

微細な原初音マントラ実験結果レポート

(原初音瞑想者編 | 21 日間・21 名)



1. はじめに

本レポートは、原初音瞑想の実践者 21 名が、
微細な原初音マントラの授与音声および実験用瞑想音声を用いて
21 日間の瞑想実践を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)
- 実験用音声使用・授与音声のみ・無音瞑想などの違い

といった条件も含めて、
瞑想の質的变化と日常への影響を観察しました。

原初音瞑想者編において特徴的だったのは、
上級瞑想者のような「安定した深さ」そのものよりも、

- 瞑想に入りやすくなる
- マントラに戻りやすくなる
- 日常での反応がやわらぐ
- 自分の状態に気づきやすくなる
- 小さなシンクロや変化を受け取りやすくなる

といった、

“瞑想の質の向上が、日常の立て直しや整いに直結していく変化”
が多く見られた点です。

2. 実験から見えた全体傾向

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

- 微細なマントラによって、瞑想に入りやすくなる
- 思考が浮かんでも、以前より自然にマントラへ戻れる
- 時間の長さに対する感じ方が変化する
- 深い体感がある日と浅い日がありながらも、全体として「戻りやすさ」が増す
- 環境が整わなくても、以前より実践しやすくなる
- 瞑想後のスッキリ感、落ち着き、回復感を感じやすくなる

■ 日常への影響

- 気分の切り替えが早くなる
- イライラや不安があっても長引きにくくなる
- 落ち着きや安心感が増す
- やるべきことに取り組みやすくなる
- 小さなシンクロやタイミングの良さを感じやすくなる
- 俯瞰して自分を見る感覚が育つ
- 日常の出来事を以前より柔らかく受け取れるようになる

原初音瞑想者編では特に、
「完璧に深く入れたかどうか」よりも、
“日常で自分を整え直せる力”が高まっていった
ことが、全体を通して大きな特徴でした。

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

- 短時間でも十分に落ち着きや整いを感じるケースが多い
- 忙しい日や生活の合間にも実践しやすい
- 「最低限でもやっておきたい」という日にも継続しやすい
- 短いからこそ集中しやすい人もいた

体験例

「10分でも十分落ち着いた」

「短い時間でも効果を感じた」

「できないより、10分でもやる方が全然違った」

■ 20分瞑想

- 深さ・継続しやすさ・日常への影響のバランスがよい
- 原初音瞑想者にとって、最も生活に組み込みやすい時間帯
- “短すぎず、長すぎず”で、整いやすいという声が多い
- 実験用音声との相性がよく、満足感も得やすい

体験例

「20分がちょうどよかった」

「30分に匹敵する満足感があった」

「20分だと続けやすく、日常にも効果が出やすかった」

■ 30分瞑想

- 没入感や充実感が強い
- 深い静けさや“遠くまで行ってきた感じ”を味わう人もいた
- 一方で、その日の体調や環境の影響も受けやすい
- 眠気やしびれ、集中の波など、身体条件が結果に表れやすい

体験例

「深く入れた時の満足感が大きい」

「30分が短く感じる日もあった」

「深い日と、長く感じる日の差がはっきりした」

■ 共通して見られた特徴

瞑想時間の長さに関わらず、

- その人の生活状況に合っていること
- 無理なく継続できること
- その日の状態に合わせて選べること

が、深さや日常への影響に大きく関わっていました。

原初音瞑想者編では、

“長い方が必ずよい”のではなく、

自分にとって無理なく継続できる時間が、結果として質を高める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作られる
- その日一日の質が整いやすい
- 忙しい人でも継続しやすい
- 「1回でもやると全然違う」という実感が多い

■ 1日2回の実践

- 感情や疲労のリセットが早い
- 朝と夜で状態を調整しやすい
- 不安やストレスを引きずりにくくなる
- 日常での安定感がより定着しやすい

体験例

「2回目で気持ちがりセットされた」

「朝の瞑想で土台ができ、夜の瞑想で整え直せた」

「1日2回できた日は、穏やかさが続きやすかった」

原初音瞑想者編では、

1日1回でも十分に効果は見られる一方、

2回実践できた日は“整いの持続”や“回復の早さ”が強まりやすいことがうかがえました。

5. 特徴的な変化(自由記述より)

■ 思考との関係の変化

「考え事が出てきても、気づいて戻れるようになった」

「雑念があっても、以前ほど巻き込まれなくなった」

「思考している自分に気づけるようになった」

■ 感情の扱い方の変化

「怒りや不安があっても、前より引きずらなくなった」

「イライラしても、リセットできる感じがあった」

「気持ちの揺れをそのまま眺められる時が増えた」

■ シンクロニシティの増加

「タイミングよく人や情報に出会えた」
「必要なものが不思議と見つかった」
「移動や予定がスムーズに進んだ」
「小さな偶然が重なった」

■ 日常の質の向上

「仕事や家事が進みやすくなった」
「やるべきことに手をつけやすくなった」
「穏やかに過ごせる日が増えた」
「一日を前よりもラクに運べるようになった」

■ 自己理解の深化

「自分が何に反応しているのか分かりやすくなった」
「本当にしたいことに少し近づいた感じがした」
「自分の状態を観察できるようになった」
「どういう時に集中しやすいか、整いやすいかが分かってきた」

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、

「瞑想が“うまくやるもの”から、“自分を整え直す自然な行為”へと変わっていく」

という点です。

原初音瞑想者編では、
毎回完璧に深い瞑想ができたわけではありません。
むしろ、

- 集中できる日
- 雑念が多い日
- 眠気が強い日
- 体調や環境の影響を受ける日

が、率直に記録されていました。

しかし、その中でも共通していたのは、
続けることで“戻る力”が育っていった
ということです。

その結果として、

- 瞑想中にマントラへ戻りやすくなる
- 日常でも自分の中心に戻りやすくなる
- 気分や出来事に飲み込まれにくくなる
- 以前より自然体で過ごせるようになる

という変化が、多くの参加者に見られました。

7. 調査項目別 分析(原初音瞑想者 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

原初音瞑想者編で特徴的だったのは、
最上位の評価が出た人たちに共通して、

- 瞑想の深さだけでなく
- 日常での落ち着き
- 回復の早さ
- 気づきの増加
- 小さな流れの良さ

が同時に見られたことです。

つまり、

🔑 “深さ”そのものよりも、
「戻れる」「整えられる」「穏やかに運べる」感覚が育った時に、
評価が高まりやすい

という傾向が見られました。

<高評価(1)(2)を出している人の共通傾向>

原初音瞑想者編で高評価(1)(2)を出している人たちに共通していたのは、
「深く入れたかどうか」以上に、日常での安定・回復・切り替えの早さが明確だったこと
です。

また、上級瞑想者編ほど「20分 or 30分 × 1日2回」に集中するわけではなく、原
初音瞑想者編では、

- 20分 … 最もバランスよく高評価が出やすい
- 30分 … 深い充実感や至福感、俯瞰力に結びつきやすい
- 10分 … 忙しい人でも継続しやすく、落ち着き・安心感・集中の土台を作りやすい

という傾向が見られました。

実践回数については、

- 1日2回実践者 … 状態の再調整が早く、高評価項目数も多い
- 1日1回実践者 … 変化の速度はやや緩やかだが、継続により十分に高評価へ到達

という違いがありました。

つまり原初音瞑想者編では、
「20分前後を軸に、無理なく継続し、できれば1日2回行う」ことが最も高評価につながりやすい

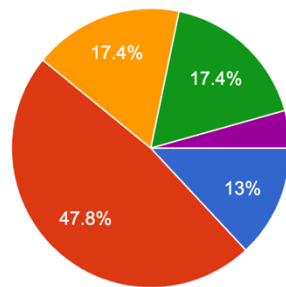
と考えられます。

一方で、原初音瞑想者は実践歴や生活条件に幅があるため、10分1回でも高評価が出ている人がいるのが、上級瞑想者編との大きな違いでした。

■①ストレス

1) 「ストレス」に関してどのようでしたか？

23 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。

<高評価(1)(2)を出している人の傾向>

- 無音時間: 20 分中心 / 30 分でも安定。10 分でも一定の効果あり
- 回数: 1 日 2 回実践者に多いが、1 日 1 回でも高評価者あり

高評価群では、ストレスがゼロになったというより、

ストレスを感じても長引かない、切り替えが早い 傾向が共通していました。

特に 20 分前後を 1 日 2 回行っている人は、朝に土台を整え、夕方～夜に再調整することで、感情を溜め込みにくくなっていました。

一方、10 分実践者でも、毎日継続できている人は「ストレスフリーに近い」「すぐ平穏に戻れる」と答えており、短時間でも効果は十分に見られました。

多くの参加者が、ストレスそのものがゼロになるというよりも、

ストレスを感じても、以前ほど長引かない

という変化を報告しました。

自由記述より

「イライラしてもリセットできた」

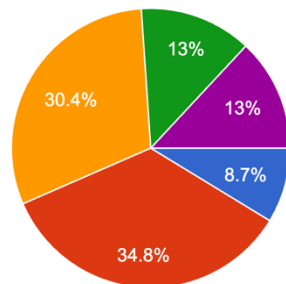
「嫌なことがあっても前ほど引きずらなかった」

「なんとかなると思えた」

■②疲れ

2) 「疲れ」 に関してはどうでしたか？

23 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。

<高評価(1)(2)を出している人の傾向>

- 無音時間: 20 分が最もバランス良好 / 30 分は深い回復感もある
- 回数: 1 日 2 回実践者に高評価が多い

疲れの項目では、

「疲れていても回復できる」「翌日に持ち越しにくい」という体感が高評価群に多く見られました。

特に 20 分または 30 分を 1 日 2 回行っている人は、2 回目の瞑想で神経系のリセットが起こりやすく、身体と頭の疲れが分離されるような感覚を報告しています。

ただし原初音瞑想者編では、疲労が強い時期や寝不足があると 30 分では眠気が強く出やすく、20 分の方が疲労回復と継続の両面で安定しやすい傾向も見られました。

疲れに関しては、

- 疲れにくくなる
- 疲れても整え直しやすい
- 瞑想後に回復感がある

という形での変化が多く見られました。

自由記述より

「疲れていても瞑想後は少し違った」

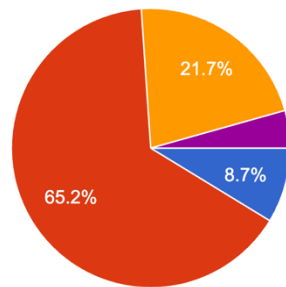
「眠かったが終わるとスッキリした」

「忙しくても何とか動けた」

■③集中力

3) 「集中力」に関してはどうでしたか？

23 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。

<高評価(1)(2)を出している人の傾向>

- **無音時間**: 20 分が最も高評価に結びつきやすい
- **回数**: 1 日 2 回で安定しやすいが、1 日 1 回でも十分出る

集中力は、原初音瞑想者編でも非常に高評価が出やすい項目でした。

高評価群は、思考が浮かんでもマントラに戻る感覚が日常にも転写されているのが特徴です。

20 分実践者に「ちょうどよい長さで集中が深まる」という声が多く、仕事・家事・作業への没入感が高まっていました。

また、10 分実践者でも朝に行っている人は、その後の仕事や日常で「今していることに集中しやすい」と感じており、短時間でも集中の起動には有効でした。

集中力については、

集中しようと頑張るよりも、自然に戻れる状態

への変化が見られました。

自由記述より

「雑念が出ても戻れるようになった」

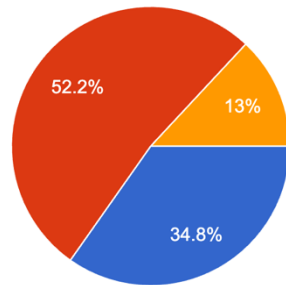
「やるべきことに取り組みやすくなった」

「前より集中すべき時に集中できた」

■④落ち着き・平常心

4) 「落ち着き」に関してはどうでしたか？

23 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。

<高評価(1)(2)を出している人の傾向>

- 無音時間: 20 分以上で高評価が多い
- 回数: 1 日 2 回実践者で顕著 / 1 日 1 回でも土台形成は可能

この項目は、原初音瞑想者編で特に高評価が多かった領域です。

高評価群に共通していたのは、

揺れないことではなく、揺れても“自分の中心”に戻れること でした。

20 分または 30 分を継続している人は、日常で感情が動いても復元力が高く、平常心の維持がしやすくなっていました。

特に 1 日 2 回実践者では、朝の安定が夕方まで持続し、夜の瞑想でさらに整うという流れが見られます。

本実験で特に多く見られたのが、
精神的な安定性の向上です。

自由記述より

「穏やかに過ごせた」

「気持ちが乱れても戻れた」

「反応しても前ほど引きずらなかった」

原初音瞑想者編では、

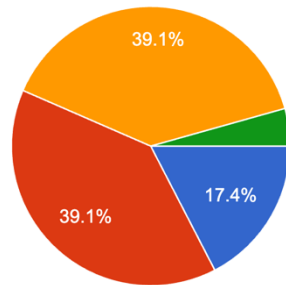
ずっと落ち着いているというより、揺れても戻れる力が高まった

という表現がより実態に近いようでした。

■⑤不安感・安心感

5) 「不安感」と「安心感」については？

23 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。

<高評価(1)(2)を出している人の傾向>

- 無音時間: 20 分中心 / 10 分でも高評価あり
- 回数: 1 日 2 回実践者に多いが、1 日 1 回でも十分効果あり

不安感については、

不安がなくなるというより、安心感の土台が強くなる という形で現れていました。

高評価群は、問題や不確定要素があっても「でも大丈夫」という感覚を持てていました。

10 分実践者でも高評価が見られたのはこの項目の特徴で、特に朝に 10 分でも座れている人は、その日 1 日の安心感が変わると感じていました。

20 分を 1 日 2 回行っている人では、より根深い不安が薄まりやすい傾向がありました。

多くの参加者が、

理由のはっきりしない不安が弱まり、

“何となく大丈夫”という**安心感** を感じやすくなったと報告しました。

自由記述より

「不安があってもすぐに落ち着いた」

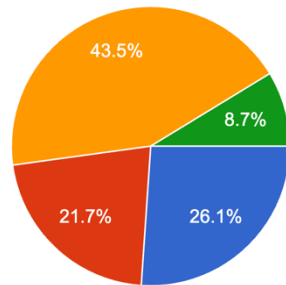
「まあ大丈夫と思えた」

「安心感に包まれていた」

■⑥創造力

6) 「創造力」についてはどうでしたか？

23 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。

<高評価(1)(2)を出している人の傾向>

- 無音時間: 20分 or 30分
- 回数: 1日2回実践者で目立つ

創造力は、

静けさの中からアイデアや新しい選択肢が自然に出てくる という形で高評価が出ていました。

20分実践者では、生活や仕事の中で実用的な閃きが起こりやすく、30分実践者では、より本質的な方向転換や自己表現への気づきにつながる傾向が見られました。また、1日2回実践者の方が思考のノイズが減りやすく、創造性が「たまたま」ではなく日常化しやすい印象があります。

創造力は、

- 新しい行動
- 新しい選択
- 新しい見方
- 新しい自己表現

として現れていました。

自由記述より

「今まで選ばなかったものを選べた」

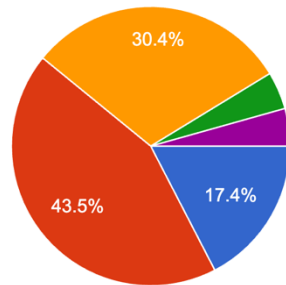
「新しいアイデアが降りてきた」

「やってみようと思えることが増えた」

■⑦俯瞰力

7) 「俯瞰力」についてはいかがでしたか？

23 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。

<高評価(1)(2)を出している人の傾向>

- 無音時間: 20 分以上
- 回数: 1 日 1 回でも出るが、2 回で安定しやすい

俯瞰力では、

感情や状況に飲み込まれず、一歩引いて見られる感覚 が高評価群に共通していました。

20 分以上の実践者に多く、特に 30 分では、より深い観察者視点に入りやすい傾向が見られます。

ただし 30 分でなくても、毎日継続し、1 日 2 回行えている人は、日常の中で「自分を見ている自分」が育ちやすくなっていました。

俯瞰力に関しては、

自分や状況を一歩引いて見られる力 の向上が確認されました。

自由記述より

「自分が反応していることに気づけた」

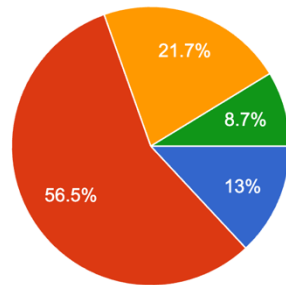
「一歩引いて見られた」

「感情に飲み込まれにくくなった」

■⑧内観力

8) 「内観力」については如何でしたか？

23 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。

<高評価(1)(2)を出している人の傾向>

- 無音時間: 20 分以上がやや優勢
- 回数: 1 日 2 回実践者に多い

内観力は、

自分の反応の原因に気づけるかどうか に現れていました。

高評価群は、自分がなぜ怒るのか、不安になるのか、どういう思考パターンを持つのかに気づき始めています。

20 分以上を継続している人に多く、特に 1 日 2 回実践者では、日中に起きた反応を夜の瞑想で整理しやすくなっていました。

原初音瞑想者編では、この「夜に自分を見直せること」が高評価に大きく寄与している印象です。

内観力は、

自分の感情・反応・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

「なぜこう感じるのかが見えてきた」

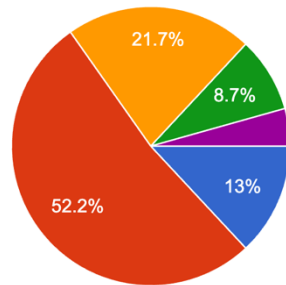
「自分の状態を理解しやすくなった」

「自分の内側にあるものに気づいた」

■⑨直感

9) 「直感」についてはいかがでしたか？

23 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。

<高評価(1)(2)を出している人の傾向>

- 無音時間: 20 分が中心
- 回数: 1 日 2 回で精度が上がりやすい

直感とは、

迷いの少なさ、選択の自然さ、タイミング感覚の向上 として表れていました。

20 分実践者に多く、1 日 2 回行っている人では「考える前に分かる」「後からあれが正しかったと分かる」という感覚が高まっていました。

30 分は深い体験につながりやすい一方で、直感の項目については、原初音瞑想者編では 20 分の方が日常に生きる形で出やすいようです。

直感に関しては、

判断の迷いが減る、自然に選べる、という形で現れました。

自由記述より

「何となくこっちだと思えた」

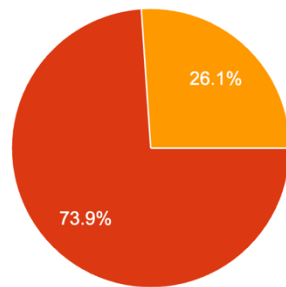
「自然に選択できた」

「今はこうするタイミングだと感じた」

■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？

23 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。

<高評価(1)(2)を出している人の傾向>

- 無音時間: 20分 or 30分
- 回数: 1日2回実践者で顕著

シンクロシティは、

派手な奇跡というより、流れのよさ・タイミングの一致・必要な情報や人との遭遇として現れていました。

20分実践者は日常の中での「ちょうどよさ」を感じやすく、30分実践者はより印象的な一致や深い納得感を伴うことが多い印象です。

また、1日2回実践者は状態が整っている時間が長いため、シンクロを“起こす”というより“受け取りやすくなる”傾向が見られました。

日常の中での“流れの良さ”は、

原初音瞑想者編でも多く見られました。

自由記述より

「移動がスムーズだった」

「必要な情報が来た」

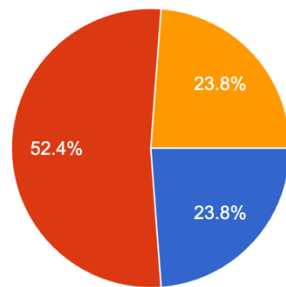
「欲しかったものに出会えた」

「偶然とは思えないタイミングがあった」

■ ⑪ 効率

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。

<高評価(1)(2)を出している人の傾向>

- 無音時間: 20 分中心
- 回数: 1 日 1 回でも出るが、2 回で安定

効率は、原初音瞑想者編でも高評価が出やすい項目です。

高評価群は、

頑張っているのに進まない状態から、自然に進む状態へ移行している のが特徴でした。

20 分実践がもっともバランスよく、仕事・家事・タスク処理の流れを整えていました。

1 日 1 回でも十分効果はありますが、1 日 2 回の方が、午後～夜にもう一度整え直せるぶん、効率の乱れが少ない傾向がありました。

効率に関しては、

無理に頑張らなくても、やるべきことが進む

という状態として報告されました。

自由記述より

「仕事が捗った」

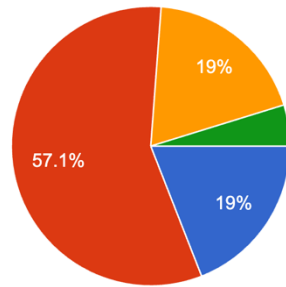
「やることが片付き始めた」

「以前より手をつけやすくなった」

■⑫人間関係

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。

<高評価(1)(2)を出している人の傾向>

- 無音時間: 20 分以上
- 回数: 1 日 2 回でやや顕著

人間関係では、相手が変わるというより、

自分の受け取り方と反応の仕方が変わる ことで高評価につながっていました。

20 分以上実践している人は、相手との摩擦を客観視しやすくなり、「鏡として見られる」「振り回されにくい」と感じていました。

ただし原初音瞑想者編では、人間関係だけは他項目より個人差が大きく、実践時間や回数だけでは決まりにくい印象もあります。

人間関係においては、

大きく劇的な変化というよりも、

- 反応しすぎなくなる
- 必要以上に引きずらなくなる
- 相手との距離感を見直せる

という変化が見られました。

自由記述より

「前より冷静に見られた」

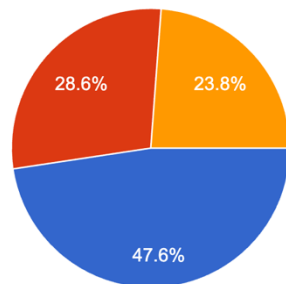
「人に対して過剰に反応しにくくなった」

「関係の中で自分を観察できた」

■ ⑬ 至福感・幸福感

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。

<高評価(1)(2)を出している人の傾向>

- 無音時間: 20 分以上が優勢 / 30 分で強く出やすい
- 回数: 1 日 2 回実践者に多い

至福感は、

理由のない幸福感、日常への感謝、瞑想そのものの心地よさとして現れていました。

20 分でも十分に幸福感は出ていますが、30 分実践者は「存在しているだけで満たされる」感覚や、より深い静かな充足感を得やすい傾向がありました。

また、1 日 2 回実践者では、瞑想そのものが生活の支柱となり、「毎日 2 回できていること自体が至福」という声も見られました。

至福感に関しては、

特別な出来事よりも、

静かな満足感や穏やかな幸福感として表れていました。

自由記述より

「穏やかに過ごせた」

「小さなことが嬉しかった」

「日常の中に満足感があった」

原初音瞑想者編では、

“圧倒的な至福体験”よりも、

日常の中で静かに幸福感が増していく

という形が中心でした。

8. 重要なクロス分析まとめ(原初音瞑想者編)

①無音時間別

●10分

- ・ 効果は十分出る
- ・ 特に「安心感」「落ち着き」「継続性」に強い
- ・ 忙しい人・初心者でも生活に組み込みやすい

●20分(最重要ゾーン)

- ・ 最もバランスが良い
- ・ 集中力、効率、安心感、ストレス軽減などで高評価が出やすい
- ・ 原初音瞑想者編の標準的な“最適ライン”

●30分

- ・ 深さ、俯瞰、至福感、没入感に強い
- ・ ただし疲労や眠気、生活条件の影響を受けやすい
- ・ 安定して行える人には非常に有効

②回数別

●1日1回

- ・ 十分効果あり
- ・ 安心感、落ち着き、集中の土台形成には有効
- ・ 継続しやすい

●1日2回

- ・ 高評価(1)(2)の割合が明らかに高い
- ・ 感情や疲労のリセットが早い
- ・ 朝に整え、夜に再調整することで日常への定着が進みやすい

■最も効果が高い組み合わせ(原初音瞑想者編)

🏆 最強パターン

無音 20分 × 1日2回

- ・ 全項目で最もバランスよく高評価が出やすい
- ・ 原初音瞑想者にとって最も現実的で再現性が高い組み合わせ

② 深化パターン

無音 30分 × 1日2回

- 至福感・俯瞰・深い静寂・充実感が強い
- ただし疲れや眠気、生活リズムの影響を受けやすい

③ 継続安定パターン

無音 10分~20分 × 1日1回

- 初心者や忙しい人でも実践しやすい
- 安心感・落ち着き・日常安定には十分効果がある
- 変容の速度はやや緩やかだが、土台形成には非常に有効

原初音瞑想者編では、

“無理なく続けられること”そのものが、最も大きな効果条件だったと考えられます。

9. 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

「以前よりマントラに戻りやすくなった」

「微細なマントラで入りやすくなった」

「短時間でも整いやすくなった」

「深く入れる日が増えた」

■ 日常への影響

「何かあっても前より引きずらなくなった」

「穏やかさや安心感が増した」

「物事が以前よりスムーズに進んだ」

「やるべきことに取り組みやすくなった」

■ 全体的な感覚

「瞑想をしたいと思えるようになった」

「瞑想が自然に生活の一部になった」

「日常の受け取り方がやわらかくなった」

「自分を整える術として定着し始めた」

■ 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多様でした。しかしその中には、共通した“本質的な変化”がありました。

「微細なマントラを使うと、瞑想に入りやすくなりました。深い日もあれば浅い日もありましたが、全体として整いやすくなったと感じます。」
「忙しい中でも、短い時間なら実践しやすく、10分でもやると違うと分かりました。」
「落ち着いて過ごせる時間が増え、何か起こっても前より引きずらなくなりました。」
「以前より、自分が何に反応しているのかが見えやすくなりました。」
「大きな変化というより、日常が少しずつ穏やかに運ぶようになった感じがあります。」
「シンクロとまでは言えなくても、ちょうどよく進むことが増えました。」
「感情が出ても、瞑想をすると自分の中心に戻れる感じがありました。」
「やる気が出ない日でも、瞑想の後は少し動けるようになりました。」
「以前よりも、瞑想そのものが“やりたいもの”に変わってきました。」
「毎日の中で、自分の状態を観察する習慣がついたことが大きかったです。」
「深い体験ばかりではなかったけれど、続けたことで確実に何かが整ってきたと思います。」
「無理のない時間で続けることが、自分には一番大事だと分かりました。」
「瞑想後のスッキリ感や安心感が、日常にもつながっていったように思います。」
「以前よりも、自分を責めすぎずに観察できるようになりました。」
「落ち着きと、何となく大丈夫という感覚が増えました。」
「日常の中に小さな幸せやタイミングの良さを感じやすくなりました。」
「上手くできたかどうかより、続けることの大切さを実感しました。」
「瞑想中の戻りやすさと、日常での戻りやすさがつながっている感じがします。」

「自分に合う時間や条件が分かってきたことも収穫でした。」

「特別な体験以上に、日常の質が少しずつ変わっていくのを感じました。」

これらの声に共通しているのは、

👉 “自分を整え直せる感覚が、日常の中で育っていった”

ということでした。

原初音瞑想者編では、
上級瞑想者編のような“安定した深い没入”そのものよりも、

- 瞑想に入りやすくなる
- マントラに戻りやすくなる
- 気分を切り替えやすくなる
- 自分を観察しやすくなる
- 小さな流れの良さを感じやすくなる

といった、

日常に根ざした変化 がよりはっきり現れていました。

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

- 思考との関係
- 感情の扱い方
- 自己観察の力
- 日常の進み方
- 人生の受け取り方

にまで影響を与えうることを示しています。

瞑想が特別な時間として切り離されるのではなく、
日常の中で自分を整え、戻し、運び直していくための自然な行為として
広がっていくこと。

それこそが、今回の実験で原初音瞑想者たちに起きていた
最も大きな変化だったと言えるでしょう。

10. 結び

これらの声と 21 日間の記録に共通していたのは、

👉 “自分を整え直せる感覚が、日常の中で着実に育っていった”
ということでした。

原初音瞑想者編では、上級瞑想者編のような「安定した深い没入」そのものよりも、

- 瞑想に入りやすくなる
- 思考が出てもマントラに戻りやすくなる
- 気分や感情を切り替えやすくなる
- 自分の状態を観察しやすくなる
- 小さなシンクロや流れの良さを受け取りやすくなる

といった、日常に根ざした変化 がよりはっきり現れていました。特に本レポートでは、原初音瞑想者に特徴的だったのは「完璧に深く入れたかどうか」よりも、“日常で自分を整え直せる力”が高まっていったことだと整理されています。

また、無音時間については、

10分は継続しやすく、20分は最もバランスが良く、30分はより深い充実感や至福感につながりやすい という違いが見られました。さらに実践回数では、1日1回でも十分効果がある一方、1日2回できた日は整いの持続や回復の早さが強まりやすいことが示されました。

本実験は、個別の**「微細な原初音マントラ」**を含んだ瞑想プロセスが、瞑想中の体感だけでなく、

- 思考との関係
- 感情の扱い方
- 自己観察の力
- 日常の進み方
- 人生の受け取り方

にまで影響を与えうることを示しています。

瞑想が特別な時間として切り離されるのではなく、

日常の中で自分を整え、戻し、運び直していくための自然な行為として広がっていくこと。

それこそが、今回の微細な原初音マントラ実験において、原初音瞑想者たちに起きていた最も大きな変化だったと言えるでしょう。

11. 微細な原初音マントラを含む上級瞑想の実験結果との比較総括

今回の原初音瞑想者編と、先行してまとめられた上級瞑想者編を比較すると、両者に共通していたのは、

微細な原初音マントラを含む瞑想プロセスが、瞑想中の深さだけでなく、日常の質そのものに影響していた という点です。どちらのレポートでも、思考に巻き込まれにくくなること、感情の回復が早くなること、日常が以前より穏やかかつスムーズに運びやすくなることが確認されていました。

ただし、その現れ方には明確な違いがありました。

原初音瞑想者編で強く見られたこと

原初音瞑想者編では、

「深く入れたか」そのものよりも、戻りやすさ・整え直しやすさ・日常での立て直しやすさ が中心的な変化として現れていました。

瞑想の質の向上は、すぐに

- イライラや不安を引きずりにくなる
- やるべきことに取り組みやすくなる
- 自分の状態に気づきやすくなる
- 小さなシンクロや流れの良さを感じやすくなる

という、**生活の現場に直結する変化** として表れていました。しかも、10分や1日1回でも効果が見られ、「無理なく続けられること」そのものが大きな効果条件になっていたのが特徴でした。

上級瞑想者編で強く見られたこと

一方、上級瞑想者編では、

深さそのものの安定、思考の静まりやすさ、没入の自然化、そして日常全体の変容感 が、より強く現れていました。

レポートでは、最上位評価を出している人たちに共通して、20分または30分の無音瞑想を1日2回行っている割合が高く、**日常での安定・覚醒・変容が明確** であったと整理されています。そこでは、瞑想が「頑張るもの」ではなく「自然に起こるもの」へと変わり、深さと日常の質が直結していく様子が示されていました。

両者を比較して見えてきたこと

この比較から見えてくるのは、

微細な原初音マントラは、実践段階に応じて働き方が異なる ということです。

原初音瞑想者では、
“日常で自分を整え直す力”を育てる方向 に強く働き、

上級瞑想者では、
“深さ・安定・変容を日常に定着させる方向” に、よりはっきり働いていたと考えられます。

言い換えれば、原初音瞑想者編では
「戻れるようになる」「整えられるようになる」
ことが大きな成果であり、

上級瞑想者編では
「深い状態が自然化し、その質が日常全体を変えていく」
ことが大きな成果でした。

最終総括

したがって、微細な原初音マントラを含む瞑想は、
初心者・原初音瞑想者にとっては、日常の中で自分を整え、戻し、穏やかに運び直す
ための力 を育て、
上級瞑想者にとっては、深い静寂や覚醒的な質を安定させ、それを人生全体へ自然
に浸透させる力 を育てるものだったと言えます。

つまり今回の 2 つの実験結果をあわせて見ると

微細な原初音マントラは、単に「瞑想を深くする」ための要素にとどまらず、
その人の実践段階に応じて

整い・安定・俯瞰・至福・変容を支える中核的な働きを持っていることが示されたと言
えるでしょう。