えるようなことも2~3度はあったと思いますが、だんだんそれに慣れてくると、次は何をさせられるのかなあと、なかば楽しみみたいになってきて、充実した31日間で、終えてみて、もう一度やってみたいと思うぐらい懐かしい日々だという感じですかね。

## ●仕事や人生全般にどんな効果がある？

やっぱり、今までの手法というんでしょうか、ビジネスの進め方や考え方に限界を感じていたというのも確かなんですね。このままじゃだめなんじゃないか、変わる必要があるんじゃないかというのほうすうす感じていたのですが、どう変わればよいかというところまでは思いが至らないわけです。

やっぱり長年のクセというのですかね、自分の成功体験なんかも邪魔しますから、今まではそれでよかったことも、ある時だんだんうまくいかなくなるということを感じていました。

これはやっぱり、人間のマインドがどんどん変わってきている以上、手法を変えていかないといけないんだなあということは気づいていたんですが、どう変わればよいかということを感じて、明確な方向性を示した、方程式を示してくれたのが、この原初音瞑想講座で、まさに我が意を得たりという感じですかね。出会えてよかったし、反対に、出会えてなかったらと思うと、ちょっと怖い気すら今はしています。

## ●原初音瞑想から上級瞑想に変えて

深く入り込める。いわゆる自分のハイヤーセルフと深くつながる時間が長くなったような気がしていますね。もう戻れないです。上級に入ってしまうと、もう戻る気もないですし、ですからもう自分の生活において、ある意味これからの人生において、優先順位をトップレベルまで喜んで上げてしまっているんで、極端な言い方をすれば、瞑想中心の生活になっているので、よかったと思っています。

## ●なぜ瞑想の優先順位がトップレベルに？

むしろ仕事の現場の時間よりも大事なんじゃないですか。よく愛子先生がおっしゃるように、人間がひらめいてよいアイデアだと思ったとしても、結局それまでの過去の経験の中から生み出されたものでしかない。

すごい発想が豊かだと言われている人でも新しいアイデアは3%ぐらいで、97%は過去の自分の経験の中から出てきたものにすぎないから、そういう古い頭で考えるよりは、もうすべて宇宙とかスピリットとかハイヤーセルフにお任せして、丸投げ状態で、自分はよく寝て、健康管理だけして、あとは瞑想に打ち込めばいい、

というようなことが、日々頑張っていて労苦をしている人にとっては「ふざけるな」という話になるんですけども、実はそれが遠回りに見えてもいちばんの近道だったりするわけで、それがもうわかった。頭でわかるというより、胸の中でわかったというのが

数か月続けてみての結論じゃないですかね。

だからほんとうに感謝しています。この原初音瞑想、上級瞑想に出会えたことが、自分としてこの人生、今生の「でかした！」ということじゃないですかね。自分で引き寄せたとしたら、自分を褒めてあげたいし、お互いに引き合ったということに対して感謝という言葉を超えてますけれど、まあ感謝しかないですね。救いの神だったなと思っています。

## ●瞑想後の日常はどんな感じですか？

私のいちばんのテーマは、執着を手放すということだったんですが、執着を手放しやすい状況に持って行ってくれたというか、心根がそっちのほうに向かうようにしてくれたという感じですね。

だから、天上界につながるという、宇宙とかスピリットとかとつながる時間や機会が増えたことによって、自分の中の意識改革が速く進んだような気がしています。

自分で分析すると、なかなか頑固なので、自分の信じた道はとことん集中して進むタイプなので、はまるとすごく成功するのですが、間違った方向に行くと間違った方向に進みすぎがちなので、そこにおいてお任せすると言うか、自分を空にするほうがいいなということがやっとわかってきたんじゃないかと自分で思っています。

これが180度の変化ですね。それでいいんだとしたら、楽な生き方というか、シンプルな生き方になったと思いますね。身軽になって、喜んでいきます。

## ●最後に伝えたいことは？

原初音瞑想を始めた人は、ほとんどすべての人に上級瞑想講座に進んでいただきたいですし、おすすめですね。上級瞑想講座に進んではじめて原初音瞑想講座も生きてくるような気がしますね。ですから、ステップを踏むというよりは、シームレスにつながっているものなので、上級瞑想講座がスタンダードなんじゃないかなと思いますね。

私の場合は、原初音瞑想が終わった時点で、かなり理解はしたつもりでしたが、願望リストは減らなかった。上級瞑想講座に進んで、そして31日間の覚醒レッスンを受けてはじめて、願望リストが減り始めた。これはどういうことかということ、手放せば手放すほど願望は叶うのだということがわかっていったんです。

だから最初、願望をリストアップせよということが、ひっかけ問題みたいに思ってるんですね。ある意味トラップのような、いっぱい書かせておいて、減らすつもりが最

初からあったんじゃないかというぐらいに、まあそうじゃないんですけど、それぐらいに今では手放せているんじゃないかなと思って、それが心地よい。

だから願望リストが 50 行以上あったときは、いまから考えるとそれに縛られていた感じがするし、執着というのがやっぱり自分を縛っていたんじゃないかと思うし、そこからの解放ですよ。なかなかこれは現実社会にいたら、物欲とか、富と権力に対しての欲望・欲求というのは切り離せないものなんですけれど、そこはやっぱりはがしとってくれるものが何かないとだめなんですよ。

多くの方は、そこで宗教に頼ったりするので、なんか苦行したりすることになるわけですが、世捨て人みたいになっても仕方ないので、現実社会の中にいながら、日々仕事とか生活をしながら、そっちの方向に向かうには、やっぱり原初音瞑想というのが唯一無二のものではないかという思いに至っています。

まあ世の中にあまた瞑想法やその他にもハイヤーセルフにつながる方法はあると思うのですが、日常生活を送りながら、そこに支障をきたさずにできる方法というのはこれがベストじゃないかと思っています。ですからすべての人に勧めたいと思っています。