

新・原初音瞑想講座 体験者の声 Vol.1 三浦 純 さん

【インタビュー動画】

<https://youtu.be/XHp3NaI2UXo>

● 三浦純さん自己紹介

国内の大手 IT 企業勤務で、原初音瞑想を始めてから5年。
2017年の5月に始めて、今5年なんです
その間に事業を始めたり、企業して法人を立てたりしながら
サラリーマンも続けつつ、自由気ままにやっているという感じです。

● 「新・原初音瞑想講座」受講後の感想

最初、原初音瞑想講座を対面で受けさせていただいたのは2018年です。

その後、コロナも含め対面でされなくなったので
映像の講義を再聴講させて頂いて、それもすごく良かったですが、
やはり今回「新・原初音瞑想講座」で対面で直接指導して頂くと
こちらの吸収力が違うというか、実際に質問できて、
わからないところもお伺いすることができました。

僕も一番最初はスピリチュアル系だとかよくわかっていなくて疎かったので
「魂のソフトウェア」とか、BODY MIND SPIRIT の砂時計の形とか
もう何か眠たくなってしまってたんですね(笑)

今回は、実際に瞑想の効果を経験した上で
「なぜ効果があるのか？」という切り口で
「背景」「その理由」として教えていただいたので、
すごくすんなり、スッと入ることができました。

3年間とか5年間の間にアップデートされていることもあるので、そのアップデートもこの中に含まれているなという新しい発見がありました。

● どういう効果がありましたか？

わかりやすいのって年収・収入など、数字に現れるので、
そういうところの「制限が取れる」のは結構あります。

収入とか「若いね！」とはよく言われますね。
今42歳になりますが30代前半とかよく言われるので、
リバースエイジングかわからないけど
40代にしてはキープしてる感はあるかもしれないですね(笑)

仕事ってこれぐらいのものかな、ってみんなありますよね。
ここからこう進んでもサラリーマン、ビジネスマンでいる限り
これくらい、っていうのはあるんですが、
そこには会社で決められた収入ラインがあって、
そこは基本制限がある状態ですよ。

しかしながら私の場合は働きつつ自分の法人を持って
今は事業をしているので、そうすると収入に関してもある意味
無限大の可能性になりますよね。

制限を取って考えることによって、その状態になりつつあります。
そこは制限を取っ払って考えることができ、
実践できてるなって思いますね。

● 実は変化があった事

効率が飛躍的にアップするとか、メチャメチャありますね。

基本、週休3日で、金土日はだいたい休んでいます。
つまり月火水木だけ会社の仕事をして、
それ以外に2日間とかを法人をやったりするんですが、
週休3日だとしても今まで以上に業績は上げることができているので
生産性・効率性は飛躍的にアップしてるなと思います。

シンクロニシティも起こってるので、ただ効率があがってるとか時短とかじゃなくてトントン拍子にいろんなものが進んでいくので
「お、いいんですか」みたいな(笑)
そんなに進んでいいんですか、みたいな感じになることが多いですよ。
ありがたい(笑)

自分が気づいてないけれど、効果出てるかもね、というのがあります。
2018年の5月に原初音瞑想をはじめて、
自分的には効果が出ているとは、あまり思わなかったんです。

…というのも、よくある瞑想実践者がよく言う
電車ですぐ座れました、とかパーキングが空きました、などが全然ないから
本当に何かどうなのか？という感じでした。

実際今考えてみると2018年の5月に瞑想を始めて
2018年の9月には事業を始めているんですよ。

で、その2018年の5月とか6月の時点では全然その事業を何にするのかっていうのは一斉決まっていなかったんです。
やりたいとは思ってたんですが。

今思うと、その3~4か月の間にもう事業が始まっていたんだなっていうのがわかったので、実際は早かったなって今振り返ると思います。

効果ならいくらでも話せますね(笑)

● 瞑想会について

そんなにたくさんグループ瞑想に参加しているわけじゃないですが、
先週か先々週くらいに久しぶりにグループ瞑想を受けさせて頂いたんです。
やっぱりいいですよ。

グループ瞑想って対面だとさらにいいですが、
オンラインのグループ瞑想でも結構深く入れるっていうのは不思議ですよ。

● 瞑想会に参加した理由

ちょっと何か瞑想が滞ってきたのがあって、
とはいえ瞑想したいなと思っていた中での参加ですね。

ここ1年くらい毎朝ヨガをし始めて、7時半くらいからヨガのスタジオに行ってますが、メチャメチャ良いんですよ。

しかしながら、その時間をとるために瞑想時間を削ったりしている中で、ヨガもすごくハマってやっていますが、それとうまく瞑想を合わせたいなと思っていた時に、メールマガジンをたまたま読んで、瞑想会と書いてあったので、これだと合うなと思って申し込みました。

● 瞑想を継続するには

昨日、実は飲み会でお医者さんと瞑想の話していたんですよ。
産業医の方と一緒に話して「いや、瞑想いいよね～」と。

だいたい鬱になって産業医の方に来るわけですが、
その方と昨日飲みながら話してたんです。

やはり鬱になってくる中で
瞑想とかマインドフルネスは取り入れたいよねっていう話をしていました。

だけどみんな続かないって言うんですよ。
みんな本読んだり YouTube みたりしますが、
やっぱりわからなかったりするのです。

僕も実際本読んで実践してやりましたが、
これコスパ悪いなって思いました。

講座受けることによって自信をもって、
おそらくこれが正しかろうという形を教えていただいたので、
コスパが良くなったというか、最初は何が正しいかわからない中でも
自信をもって続けることができたという感じでした。

● 原初音瞑想の良いところ

タイムパフォーマンスでいくと、原初音瞑想と他の瞑想を、
例えば20分、20分で同じ時間やったとして、
原初音瞑想の方が終わってあとの効果が格段によかったりします。
同じ20分かけるタイムパフォーマンスは確実に原初音の方がいいので、
早めに原初音を受けた方がいいなって思ったし、
半年後に受けて良かったなと思いますね。

瞑想を30分やってますとか、1時間やってますというと
「え〜？」という会話になりますが

瞑想中の良い状態ってどういう感じかというと
「音が聞こえなくなる状態」とか、
声は聞こえてくるし、自分のいろんな考えは浮かんでくるけど、
だいたい15分から20分たつと、すう〜っと波がない状態になり…

最初って何が正しいかわからないじゃないですか。
落ち着いてきて、どちらかということ
「声が聞こえない、もしくは内観している状態」のような感じになったりします。
そういう状態って今まで説明しにくかったんです。

しかしながら、最近のサウナブームで
僕の周りもみんなサウナに行くんですが、
サウナは整うっていう状態とほぼ一緒なんですね。
なのでその話をすると、「ああ、なるほどね」と。
それを瞑想やマインドフルネスで毎朝経験できるって
メチャメチャいいよねって思ってます。

そして自分がやってる原初音瞑想は、これプラスこの後にもラッキーな事ばっ
かり続くんですよ。いいこと起きるんですよ〜という話をすると
「ええ〜？」となり、それってスピリチュアル系でなんか怪しくない？
っていうのは昨日飲み会の場でもみんなと盛り上がりました。

「いや、そうなんだけど、実際そうなんだよね」
っていう話は昨日もしてましたね(笑)