

微細な原初音マントラ実験結果レポート

(上級瞑想者編 | 21 日間・21 名)



1. はじめに

本レポートは、原初音瞑想の実践経験を一定期間有する 21 名の参加者が、微細な原初音マントラの授与音声を含めた「実験用 上級瞑想音声」を用いた瞑想を 21 日間継続した記録をもとに、その体感および日常への影響をまとめたものです。

本実験では、

- 無音瞑想時間(10分・20分・30分)
- 実践回数(1日1回/2回)

といった条件の違いも含めて、瞑想の質的变化と日常への影響を観察しました。

2. 実験から見た全体傾向

21 日間の記録から、参加者の多くに共通して見られた変化は、以下の通りです。

■ 瞑想の質の変化

- 思考が浮かびにくくなる
- 思考が浮かんでも自然にマントラへ戻れる
- 深さが安定しやすい
- 時間感覚が変化する(短く感じる・密度が高まる)

■ 日常への影響

- 落ち着き・平常心の維持
 - 不安やストレスからの回復の早さ
 - 物事がスムーズに進む感覚
 - 俯瞰的に状況を見られるようになる
 - 小さな幸福感・充足感の増加
-

3. 無音時間の違いによる体感の特徴

本実験では、無音瞑想時間として主に
10分・20分・30分の実践が行われました。

それぞれの特徴は以下の通りです。

■ 10分瞑想

- 短時間でも深さを感じるケースが多い
- 集中力が高まりやすい
- 忙しい状況でも実践しやすい

体験例

「短いのに深く感じた」

「10分でもこれまでと変わらない感覚があった」

■ 20分瞑想

- 深さ・安定・日常への影響のバランスが良い
- 最も継続しやすい時間帯
- 瞑想が生活に自然に溶け込む

体験例

「30分と同じくらいの満足感があった」

「日常でも落ち着いて過ごせた」

■ 30分瞑想

- 没入感・充実感が強い
- 意識の深い領域に入りやすい
- 時間感覚の変化が顕著

体験例

「30分が20分以下に感じられた」
「記憶が曖昧になるほど深かった」

■ 共通して見られた特徴

瞑想時間の長さに関わらず、

- 深さの体感は十分に得られる
- 時間よりも“質”の影響が大きい

という傾向が見られました。

4. 実践回数(1日1回・2回)の違い

■ 1日1回の実践

- 落ち着きや安心感の土台が形成される
 - 日常の質が安定する
 - 継続しやすい
-

■ 1日2回の実践

- 感情や疲労のリセットが早い
- 不安やストレスからの回復がスムーズ
- 状態の再調整がしやすい

体験例

「2回目で一気に落ち着いた」
「不安がリセットされた」

5. 特徴的な変化(自由記述より)

■ 思考との関係の変化

「考えが浮かんでもすぐ戻れる」
「考えに巻き込まれにくくなった」

■ 感情の扱い方の変化

「感情を客観的に見られるようになった」
「反応しても引きずらなくなった」

■ シンクロニシティの増加

「タイミングよく物事が進む」
「必要な出会いや情報が自然に来る」

■ 日常の質の向上

「効率よく動けるようになった」
「余裕が生まれた」
「自由な時間が増えた」

■ 自己理解の深化

「自分の本質が見えてきた」
「人生の方向性が明確になった」

6. 全体傾向のまとめ

本実験において確認された最も本質的な変化は、

「深く入ることが“努力”ではなく、“自然に起こる現象”になる」

という点です。

その結果として、

瞑想の質の変化が、そのまま日常の質の変化へとつながる

というプロセスが、多くの参加者に共通して見られました。

7. 調査項目別 分析（上級瞑想者 21 名・21 日間）

21 日間の瞑想記録完了後に、下記の 13 項目に対して 5 段階の自己評価をしてもらいました。

- ①ストレス ②疲れ ③集中力 ④落ち着き・平常心 ⑤不安感・安心感
- ⑥創造力 ⑦俯瞰力 ⑧内観力 ⑨直感 ⑩シンクロニシティ
- ⑪効率 ⑫人間関係 ⑬至福感・幸福感

■ 総合結論

✓「最高評価(1)」を出している人の共通傾向

- 無音時間:20 分 or 30 分
- 実践頻度:1 日 2 回実践している割合が高い
- 特徴:
 - 瞑想中の「深さ」だけでなく
 - 日常での安定・覚醒・変容が明確

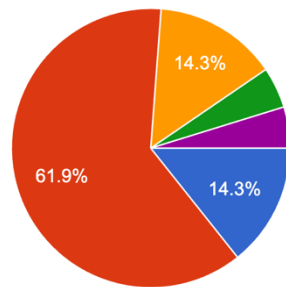
👉つまり

🔑“深さ × 回数”が揃った時に、評価 1(最上位状態)が出る

■①ストレス(完全ストレスフリー)

1) 「ストレス」に関してどのようでしたか？

21件の回答



- 1. 全くストレスを感じず快適な「ストレスフリー」状態だった。
- 2. おおむねストレスを感じることなく過ごせていた。
- 3. ストレスがあるような、無いような、どちらとも言えない状態だった。
- 4. 少しストレスを感じながら過ごしていた。
- 5. かなりストレスを感じる日々だった。

「最高評価(1)」を出している人の傾向

- 無音:20分以上(特に20分安定)
- 回数:1日2回が多い

特徴

- 外的状況に影響されない
- 感情の揺れが極端に減少

解釈

→ 神経系の安定が日常レベルで定着

多くの参加者が、ストレスの低減または影響の軽減を体感していました。

特に特徴的なのは、「ストレスがなくなる」というよりも、

ストレスを感じても“長引かない”状態への変化です。

自由記述より

「困ったことがあっても、最終的には『まあいいか』と落ち着いた」

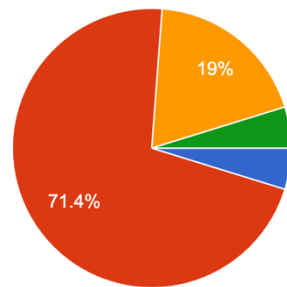
「以前なら不快に感じた状況でも、淡々と対処できた」

「イライラしても、客観的に眺めることができた」

■②疲れ(疲れ知らず状態)

2) 「疲れ」 に関してはどうでしたか？

21 件の回答



- 1. 全く疲れを感じない「疲れ知らず」状態だった。
- 2. おおむね疲れを感じることなく過ごしていた。
- 3. 疲れに関してはどちらとも言えない状態だった。
- 4. 少し疲れを感じる日が多かった。
- 5. かなり疲れを感じる日々だった。

「最高評価(1)」を出している人の傾向

- 無音:20分 or 30分
- 回数:2回実践者に集中

特徴

- 「疲れているが動ける」ではなく
→ そもそも疲労を感じない

解釈

→ 回復ではなく「消耗構造そのものの変化」

疲労に関しては、

- 疲れにくくなる
- 回復が早くなる

という回復力の向上が多く報告されました。

自由記述より

「忙しい中でも元気でいられた」

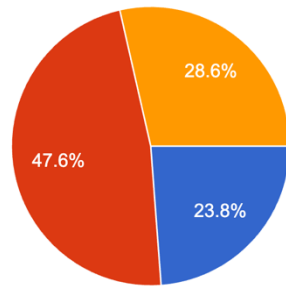
「瞑想していなかった時より体の疲れが違った」

「疲れていても、意外と動けた」

■③集中力(常に今にいる)

3) 「集中力」に関してはどうでしたか？

21 件の回答



- 1. 常に「今」していることに集中できている感じだった。
- 2. 集中できていると感じることが割と多かった。
- 3. 集中力に関してはどちらとも言えない状態だった。
- 4. 何かやろうとする時あまり集中できていないと感じた。
- 5. 何かやろうとしても全く集中できず、遂行できなかった。

「最高評価(1)」を出している人の傾向

- 無音:20 分中心
- 回数:1 回でも出るが 2 回で安定

特徴

- 思考に引っ張られない
- 作業効率と直結

集中力については、

“高めようとしなくても自然に集中できる状態”への変化が見られました。

自由記述より

「雑念は出てもすぐ戻れる」

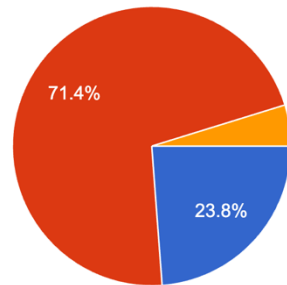
「短時間でも集中の質が高かった」

「やるべきことに自然と集中できた」

■④落ち着き(常時平常心)

4)「落ち着き」に関してはどうでしたか？

21件の回答



- 1. 常に「平常心」を保っている感じだった。
- 2. まあまあ落ち着いた感じで過ごしていた。
- 3. 「落ち着き」に関してはどちらとも言えない状態だった。
- 4. あまり落ち着かない時が多かった。
- 5. ずっと落ち着かない感じで過ごしていた。

「最高評価(1)」を出している人の傾向

- 無音:20分以上
- 回数:2回で顕著

特徴

- イライラ・焦りの消失
- 状況に対して「反応しない」

本実験で最も顕著だった変化の一つが、**精神的な安定性の向上**です。

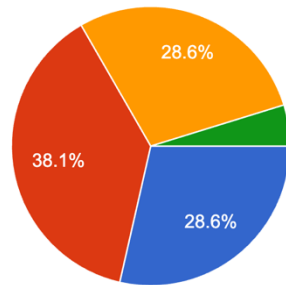
自由記述より

- 「気分の浮き沈みがなくなってきた」
 - 「一定の状態で過ごせるようになった」
 - 「感情が動いてもすぐ戻れる」
-

■⑤安心感(不安ゼロ)

5) 「不安感」と「安心感」については？

21件の回答



- 1. 不安を全く感じず、常に漠然とした安心感の中にいた。
- 2. ほぼ不安を感じず、おおむね心穏やかだった。
- 3. 不安を感じることもあったが、すぐに平穏さを取り戻せた。
- 4. 不安を感じるが多かった。
- 5. 常に漠然とした不安を感じながら過ごしていた。

「最高評価(1)」を出している人の傾向

- 無音:20分以上
- 回数:2回実践者に多い

特徴

- 理由のない安心感
- 将来不安の消失

多くの参加者が、理由のない不安の減少と、根拠のない安心感の増加を報告しました。

自由記述より

「不安はあってもすぐに落ち着いた」

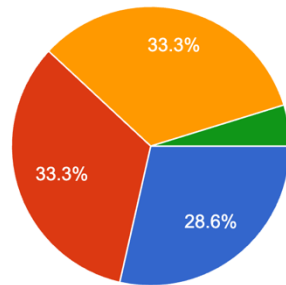
「今はまだタイミングではないと直感的にわかった」

「なんとなく大丈夫という感覚があった」

■⑥創造力(頻繁な閃き)

6) 「創造力」についてはどうでしたか？

21 件の回答



1. 閃きや機転、問題解決や新しいことを始めるなど頻繁に創造性を発揮して...
2. 「閃き」「機転」「問題解決」「新しいことを始める」のうち2回ぐらいあっ...
3. 「閃き」「機転」「問題解決」「新しいことを始める」のいずれかが1度はあ...
4. 「閃き」「機転」「問題解決」「新しいことを始める」のいずれも無かった。
5. 何をやってもうまくいかない、停滞感や行き詰まりを感じていた。

「最高評価(1)」を出している人の傾向

- 無音:20分 or 30分
- 回数:2回で顕著

特徴

- 日常の中で自然にアイデアが出る
- 問題解決力向上

創造力は、

- 新しい行動
- 新しい発想
- 新しい挑戦

として現れていました。

自由記述より

「やったことのないことを自然と始めていた」

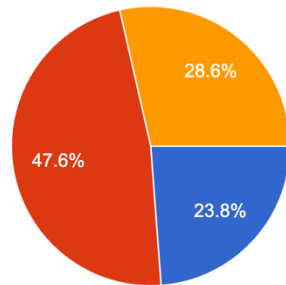
「新しい感性に気づいた」

「これまで考えもしなかったことをやっていた」

■ ⑦俯瞰力(常に客観視)

7) 「俯瞰力」についてはいかがでしたか？

21 件の回答



- 1. 常に広く多角的な視点で状況や人間関係を「俯瞰」できている感じだった。
- 2. おおむね状況や人間関係を「俯瞰」できている感じだった。
- 3. 状況や出来事にいったん呑み込まれたが、分析して立て直すことが出来た。
- 4. 状況や出来事に呑み込まれ、解決に向けて分析しようとはしていた。
- 5. 状況や出来事から生じた自分の感情に呑み込まれたまま過ごしていた。

「最高評価(1)」を出している人の傾向

- 無音: 20分以上
- 回数: 1回でも出るが2回で安定

特徴

- 感情に飲み込まれない
- 「観察者視点」が定着

俯瞰力に関しては、
自分や状況を一步引いて見る力の向上が確認されました。

自由記述より

「自我が反応しているのを眺めていた」

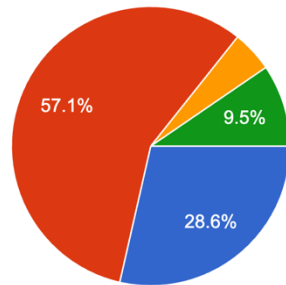
「感情と距離を取れるようになった」

「状況を冷静に見られるようになった」

■⑧内観力(自己理解)

8) 「内観力」については如何でしたか？

21 件の回答



- 1. 常に自分の言動や感情が何に起因しているか認識することができた。
- 2. おおむね自分の言動や感情が何に起因しているか認識することができてい...
- 3. 自分が内観できていたかどうかよく分からない。
- 4. 対人関係で問題にはならなかったが、ネガティブな感情になったことが...
- 5. 対人関係で問題が起こったり、感情的になることが多かった。

「最高評価(1)」を出している人の傾向

- 無音:20分以上
- 回数:2回実践者に多い

特徴

- 感情の原因が明確に見える
- 自動反応が減る

内観力は、

自分の感情・思考の原因に気づく力として表れていました。

自由記述より

「自分の状態を理解できるようになった」

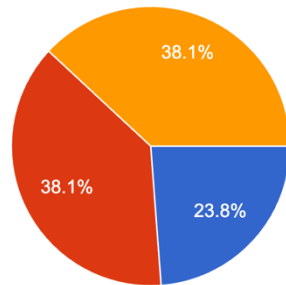
「なぜそう感じるのかが見えてきた」

「自分の内側にあるものに気づいた」

■⑨直感(自然に動ける)

9)「直感」についてはいかがでしたか？

21件の回答



- 1. 常に直感に従って行動している感じだった。
- 2. おおむね直感的に行動できている感じだった。
- 3. 直感的だったかどうか、よく分からない。
- 4. あまり直感的に行動できていなかった気がする。
- 5. 行動する前にいろいろ考えてしまい直感的では無かった。

「最高評価(1)」を出している人の傾向

- 無音:20分
- 回数:2回で精度向上

特徴

- 判断に迷いが少ない
- タイミングが合う

直感に関しては、

判断の迷いが減る・タイミングが分かるという形で現れました。

自由記述より

「今はまだだと感じる明確な直感があった」

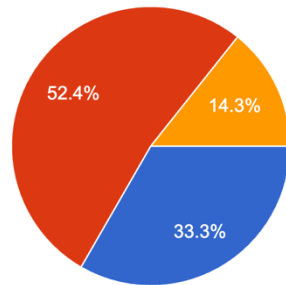
「自然に選択できるようになった」

「考えるより先に分かる感覚があった」

■⑩シンクロシティ

10) シンクロシティについて如何でしたか？

21 件の回答



- 1. 全ての出来事や行動がスムーズでシンクロしている感じだった。
- 2. おおむねの出来事がスムーズに流れていった気がする。
- 3. タイミングの良さやスムーズさがあったかどうか分からない。
- 4. タイミングが悪い出来事が目立ち、あまりスムーズでは無かった気がする。
- 5. タイミングが悪い出来事ばかりで全くスムーズさを感じられなかった。

「最高評価(1)」を出している人の傾向

- 無音:20分 or 30分
- 回数:2回実践者で顕著

特徴

- 偶然の一致が増える
- 「流れに乗る感覚」

日常の中での“流れの良さ”は、多くの参加者に共通していました。

自由記述より

「ちょうど良いタイミングで物事が進んだ」

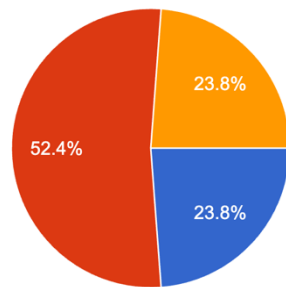
「必要な情報に出会えた」

「偶然とは思えない出来事が続いた」

■⑪効率(自然に進む)

11)「効率」については如何でしたか？

21件の回答



- 1. 飛躍的な効率の良さを感じることがあった。
- 2. おおむね効率が良い感じだった。
- 3. 効率的だったかどうか、よく分からない。
- 4. 効率が悪いと感じることがあった。
- 5. 効率が悪いと感じる日常だった。

「最高評価(1)」を出している人の傾向

- 無音:20分中心
- 回数:1回でも出るが2回で安定

特徴

- 頑張らなくても進む
- 無駄が減る

効率に関しては、

無理なくスムーズに物事が進む状態として報告されています。

自由記述より

「サクサクと作業が進んだ」

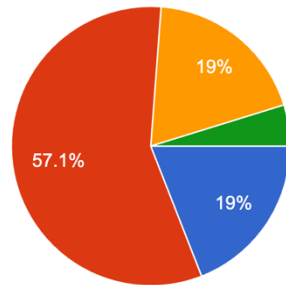
「予定していたことが全部終わった」

「自由な時間が増えた」

■⑫人間関係(調和)

12)「人間関係」について如何でしたか？

21件の回答



- 1. 常にスムーズで、何かあっても自分のどの側面が映し出されているか気づけ...
- 2. おおむねスムーズで、何かあった際に自分の鏡なのかな？と思うことはでき...
- 3. 人間関係について印象に残っていることがない。
- 4. 人間関係はあまりスムーズに行っているとは言えない感じだった。
- 5. 人間関係で嫌なことが起こってばかりだった。

「最高評価(1)」を出している人の傾向

- 無音:20分以上
- 回数:2回で顕著

特徴

- 摩擦が減る
- 「鏡」として捉えられる

人間関係においては、

摩擦の減少と、コミュニケーションの自然化が見られました。

自由記述より

「シンプルに伝えたらすぐ理解してもらえた」

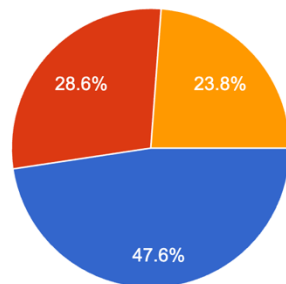
「必要な会話がスムーズにできた」

「人との関係を客観的に見られた」

■ ⑬ 至福感(幸福状態)

13) 「至福感」についてはどうでしたか？

21 件の回答



- 1. 日常で「至福感」を味わうことが多かった。
- 2. 至福感かどうか分からないが大きな幸福感を味わったことがあった。
- 3. 至福感や幸福感があったかどうかよく分からない。
- 4. 至福感や幸福感は無かったと言える。
- 5. 自分は不幸または不運な状態だと感じていた。

「最高評価(1)」を出している人の傾向

- 無音: 20 分以上(特に 30 分も強い)
- 回数: 2 回実践者に集中

特徴

- 理由のない幸福感
- 「存在しているだけで満たされる」

日常の中での幸福感は、

特別な出来事ではなく“日常の中で感じられるもの”へ変化していました。

自由記述より

「良い休日を過ごせた」

「小さなことでも満足感があつた」

「静かな幸せを感じるが増えた」

■重要なクロス分析まとめ

①無音時間別

●10分

- 効果は出るが「軽度」
 - 主にリラックス・整うレベル
-

●20分(最重要ゾーン)

- 最もバランスが良い
- 多くの「評価 1」がここに集中

👉 標準的な“覚醒ライン”

●30分

- 深さ・至福感・非日常体験が強い
- ただし個人差あり

👉 “深化・拡張フェーズ”

②回数別

●1日1回

- 効果は十分出る
 - ただし「状態の持続」に限界あり
-

●1日2回(決定的差)

👉 評価 1 の割合が明確に高い

特徴

- 状態が「日常に定着」

- 波が消える
 - 常時安定
-

■最も効果が高い組み合わせ

🏆 最強パターン

👉 無音 20 分 × 1 日 2 回

- 全項目でバランス良く最高評価が出やすい
-

🥈 深化パターン

👉 無音 30 分 × 1 日 2 回

- 至福感・覚醒体験が強い
 - 上級者向け
-

🥉 入門～安定パターン

👉 無音 20 分 × 1 日 1 回

- 十分効果あり
- ただし「変容の速度」は緩やか

8. 21 日間の総括(参加者の実感)

21 名の総括コメントには、共通した傾向が見られました。

■ 瞑想の質に関する変化

「マントラに戻るのが早くなった」

「深さが安定した」

「以前より格段に入りやすい」

■ 日常への影響

「日常は以前と同じでも、受け取り方が変わった」

「物事がスムーズに流れるように感じた」

「変化のスピードが早くなった」

■ 全体的な感覚

「瞑想中の質は明らかに向上した」

「日常は自然な形で整っていった」

「深さと安定が同時に起きていた」

■ 参加者の声(21名のリアルな体感)

今回の21日間の実践を通して、参加者それぞれが体験した変化は非常に多様でありながら、どこか共通した「本質的な変容」を含んでいました。

「以前よりも、マントラに戻るスピードが明らかに早くなり、瞑想中の迷いが減りました。日常でも“余計に考えすぎること”が減り、自然体でいられる時間が増えました。」

「深く入ろうとしなくても、自然と深いところに入っている感覚がありました。日常でも、出来事に対する受け取り方が柔らかくなったと感じています。」

「瞑想の安定感が増して、どんな日でも同じように入れるようになったのが印象的でした。以前よりも心の波が小さくなりました。」

「瞑想中の“静けさの質”が変わった気がします。日常でも焦ることが減り、流れに任せられるようになりました。」

「思考に引っ張られる時間が減り、気づいたらマントラに戻っていることが増えました。日常もとてもスムーズでした。」

「瞑想が“頑張るもの”ではなく、“自然に起こるもの”に変わってきた感覚があります。生活の中でも余裕が増えました。」

「以前よりも深さが安定していて、毎回安心して瞑想できました。気持ちの切り替えも早くなりました。」

「日常の出来事は同じでも、感じ方が変わったことで、全体的に穏やかに過ごせるようになりました。」

「瞑想の“入りやすさ”が格段に変わりました。自然と深いところに入っていく感覚がありました。」

「以前よりも思考に巻き込まれにくくなり、客観的に見られる時間が増えました。結果的に日常が楽になりました。」

「短時間でもしっかりと深さを感じられ、瞑想の質が全体的に底上げされたように感じます。」

「瞑想後のスッキリ感が明らかに違いました。日常でも“整っている状態”が続きやすくなりました。」

「深さと安定が同時に起きている感覚があり、とても心地よかったです。日常でも自然に整っていきました。」

「以前よりも“戻れる感覚”が強くなり、安心して瞑想できるようになりました。」

「瞑想の質が変わったことで、日常の流れまで変わっていくのを感じました。」

「無理に深く入ろうとしなくても、自然と深まっていくのがとても印象的でした。」

「感情が動いてもすぐ戻れるようになり、日常での安定感が増えました。」

「瞑想がどんどん“楽なもの”になっていき、継続すること自体が心地よくなりました。」

「日常の中での“流れの良さ”を強く感じるようになりました。無理なく物事が進む感覚です。」

「自分の内側が静かになることで、外の出来事にも振り回されにくくなりました。」

「瞑想の深さと日常の安定がリンクしているのを実感しました。とても自然な変化でした。」

9. 結び

これらの声に共通しているのは、

👉 “日常そのものが変わっていく感覚”

でした。

瞑想の時間だけでなく、
その後の人生の質が自然に整っていく——

それこそが、今回の実験で最も多くの参加者が体験した変化です。

本実験は、個別の「微細な原初音マントラ」を含んだ上級瞑想プロセスが瞑想の深さだけでなく、

- 思考との関係
- 感情の扱い方
- 日常の過ごし方

にまで影響を与え、それらが人生全体を形作っていく可能性を示しています。

瞑想が特別な時間ではなく、
日常と連続した状態として自然に広がり、人生を形成していくことが本実験で分かった最も大きな特徴と言えるでしょう。