

よくある質問 Q&A



本当に「真我瞑想」は、3分で効果があるのでしょうか？



はい、効果があります。

実際に体験されたら効果が実感できると思います。



いつ「真我瞑想」を受けられますか？



●●で受けられます。



他の瞑想法とどう違うのでしょうか？



真我瞑想と他の瞑想の違いは、

1. 非常にシンプルで簡単
2. 確実に悟りが得られる
3. 現実生活に生かすことができる

という特長があります。

真我瞑想は、インプットの瞑想ではなく、アウトプットの瞑想です。

インプットの瞑想の典型は、イメージや自己暗示を用いる瞑想です。

もちろん、イメージや自己暗示を用いるインプットの瞑想によって、体をリラックスさせたり、やる気を起こしたりすることは可能でしょう。

インプットの瞑想にも一定の効果があるのです。しかし、インプットによって

真我の自覚に到達することはできません。真我瞑想は、イメージや自己

暗示を用いないアウトプットの瞑想です。

言葉は用いますが、それから喚起されるイメージには一切注目しないのです。とにかくアウトプットを重視します。雑念などが出てきてもそれを無理に抑制しようとはしません。「出るものはすべてよし」なのです。



「真我瞑想」とはどのようなものですか？



現代の情報化社会の中で、誰が雑念に襲われず、逆に雑念を利用することができるのが「真我瞑想」です。

今までの瞑想の実践上の問題点を解決する瞑想法です。

今までの瞑想の問題点

- ①「雑念」との戦いに苦しんで、集中できない。
- ② 静かな場所が確保できず、「雑音」に悩まされる。
- ③ 忙しくて、時間が取れない。疲れていて寝てしまう……。

があるゆえに**継続できない**

という問題をすべてクリアにする画期的な瞑想法が「真我瞑想」です。



まったくの初心者ですが大丈夫でしょうか？



はい、大丈夫です。まったくの初心者の方でも問題ありません。

初心者の方でも、多くの方が成果を実感されています。

特別な素質、才能はいらない。訓練もあまり必要ではありません。

たった 3 分からでも効果があり、短時間でも非常に深い意識状態に入ることも可能です。

毎日が忙しく時間がない方、雑念がわいて集中できない人、静かな場所が確保できない人、疲れと寝不足状態の人でもできるのが、「真我瞑想」です。



瞑想って宗教っぽくてあやしい気がしてしまうのですが…？



今、瞑想は、一流のアスリートや偉大な経営者、成功者が続々と瞑想を取り入れています。

例えば、

- ・メジャーリーグで活躍するイチロー選手
- ・男子プロテニスプレーヤーのノバク・ジョコビッチ選手
- ・元アップル社の CEO スティーブ・ジョブズ氏
- ・マイクロソフトの創業者 ビル・ゲイツ氏
- ・京セラを創業した稲盛和夫氏など

そして Google 社、インテル社、ナイキなどの世界的企業やスタンフォード大学などの一流大学が社員・学生の集中力・想像力向上を図るため、社員研修に瞑想を取り入れています。

今では、瞑想は、一般的になりつつあります。



友達と参加してもいいのでしょうか？



はい、友達との参加も大歓迎です。



足が悪いので、足を組んで座ることができませんが、大丈夫でしょうか？



はい、大丈夫です。

体の構え、姿勢は自由。椅子に座ってもいいし、横になって行っても、立ったままでも大丈夫です。



何か持っていくものはありますか？



特に何も持っていくものはありません。

手ぶらで大丈夫です。



今通っている瞑想はやめた方がいいですか？



できれば、「真我瞑想」に絞って行った方が効果は高いでしょう。
なぜなら、他の瞑想法と「真我瞑想」は根本的な違いがあるからです。



1日どれくらい瞑想をすればいいですか？



3分からできる瞑想法です。基本的に、1回20分ほどを目安ですが、
時間がない場合は、3分でも1分でもかまいません。慣れてくれば、数秒でもある程度の効果を得ることができます。

5分10分という短期間でも非常に深い意識レベルに一気に到達できます。

毎日が忙しく、時間に追われる方でも大丈夫です。



続けられる自信がありません。簡単に習慣として身に付きますか？



誰でも簡単にできて、1日3分からできるので、1日数分の時間をとれる方であれば、習慣化することは可能です。



瞑想をすると人生が変わるのですか？



真我瞑想」は、簡単に究極の悟りを得ることができ、さらにそれを・現実生活に生かすことができる画期的な瞑想法ですので、人生が劇的に変化していきます。

瞑想によって、真我（本当の自分）に目覚め、それを現実に見わしていくことによって、人生が劇的に変化していきます。



雑念だらけですが、それでも大丈夫ですか？



雑念があっても問題ありません。雑念は大歓迎。雑念を利用することで深い意識状態に入ることが可能です。

雑音も問題ありません。都会の人ごみ、パチンコ屋などのうるさい場所でも大丈夫です。

屋内でも屋外でも、大自然の中でも、大都会でも、通勤ラッシュ時の満員電車の中でも、朝でも昼でも夜でもできるので、瞑想できる環境を確保するために苦労することはありません。

簡単で手軽な瞑想法です。



真我瞑想に向いていない人はいますか？



向いていない人はいません。

初心者の方誰でも簡単にできる瞑想法です。