

# 真我瞑想を体験された方の声

---

雑念が多いという女性の Nさんは、真我瞑想を実践して次のように感想を語っています。

**雑念を利用して深く入れるので、私にも出来て嬉しい**

Nさん 女性

女性のシルエットアイコン「雑念が浮かぶと瞑想は出来ないものと思っていました。

ですから、雑念が多い私に、瞑想は向いていないと、ずっと勝手に思い込んでいたのです。

でもこの真我瞑想は、雑念を利用して深く入れるので、私にも出来て嬉しいです。

指示通り忠実にやると、雑念に振り回されるどころか、雑念と思われたことが整理できます。

瞑想中に思い浮かんだことが、その日に必要なことで、それを朝一番に解決すると、一日の流れがとてもいいのです。

今は、横になってお布団の中でやるのが好きです。寝つきが悪い時に瞑想をすると、心が穏やかになってよく寝られます」

---

真我瞑想を毎日継続されているIさんという男性は、次のように体験を語っています。

## 立ったままの瞑想五分で、身体全体から喜びの気持ち湧いてきた

Iさん 男性

「仕事の関係で、急に出張する事になり、空港にチケットを購入に行きました。すごく混雑していて、なかなか順番が回って来ません、ずーっと待っているのも時間をもったいないな?とっていました。

その時、あっ！ここで瞑想したら、どうなるだろ?と思いました。

目をつむるわけにもいかず、ましてや立ったままで本当に瞑想なんかできるのかな?と正直思いましたが、やってみることにしました。

そして五分くらいしていると、スーッ！と意思のチャンネルが変わり、身体全体から喜びの気持ち湧いてきました。

正直ビックリして自分でも興奮状態でした。その後も一時間くらい、『ありがたい！ 嬉しい！』その気持ちが続きました」

---

## 今まで自分がやっていた瞑想とはまったく違うもの

Kさん 女性

女性のシルエットアイコン「真我瞑想を知り、今まで自分がやっていた瞑想とはまったく違うものだと感じました。

以前は瞑想を、心を落ち着かせ、無になるためのものと捉えていました。

雑念が出てくれば何とか押さえ込もうとしていたわけです。集中しないといけないものだと勝手な捉え方をしていました。

でもこの真我瞑想は、聞こえる音やその時に出てくる映像、感じるものなど、湧き出てきたものを無理に押さえ込んだりしません。

雑念が出てきたら、今の自分にはまだそういう雑念が心にあるのでしょう。でも、すべては実体のない妄想です。

ですから、以前やっていた瞑想と比べて、楽に入れます。場所も選びません。どこでも出来ます。静かな場所である必要がないのです。

私は電車の中でよく瞑想をします。自分が感じたこと、聞こえたことを、そのまま利用して真我瞑想に入ります。

深く瞑想状態に入ると、気がつかないうちに真我瞑想をしていることさえわからなくなります。

今は毎日、朝と寝る前の 20 分を主人と一緒にしています。やってから寝ると、気づきが得られることもあります」

---

## 深い愛の自分という存在が、これほどまでに偉大な存在だった

Kさん 女性

女性のシルエットアイコン「連綿と命のバトンをしてきてくれた先祖たちがいて、今自分がここにいる。

その一人一人の人生、喜びにあふれた人生、苦しみ悲しみに喘いだ人生、良い事をして満足した人生、悪い事をして自分をおとしめ責め続けた人生、人を恨み続けた人生、良い事であれ悪い事であれ、その一人一人が味わった感情、思いを生きてくれたその末に今ここに自分がいる。

それはすべて自分自身であった。

私という存在は、その人達すべての思いを、感情を内包している。

なんとすごいことだろうか。

その深い愛の自分という存在が、これほどまでに偉大というか重みがある  
というか、言葉が見つからない存在であったとは。

どんな人生であっても、その人の人生を生きぬいてくれてありがとう。

生きてくれてありがとう。だから私自身になっている。

私の中にすべての先祖達が生きている。今先祖達全員を私は抱いている。

この地上に生きている人達、すべてが皆、そんな生命なのだ。

肉眼で見る一人一人はただの人にしか見えないけれど、魂の世界で見  
たら、生命とはとてつもなく深遠で、とてつもなく深い愛の現れであった」

-----

## 真我瞑想を通して自分が変わり、また周囲が変わ った方々

Fさん 男性

「瞑想を毎日続けるのは、習慣になるまで大変だと思います。

しかし、した日としなかった日とでは、時間の感覚がまるで違うのです。

しなかった日は、一日がとても慌しく感じます。スケジュールに追い立てら  
れるような感じです。

余裕を持って、『次は何、次は何』と整理ができません。

行き当たりばったりで、『あれもしなければいけない、これもしなければいけない』と、気だけが急いているのです。

朝、瞑想をして仕事をするようになってからは、時間に追い立てられる感覚はほとんどなくなりました。

あまりにもスケジュールがタイトになることは多少ありますが、そういう時でも五分間ぐらい瞑想すると穏やかな気分になれます。

仕事のスピードが速くなったわけではありません。気持ちに余裕ができたお陰です。心が落ちつくのです。

この気持ちでいると、人が仕事のミスをして腹の立つことはありません。

私自身も仕事の準備が余裕を持ってできます。心の準備ができて、落ち着いて人と接することができるので、大らかな気持ちでいられます。

深く瞑想に入った時、私なりに愛が増えているのでしょう。あまり人を傷つけるような失言もありません。」

-----

**真我瞑想はとっても大好きです。家ではできるだけ瞑想をするようにしています。**

Yさん 女性

女性のシルエットアイコン「瞑想中に何かが見えたとかおっしゃる方がいらっしゃいますが、私にはそういうことはまったくありません。

でも、真我瞑想はとっても大好きです。家ではできるだけ瞑想をするようにしてます。

朝、心を落ちつかせようと思って瞑想してから職場に行くと、物事がタイミングよく回転します。

また、同僚とのコミュニケーションがうまくいき、調和がとれるのです。

気持ちよく仕事ができるので、笑顔でお客様とお話ができます。

その結果、お客様にも喜んでいただけるというわけです。日常的にそういうことがあるので、やっぱり違うと思います。

瞑想した後は、さわやかな表情だと人に言われるほど変わります。

真我瞑想の真髄とかいわれてもわからないでやっている私ですが、変化をほかの方から言っていたいただけるので、素晴らしいものだと思います。

私はまだまだですけど、私なりの今の段階で続けていきたいと思っています。

日常生活で、気持ちがわさわさした時、気持ちが落ちつきますし、切り替

えがききます。」

---

## 人に対するバリアがなくなってきた

男性 Nさん

「この真我瞑想をすることによって、変わってきたことがあります。

特に大きな変化としては、人に対するバリアがなくなってきたことです。

真我瞑想をしながら歩いていた時のことです。『あ、無いんだ』と、自分の中で落ちた瞬間がありました。

それまでの私は、自分は自分、他人は他人という考えで生きてきました。

苦手な会話、特にしたくなかったり聞きたくない会話の時、話が続き、『もう、いいや』と諦めていました。それが、だいぶなくなってきたのです。」

---

真我瞑想を体感された方は、真我の体感という究極の悟りを実際に味わい、実感レベルで自分が真我に目覚め、自分は真我そのものである、という前提がある方々です。

その上で、究極にシンプルな真我瞑想の行間に含まれる奥深さを理解し、その技術を有効に活用し実践している方々です。