

原初音瞑想講座

日本開講20周年記念

微細な原初音マントラ
実験プロジェクト

2026.4.1～（一定数に達するまで継続）



2026年1月3日～1月11日

「微細な原初音マントラ」の誕生（復活?!）

- **インド古代ヴェーダ哲学の伝統として引き継がれてきた原初音**
 - 4～5千年の歴史を持つ「より良く生きる叡智」の伝統
 - 生まれて来た時にその地点で聞こえていた宇宙音を瞑想中に使う
- **宇宙音は連続性を持っている（音のグラデーション）**
 - 地球で聞こえる宇宙音が1周する周期が月の周期と同じ
- **書き分けるには108種類にしか分割できなかつたのでは？**
 - サンスクリット文字の発祥は今から約3,500年前
- **生年月日＋時刻(時間帯)から108種類からマントラを特定しつつ…**
 - その前後のマントラ音も踏まえた宇宙音を発して伝授・録音データを提供
 - チョプラセンターの原初音マントラ発行システムの変更によって可能に。
- **生まれた時の宇宙音(振動周波数)＝原初音マントラ**

さん

19XX年X月XX日 午前4:54

Mantra#20 (4:30-10:11)

Middle point 7:30am

om

オーム

微細な原初音マントラは
前後の音を合わせると
最も少なくて3音
最も多くて9音が
合わさった音になる

1番目と
3番目の音は
皆さん共通

生まれた瞬間に
生まれた地点で
聴こえていた
宇宙音
(原初音マントラ)

namaha

ナマハ

微細なマントラ実験プロジェクト 仮説

- ① より宇宙音らしくなった「微細な原初音マントラ」の振動周波数を感じながら瞑想を行うと、違いが出てくるのではないか
- ② 瞑想用音声（原初音瞑想用・上級瞑想用）の、無音に入る直前に自身の「微細な原初音マントラ」音声（渡邊愛子が授与時の録音）が含まれたもので瞑想を行うと・・・
 1. 瞑想体験が深くなる可能性
 2. 原初音瞑想時間が30分の日常での効果が、より高くなる可能性
 3. 原初音瞑想時間が30分より短くても日常での効果を味わえる可能性
 4. 数日間、微細な原初音マントラ瞑想用音声を使うと振動周波数が定着する（その後は音声を聴かなくても振動周波数を感じられる）可能性
 5. 微細な原初音マントラが入った瞑想用音声を使わなくても、瞑想に入る前に「微細な原初音マントラ」授与音声を聴くだけで良い可能性

そもそも原初音瞑想 1回30分×1日2回の根拠

- 原初音瞑想の開発時に大規模な実験調査を行った
 - 1990年代初頭、チョプラセンターにて実施
 - 数百人の被験者たちをグループ分け
 - 原初音マントラを唱える時間：
 - 10分間、20分間、30分間、45分間、1時間
 - 1日に原初音瞑想を何回おこなうか：
 - 1日に1回、2回、3回
 - 原初音瞑想を1回30分×1日2回行ったグループがフルに原初音瞑想の効果を経験していた
 - 1回10～20分、30分でも1日1回だと瞑想効果は「部分的」に。
 - 1回45分～1時間、1日の回数が多いと「地に足がつかない」
⇒物事の具現化力（現実創造力）が弱まってしまう

微細なマントラ実験プロジェクト

微細な原初音マントラ瞑想用音声

- ① 統合編の受講者全員には微細な原初音マントラ授与プロセスを録音した音声のみ提供
- ② 実験用音声として「微細な原初音マントラ」を含めた瞑想用音声1種類を提供（所定様式の「原初音瞑想 推薦文」を統合編 公式LINEチャットで提出）
 - ① 実験用の原初音瞑想音声の構成
【瞑想導入40秒】【微細な原初音マントラ】【無音】【意識を深めるスートラ8分】
 - ② 10分のもの、20分のもの、30分のものから選択
 - ③ 上級瞑想の方には「上級瞑想用」を提供
- ③ 21日間の実験完了後に、もう1つのパターンの微細な原初音マントラ瞑想用音声をプレゼント
 - ① 原初音瞑想時間10分のもの、20分のもの、30分のものから選択
 - ② 上級瞑想の方には「上級瞑想用」と「原初音瞑想用」の2種類を提供

微細なマントラ実験プロジェクト 実験調査参加ステップ

- ① 実験用音声の選択により《大体の》グループ分けが自然にされる
 - A) 実験用瞑想音声使用 且つ原初音マントラを唱える時間が30分
 - B) 実験用瞑想音声使用 且つ原初音マントラを唱える時間が20分
 - C) 実験用瞑想音声使用 且つ原初音マントラを唱える時間が10分
 - D) 実験用瞑想音声を使わずに、微細な原初音マントラ授与音声を聴いてから
 - E) 実験用瞑想音声を使わずに、微細な原初音マントラ授与音声も聴かずに

※毎日・毎回「実験用音声を使うか使わないか」は自由に選べる
- ② 実験用音声と③の瞑想記録用フォームリンクを受け取る
 - 渡邊愛子が個別に実験用音声を制作し、統合編 公式LINEのチャットに添付送信すると同時に③のGoogleフォームもお知らせ
- ③ 21日間、毎日の瞑想記録（Googleフォームのアンケート送信）

※毎日アンケート送信後に統合編 公式LINEのチャットに一報入れると継続しやすい
- ④ 21日完了後の自己評価（Googleフォームのアンケート送信）

③の21日間完了の連絡を受けて渡邊愛子より④の自己評価用フォームをお知らせ

毎日の瞑想記録Googleフォーム (原初音瞑想用)

微細なマントラ (上級瞑想) 実験調査

微細なマントラ実験調査 (原初音瞑想)

微細なマントラ実験調査 (原初音瞑想)

※このフォームは **本日1日分の記録専用** です。(21日間、この同じフォームを使って頂きます)

※**毎日、瞑想後または就寝前にご記入ください** (所要時間：約3～5分)

◎基本的に実験用の瞑想音声を使って頂きますが、その日のご都合や状況に寄り異なっ
て来るとお思いますので自然体で実施した内容をご回答ください。

※メールアドレスの記入により、回答送信後に**回答内容がご自身のメールに届きます。**
(毎回同じメールアドレスをご記入頂けるとデータの紐付けが確実になるのでありがたいです)

◎回答送信後、お手数ですが原初音瞑想講座(統合編)公式LINEのチャットにて何日目を送信されたかご一報ください★ (ご自身の記録にもなります)

毎日の瞑想記録（原初音瞑想用）

ご氏名（漢字で、氏名の上にスペース無しでご記入下さい。この情報も鍵にして21日分のご報告データを紐づけます）

回答を入力

本日の日付 *

日付

2026/01/26

本日、1回目の瞑想開始時刻(おおよそ) *

時刻

__ : __

本日1回目の瞑想時の音声使用状況 *

- 実験用の瞑想音声使用
- 微細な原初音マントラ授与音声のみ聴いた
- 微細な原初音マントラ音声は聴かずに瞑想した

本日1回目の瞑想で原初音マントラを唱えた時間 *

- 10分
- 20分
- 30分

本日1回目の瞑想前後のプロセスは？（複数選択可）

- 瞑想前の3つの質問
- 瞑想前の4つの質問
- 曜日別願望実現ストトラ
- 意識を深めるストトラ

本日1回目の瞑想はどのような感じでしたか？ *

回答を入力

本日、2回目の瞑想はしましたか？ *

- はい
- いいえ

毎日の瞑想記録（原初音瞑想用） 続き

本日2回目の瞑想開始時刻(おおよそ) *24時間形式でご記入下さい。

時刻

__ : __

本日2回目の瞑想時の音声使用状況

- 実験用の瞑想音声使用
- 微細な原初音マントラ授与音声のみ聴いた
- 微細な原初音マントラ音声は聴かずに瞑想した

本日2回目の原初音マントラを唱えた時間

- 10分
- 20分
- 30分

本日2回目の瞑想前後のプロセスは？

- 瞑想前の3つの質問
- 瞑想前の4つの質問
- 曜日別願望実現スートラ
- 意識を深めるスートラ

本日2回目の瞑想はどのような感じでしたか？

回答を入力

本日1日の日常全体はどのような感じでしたか？（心身の調子、出来事、変化、*
気づきなど自由に）

回答を入力

回答のコピーが指定したアドレスにメールで送信されます。

送信

フォームをクリア

毎日の瞑想記録Googleフォーム (上級瞑想用)

docs.google.com

微細なマントラ(上級瞑想)実験調査

※このフォームは 本日1日分の記録専用 です。(21日間、この同じフォームを使って頂きます)

※毎日、瞑想後または就寝前にご記入ください (所要時間：約3~5分)

◎基本的に実験用の瞑想音声を使って頂きますが、その日のご都合や状況に寄り異なって来るとお思いますので **自然体で実施した内容**をご回答ください。

※メールアドレスの記入により、回答送信後に**回答内容**が**ご自身のメール**に届きます。(毎回同じメールアドレスをご記入頂けるとデータの紐付けが確実になるのでありがたいです)

◎回答送信後、お手数ですが原初音瞑想講座(統合編)公式LINEのチャットにて何日目を送信されたかご一報ください★ (ご自身の記録にもなります)

- 原初音瞑想用の質問項目と共通部分が多いですが、**上級瞑想**を行なった際の記入項目がプラスされています。
- **基本的に実験用の瞑想音声**を使って頂きますが、その日のご都合や状況に寄り異なって来るとお思いますので**自然体で実施した内容**[上級瞑想][原初音瞑想]どちらでも記録できるようになっています。