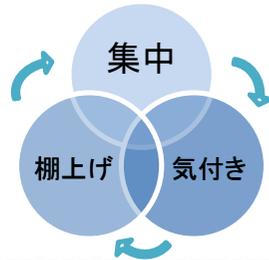


【実践瞑想の3手順】



<< 瞑想の段階表 >>

(第一段階)【実践瞑想】

- ①「表層瞑想」座法・調息・制感
- ②「中層瞑想」集中・気づき・棚上げ

(第二段階)【境地瞑想】

- ①「深層瞑想」過去閲覧・プログラム浄化
- ②「至福瞑想」エクスタシー

(第三段階)【光明瞑想】

全任・待機・光明

(宝彩有菜のe-講座・瞑想会体系)

- アドバンス(A)理学コース
- アドバンス(B)修学コース
- プログレスコース/自己尊立コース
- 宝彩瞑想会(参加10回以上は黒紐)
- インテンシブコース
- リーダーズコース/リーダー研修会
- 黄 瞑想講師
- 赤 瞑想教授
- 青 瞑想師範

■「集中」を進める方法

「身体」に集中する
 「呼吸」に集中する
 「思考」に集中する
 「数」「図案」「言葉」「音」「公案」「マントラ」
 (Mマントラ=オンナームスパーハー)

■「気づき」(観照)を進める方法

「俯瞰」的気づき、観照
 「他人」的気づき、観照
 「大いなる自己」的気づき、観照
 「青空と雲」的気づき、観照
 「スポアナ」練習
 「ビデオ眼」歩行練習

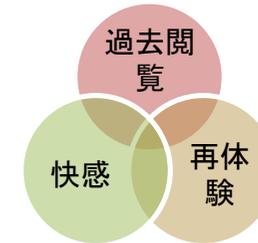
■「棚上げ」を進める方法

「先送り方式」後で考えることにする
 「ラベル貼り方式」大風呂敷で片づける
 「お任せ方式」(祈り)誰かに任せる
 「方向転換方式」愛の方向に向けて止める

回転を速くする方法

- (1) 次のステップに早く進む
- (2) 現ステップにとどまらない
- (3) 各ステップを真剣にする。焦らない。

【境地瞑想の3要素】



●過去にアクセスする4つの方法

- (1)【例外方式】思い出すテーマを決めておく
- (2)【呼び水方式】楽しいことを思い出す
- (3)【情緒起動方式】左手で絵を描いてみる
- (4)【問題詰問方式】マインドに聞く

●プログラム浄化(再体験方式)の4つの工夫

- (1)「クエスチョン積み上げ」アプローチ(疑問)
- (2)「過去除外箇所開陳」アプローチ(勇気)(※)
- (3)「現状舵取り」アプローチ(変更)
- (4)「本来の自分、お任せ」アプローチ(好奇心)(※)

●エクスタシー体験4つの工夫

- (1)「超」リラックス化の工夫(呼吸・思考)(※)
- (2)アタマの机上、机下の超整理、整頓、清掃(※)
- (3)「愛」に満ちること(「欲」がないこと)
- (4)生きることを喜んでいること

(※)は、瞑想中に実践の心づもり。他は日常に準備。

自分が幸せであってよいことを受け入れる。
 人も自分も幸せであることを喜ぶ。

(C) All copyrights reserved Arina Hosai 2008 Ver-03