

こちらは、瞑想会音源の概要メモです。

★書き起こし済み

●書き起こし予定

## 目次

■第167回	瞑想と心の喜び	名古屋	2010/3/27 (土・昼)	.....	2
■第168回	瞑想の楽しさ	神戸合宿	2010/5/2 (日・昼)	.....	8
■第169回	瞑想の楽しさ	神戸合宿	2010/5/2 (日・夜)	.....	12
■第170回	瞑想の楽しさ	神戸合宿	2010/5/3 (月・朝)	.....	15
■第171回	瞑想の楽しさ	神戸合宿	2010/5/3 (月・昼)	.....	20
■第172回	瞑想の楽しさ	神戸合宿	2010/5/3 (月・夜)	.....	22
■第173回	瞑想の楽しさ	神戸合宿	2010/5/4 (火・朝)	.....	24
■第174回	瞑想の楽しさ	神戸合宿	2010/5/4 (火・昼)	.....	28
■第176回	瞑想と日常	名古屋	2010/07/10 (土・昼)	.....	31
■第178回	瞑想と優しさ	京橋	2010/08/14 (土・昼)	.....	35
■第181回	瞑想と人生の喜び	箕面合宿	2010/10/9 (土・昼)	.....	39
■第182回	瞑想と人生の喜び	箕面合宿	2010/10/9 (土・夜)	.....	41
■第183回	瞑想と人生の喜び	箕面合宿	2010/10/10 (日・朝)	.....	42
■第184回	瞑想と人生の喜び	箕面合宿	2010/10/10 (日・昼)	.....	44
■第185回	瞑想と人生の喜び	箕面合宿	2010/10/10 (日・夜)	.....	46
■第186回	瞑想と人生の喜び	箕面合宿	2010/10/11 (月・朝)	.....	47
■第188回	瞑想と豊かさとは	沼津	2010/11/08 (月・昼)	.....	48
■第189回	瞑想と豊かさとは	沼津	2010/11/15 (月・昼)	.....	51
■第190回	瞑想とさとの深さ	名古屋	2010/11/27 (土・昼)	.....	53
■第192回	瞑想と自信について	渋谷	2010/12/19 (日・昼)	.....	56

-----  
■第167回 瞑想と心の喜び 名古屋 2010/3/27 (土・昼)  
-----

トラック1

講話「瞑想と心の喜び」 レジメ無し

マインドの仕事をなしにしてやる

マインドに種を持ってこさせる 捨てる 片付く

マインドは悪いこと、腐って臭いがしそうなものから順番にもってくる

★9：00

男性：マインドと思考はどう違う？

宝彩：牛車の跡は、思考

車輪は、マインド

マインドは物。プロセスじゃない。

思考・感情は、プロセス。電気が通っている。

発電機はつかめる 電気はつかめない 思考はつかめない

水の表面をすっと字を書いたら一瞬字が見える、それは思考

女性：マインドってなんですか？

宝彩：考える機械 CPU 脳みそ 演算するシャッフルする比較する所がある たぶん、  
前頭葉

手は掴む機械

歯は噛む機械

アタマは考える機械

女性：考えてるなあって思っている所は、マインド？

宝彩：外部から情報が入ってくる 五感からデータが入ってくる

外部スクリーンまで来ている

下から見ているときは、見えている 他のことを考えていると、見えない

マインドのテーブルをきれいにする

きれいになると、よく見える、よく聞こえる きれいだなあ、おいしいなあ

受想行識

「受」データを受ける

「想」こんなものかなあと考える

「行」判断する

「識」タスクが立つ 仕事の順番とかも立つようになっている

きれいになると記憶域の中に入る

プログラム域は記憶域に薄い膜のように覆いかぶさっている所を書いてある

「がんばらなくちゃ」「言うこと聞かなくちゃ」

それを無意識に上のマインドのテーブルから見ている

プログラムはすぐには消せない 記憶にくっついている  
解釈が変わると、Aで動いていたのがBで動くようになる

マインドはなんですかと言ったら、これ（五蘊三層）を全部マインドと言ってもいいし、  
ここで判断しているのがマインドと言ってもいいし、  
いや、最初にプログラム作ったのは誰かと言ったらマインドだし。

★25：00

Q：さとりというのは、ここ（真我）に達した人？

宝彩：それもさとりですね。

もうひとつは、プログラムがカーテンのように載ってます。

プログラムを書き換えるのも小さなさとり

一気にカーテンを抜いて、使わないものについては切れちゃう 白紙のいい状態になる

Q：一気じゃなくても、ひとつずつでも？

宝彩：ひとつ取れただけでも、とても楽になる

ほんとは、一気抜きというより、間を開けたんだと思う 記憶域とプログラム域の間を  
だから切れたんだと思う 切れてもうっすら残っている

使えると思ったら、つないんだんだね

一週間で使えるやつは取り戻したし 要らないのは捨てたまま

34：30

宝彩：イエスの「漁師が魚を」の話はその喩えではと思う。

Q：真我が、いい魚か、悪い魚かやっている？

★宝彩：そうですね。

もともと真我がやっていた

それをマインドが習ってマインドがやるようになった

★Q：もともとわかっている？

宝彩：そう。自分は何をしにここに生まれてきたか知ってるんだけど  
またたくまにマインドに乗っ取られる

●男性2：この前私が、花がとてもきれいに見えたのは？

宝彩：「想」から下に行かないで見てるんでしょうね

男性2：あるがままに？

宝彩：あるがままに見るというのはね。

普段は内側からの自分が知っているバラの花を下から作って見ている

字を見たらすぐ読むでしょ

赤ちゃんは色とかつやを見ている

それができなくなっている  
何か見ると、記憶域に行っている

男性2：次の日は、きれいに見えなくなったのは？

宝彩：「きれいに見えるかな？」というのがある、昨日はなかったこと  
「きれいに見たい欲」になっている

男性2：比較しているんですね

## track 2

宝彩：ゆっくり見えた カメラでも性能がいいのはコマ数が多いでしょ  
アタマは性能がいい。「あの野郎！ くそっ」というのにアタマを使っているから見えな  
い

それを目指してるわけではないけど、そうなる  
それは悟りではないけど。片付いたらきれいに見えただけ  
でも、悟りは定義だから まあ、それも悟りかもね

男性2：鳥が畑の作物を荒らすのを嫌だったのが、  
近所の猫がかわいくて、のんちゃんと可愛がっていた  
そしたら、鳥を見ても、「あ、のんちゃん」と、のんちゃんを想っていたときの気持ちと  
同じになったのは？

宝彩：とても上手なやり方だと思いますよ。  
自分が得をしようとする腹が立つけど、  
自分の子供のように思うと、自分を守ろうという気分がないから。

男性：愛するが、だんだん「ちょっとは愛して欲しい」というのが出てきて。  
どんどん増える。そういうのが人間の思考回路の中にあるのかなと

宝彩：愛して欲しいは、愛ではなくてビジネス  
愛は無償  
「ありがとうと言ってほしいのかな、どうかな？」と自分で聞いてみればわかる

餓えた猫にミルクをあげるときとか、  
「ありがとうと言ってほしい」と思っていないでしょう？

ちょっとでも「愛して欲しい」と思うとすぐ増えるというのは、思考はすぐに膨らむから  
何か光った、「なんだろう？」と超高速で悪いことを膨らませてすぐ逃げる  
高速なアタマの人が生き残っている  
トラとは区別しないといけない 有効に使う

男性2：「愛して欲しいなあ」と思っているのを気づいて観察しているだけでいいのか、  
その欲を変えた方がいいのか？

宝彩：僕は「そう思ったらいけないから」と、いちいち判断するじゃなくて、  
「あ、これこのまま行くと気分が悪くなって、自分が損だな」と思ってやめる

女性：見返りが欲しいときは、「してあげなくてはいけない」と私は思っているから。  
「しなくてもいいんだ」と思ったら、見返りはほしいとはたぶん思わないんだろうなど。

宝彩：それは仕事だものね。愛じゃないもの。  
だんだん、愛の出し方が上手になると、  
下手をすると見返りが来るかもしれないと思うのよ。  
服のゴミをとってあげるのも、  
ありがとうとお礼を言われるのもめんどくさいなど、  
向こうを向いた瞬間にスッと取るとか、隠れてしたくなる  
人が見ているときにゴミを拾うというのは、みんなからいい人だなど。  
よし、人が見ていないときにやろうって。あはは、それも欲かもね。

### track 3

#### ●呼び水の説明

呼び水「お弁当」 卵焼き お酒 屋台 梅干し etc.  
マインドのテーブルに載せている  
記憶域をチラッと見ている  
糸がついている  
辿って行きやすい

### track 4

宝彩：雑踏でも全体が見える この人、上の空だなあとわかる、するとその人は物をぼとっと落とす

男性：運動会思い出した 母が若かった

★宝彩：思い出せると面白いですからどんどん思い出してください。  
周り。そのときの校舎の形とか、運動場の遊具とか。  
なつかしいという気持ちは、とても貴重。脳の健康にとってもいい。  
過去のデータ、後ろの方にあります。遠いです。前頭葉からいうと、距離が。  
データが前頭葉に呼び出されないと、前頭葉はデータとして認めませんから、  
一旦、取りにいてデータを引っ張ってきて、こんなのがあったと、こういうことをして  
る。  
データが懐かしいんじゃないで、  
前頭葉から後頭部までルートを行ったり来たり行ったり来たりデータがしてるのが、なつかしい。  
脳の中の活性化。今まであんまり使ったことのないルートを刺激してる。  
それはとっても脳の健康にいい。

逆は、辛い思い出があって封印しました。そこには行きたくない。  
そのルートはもう 20 年、30 年使っていません。  
行かれないからその途中の細胞は、もう何の刺激もなしにずっとじっとしている。  
一回バサッと行ってみないといけないね。

プログラムがなかったら、大変な思い出もやっぱり、なつかしい。

解釈を、全く変えてしまえばいい。なんとでも、捏造してでも変えることはできる。  
一番簡単なのは、「あれがあったから、良かった」とか言えばね、悪いことじゃなくなる。

情動が起こらなくなるから、それは思い出せるし、思い出したらそこら辺の活性化にはなるし。

情動付きで蓋をしてるのが一番苦しい。

面白いことに、そのとき作ったプログラムが外れちゃうと  
もう一回同じ場面を思い出しても、情動は起こらない。写真みたいになる。  
生のデータではなくなる。

過去を思い出すことは、とってもいいこと。

特に小さいときのデータは、

とりあえずの解釈で、とりあえずの梱包をして、とりあえずの重しを置いて、とりあえずの置き場所に置いて、と本当にぐちゃぐちゃに来てます。

だから、一回それをね、どんどんどんどん梱包を外して、並べ替える。

やると楽しいです。どんどん軽くなっていきます。

頭の中が、整理されていきます。

12:30

私は何ヶ月間か閲覧しましたが、瞑想会で、新しいのが見えて楽しいですね  
毎晩二、三ヶ月見ても、まだある。膨大な記憶があるんですね

●14:00

男性2：溺れたことを思い出した

宝彩：それは「怖い」という解釈は変わらないかもしれませんね

子供の時、変なことを怖いと思っていたのが、正しい解釈に変わるだけ  
危険なものは危険で、また作ると思う。

捨てて取り直すときに、今の自分で取り直すわけですから

子供の時「すごい怖い」だったのが、

「ああ、ちょっと怖いかな」くらいになるかもしれませんね

19:30

女性：フラッシュバックのように出てくるのも過去ですか？

宝彩：そうですね。

男性2：記憶ってすごいですね。

宝彩：リアルだからね、面白い いろいろあるし

track 5

★『瞑想の真髄』276番～

★3:00

男性3：日中に棚上げしてもなんか気持ち悪い感じが残っているのは、抑圧になっている  
んですか？

宝彩：棚上げを確定するように棚上げしたら感情も残らない  
棚上げが完結していない

男性3：ずっといじくってる感じになっちゃって

宝彩：根を掘っていたらわかんなくなっちゃったとか 具体的には？

男性3：劣等感

宝彩：それはAさんが先輩だね。Aさんはどうやったの？

男性A：僕は何回も棚上げしました。回数です。

宝彩：うらやましいというのをすぐ取り上げると、うらやましいという感情はなくなる  
何回もやっているとそっちに行かなくなる  
劣等感という考え方をしなかったら、たちまち自信が出る

-----  
■第168回 瞑想の楽しさ 神戸合宿 2010/5/2 (日・昼)  
-----

005A

レジメ「瞑想の楽しさ」

<http://hosai02.la.coocan.jp/meisou-kai-x/resum-box/re-20100502-kobe.pdf>

集中・気付き・棚上げ 別々に伝わった  
三つ全部教えているのは私のところだけ  
三つを回さないとなんか片付かない

★瞑想でやることは、簡単。やることはひとつだけ。思考の種を片づける。  
集中・気づき・棚上げのサイクルで回す。

普通、何も考えないようにしてくださいと言ったら、がまんして考えないようにするのね。  
集中だけにずっと集中してて、止めるということはできません。  
なぜかという、集中してるということは、考えてることだから。  
より動かさないようにしようと思うと、より強力な思考に集中しないといけない。  
それって思考がなくなることではない。

同じく、気づきだけでも思考はなくなる。  
気づいた気づいた気づいたって、気づきをすごく気づきばかりの練習をしてたら、  
意識がすごく薄く広がるだけで、総量は一緒。なくなってないわけ。  
極端に薄くしたら、もうなくなるんじゃないですか、消えるまで薄くしましょうというやり口で、  
一所懸命やってる人がいる、絶対なくなる。

棚上げというのは、集中・気づきに比べれば、一瞬思考がなくなるからね、いいんですよ。  
じゃ、棚上げだけやればいいじゃなくて。  
三つを回してこまめにお掃除しましょう。

40:00

金縛りに自分でなった

瞑想が深くなっていて、音がきこえたけど、動けない

五感情報、つながっている所が切れているんだけど、マインドは立ち上がるの早いから  
でも、体は動かない

何かが来たから金縛りになったのではない 自分でなっている

★43:00

参加者：片づけるものと片づけないものの決定的な違いは？

宝彩：どんな昔のことでも、今のテーブルに毎日毎日繰り返し載せてるものは現在情報。  
例えば、「昨日、一万円貸したのに返してくれない」というのがあったとしたら、  
それは昨日の過去のことで、  
「請求するのどうしようかな」というのを思っていたら、  
今日のことで、つながってるでしょ？

10年前に百万円貸したやつをまだ思ってたから、  
それも今気になってるから、それ今だよな。  
で、20年前に一万円貸したのはもう気になってないかもしれないね。

だから、見分け方は、情報にひもがついて載ってるかどうか。  
ということは、現在というものはないから、  
「今後、この案件についてどうしようかな」というのが残ってるのが、現在情報でしょうね。

瞑想で過去に入って、鯉のぼり思い出したりなんかしても、  
「あ、これ鯉のぼり、たたんで、しまわなくちゃ」とかいう発想は出てこないでしょ。  
あ、なつかしいなあと思うだけでしょ。  
それは過去情報。出てきても、思考の増えるということはない。

だけど、過去の鯉のぼり関係をずっと思い出したら、  
なんか親が出てきて、どうのこうの、ウツとそこで情動がちょっとでも動くと、  
それはまだ解決してないものがあつたのを掘り出したということになる。

それは必ずなんか変なプログラムがついてる。  
昔のプログラムが走ってるのがあって、  
これはマインドもそう思ってるかもしれないけど、本来の自分からしてもね、  
「これは何とかしたい」と思う、過去の懸案事項が残ってたんだよな。  
それを見つけた。

それは、再体験をすると、  
現在の自分、大きくなった、力もある、というような状態でそれを見ると、解釈すると、  
プログラムはやり替えになります。  
過去の懸案事項が、ひとつ減る。

★男性：瞑想の中で再体験しなくても、  
自分で、「なんで？なんで？」とか、愛の方向で考えると、日常でやっていっても同じ  
で？

宝彩：同じですね。  
なんか掘り当てて、それを日常で何度も何度もチェックするというのはとってもいいこと  
だし。  
再体験でプログラムを変えるのが見事に決まるのは、一発もの、一発で覚えたやつ。  
一発で、その体験が鮮明に残ってますから。  
そうでない、言葉で何度も言われたとか、繰り返し覚えたとか、再体験できないものもあ  
ったりする。

そういうもの直すのは、「自分はちょっとおかしいな。こういう反応するのは変なプログ  
ラムがあるんじゃないの？」  
なんか変なプログラムがありそう、なんか変な思い込みがありそう、これがなくなれば  
楽になるなという感じが、  
一番最初のとっかかり。

二番目は、それがどこの場面で起動するのか、それが動くさまを観て、  
「ああ、こいつがこういうふうになると、私はこんなに気分が悪くなる」  
「事象があつて、プログラムがあつて、気分が悪くなる、ああ、こういうふうになってるんだ」  
と、何回も何回も観てわかってくると、「このプログラムは無しでいい」とか思うようになる。

そんなとき、取るときにどうするか。

「このプログラムが必要だ」というふうに、昔考えたことがあるということ。  
昔、「自分が将来生きるにわたって、こういうプログラムを作っておいたほうが自分のためになるのではないか」  
と幼い私が考えたことが一回や二回や十回はあったということ。  
プログラムになってるわけだから。

そのときの私と今とを比較しないと取れない。

そのプログラムを作ったときに、どういう状態であったかを自分でじっくり見てみればいい。

力がなかった、欲が強かった、情けなかった、これしか生きる方法がなかった、  
「ああ、こういう状態だと誰でもこういうふうにするわな」と、納得するのね。

「でも、今、そうじゃないよ」と、ここで理性を働かせて、  
今は自分で生きていけるんだし、今は世の中をそんなふうには思っていないし、  
と思えば、取りやすくなる。

「自分は強い。これは要らないプログラム」というのができてくると、  
取れる状況はできてくる。

あるとき、ふっと気がつく。「あれ？ 前と反応が変わってる」というふうに。  
だから、取れた時がわからない。夢の中でその作業が進んじやってるのかどうか知らないけど。

だから、あんたが起動してるのは知ってるよ。

そんなときはこうだったんだよ。

今はこうなんだよ。

3つ揃えば、ぐっと行って捕まえられる。

ぼくも、再体験しようと思って、瞑想を深めても怖くて行かれないんだ。

それは、「自分は弱い」というのが効いていた。まだ、揃ってなかったんだよね。

自分が強くなってないと再体験はできない。

それを乗り越えられる、それを受け入れられる、そのときとは違う受け入れ方をする、  
そんなときのダメージが100だとすると、ダメージが0.5くらいのダメージしか受けない、  
というような強さをもってるなと思ったときにしか再体験できない。

だから、「あなた今強いんですよ。それを自覚してください」というところから、  
まず、入った方がいいかもしれないね。

自分で、「自分は強いんだ」「自分は愛されてるんだ」「自分は大丈夫なんだ」と  
しっかり刷り込んで、その場にのぞめばいいかもしれないね。

瞑想中に起きてくるどんな怖いことも OK のものしか来ないんだから、結局は怖くない。それを何十回かやったから、ぼくは最後のすごいのが来たときも、まあこれも乗り越えられるんだから来るんだらうなという気持ちが、あったかどうか覚えてないな、それは、あははは。そんな暇はなかったな、あははは。

でも、結局はそうですね。どんなでかいのが来ても大丈夫。受け入れられるものしか来ない。だって、座っててよ、座っててなんか変なことが起こるわけないから。

008A

●5：00 Q：体が動くのですが？

宝彩：ぴくぴくとかは放っておく ペニシリンの傷跡で僕は上がっている  
「気にしない」は気にするから、「認めてあげて」ください  
「体が動くので、瞑想できませんよ」とマインドが言っている雑念  
体が動くのも雑念の一つと思って、棚上げしてみた

★9：00 Q：いらぬプログラムが手放せない

宝彩：手放さないのは誰？ 自分が本当に手放したいと思わないと。  
どういうプログラム？

参加者：緊張する 例えば、長時間拘束されるとか

宝彩：閉所恐怖症の8割の人はやんちゃな人で押入れに閉じ込められた  
あなたは8割組だね  
男兄弟が二人のなか、生き抜くためには、やんちゃじゃないと生きていけない

「この反応はおかしいなあ」と思うことは何か隠している  
親はそんなつもりじゃないけど、子供は殺されるかというくらいに思っている  
親に聞いてみるといい 押入れに閉じ込めた？と。  
子供はひどい目に合わされると、いろんな変なこと決めちゃうわけ。

-----  
■第169回 瞑想の楽しさ 神戸合宿 2010/5/2 (日・夜)  
-----

009A

●7:00

瞑想に入る前に絶対出てくるとわかっている大きな案件は、  
事前に、反対の理由を考えておく ああなってよかった理由

★18:50

ストレスも二つある

ここにドーベルマンがいて、ストレスがある。それをなくすことはできない。

ここにドーベルマンの犬の置物があって、ストレスがある。これは私の中。

見極めないと。

21:00

自分がライオンだったら、ドーベルマンも怖くない。自分が強くなるという手もある。

★ストレスと言っても、結局、同じことを考えている。

「ストレスがあるなあ」

「ストレスはどうすればいいかなあ」

「あの人が嫌だなあ」

「『やっぱり』ストレスがあるなあ」と、「やっぱり」で戻ってたりするわけ。

考えが正しい正しくないじゃなくて、「戻る」考えが全部間違い。

同じことを考えるというのは損。

同じところをぐるぐるぐるぐる回る。くたびれる。

どんなに性能の良い頭も弱っちゃう。苦しくなる。

瞑想する前に書いてみればいい。

どっちみち私が考えそうなことはこんだけよ、と書いておけばいい。

自分の考えを、やじるしとか使いながら書く。それを覚えておく。

で、瞑想するでしょ。

「あ、また同じところに行った、やじるしでAからまたBに行った、Cに行った、また、Aに行った。

あ、また同じことを。馬鹿か私は」と抜けられる。

「また同じこと自分が考えた」と思った時は、もうそこから抜けてる。

大したことは考えてないというのが分かると思います。

「なんと情けないな、私は三つのことしか考えてないじゃん」とかいうことになる。

そしたら、違う発想もできるようになる。

010A

転ばずに何もしなかった人生と、転んで怪我をした人生の方が楽しい

人生は賭けないと。将来、わからないことを賭けてみることをしないと人生動かない、楽

しくない

遊ぶ リスクをとる 勇気 遊び心 言葉はなんでもいい

行ったら面白い 後からついてくる、ああ、そういうことかと  
理解してからは進めない そこを考えない 考えられない

転職したあと、どのくらいハッピーかを積み上げてから転職してくださいはいできない  
アタマに頼ってもできない  
勘でいくしかない

もし、こけても、やめたという勇気があれば乗り越えられる  
喜んで自分で選択した場合は、骨折しても大丈夫

とりあえず、やめた自分を想像してみる  
今の職場のほとんどのことが小さいことに思える

やめてよかったかどうかは、それから一年後、十年後、の自分が決めること  
昔を判断するときは、「今の自分の幸せ」の度合いでしか見ない  
「今、幸せ」だったら、「あれがあったから今幸せ」なんだ  
「今、不幸」だったら、「あれを喜んだからこんなになってしまった」  
幸せは、自分がそう思えばいい

ハッピーだと思ったら何もしなくなるんじゃない？とマインドの言葉  
いったん、怠惰にはなる でも二時間もすれば体を動かしたくなる  
「とりあえず、散歩するか」となる  
「とりあえず」が続いて、「本を書くか」とか、何かしたくなる  
きれいなエネルギーを使いたくなる

後悔しないように決断するというやり方では、人生は大後悔に陥る

縁にのって行く  
考えてもわからないことばかりなんだから、考えても仕方がない

痛い目にあったら辛いですよ、でもそれが人生じゃない

011A

★考えすぎると結論が出なくなる 深いところ、真我では結論を出している  
ハートの声を聞く コイン投げとか サイコロとか 遠いところに投げる

★女性：どっちに進んだら、より早く大幸福の方に行けるのかというのを基準にして考えていて。  
そうすると結婚する方がいいのか転職する方がいいのか

宝彩：なんとずる賢いマインドだろうか、  
ついに、理由をことかいて修行をもってくるとは。わはははは。

女性：どんな状況でも修行できるんですものね、言い訳ですよ

宝彩：修行というのは、自分の人生を楽しく生きるための手段だから。  
自分の人生を楽しくできないんじゃ間違い  
尼さんになるのは違うと思う  
人間は、与えられているのを普通にやっているのが楽しい  
やっていることは、普通のおじさん、それが楽しい  
羊に生まれたら、草を食べるのが幸せ  
もって生まれたものでそれをしているのが幸せ  
それをみんなしてないのよ

-----  
■第170回 瞑想の楽しさ 神戸合宿 2010/5/3 (月・朝)  
-----

★014A

宝彩：対機説法

飛び込めと一律に言ってるのではない

無鉄砲な人には、慎重にと言う

心配しすぎ 無鉄砲しすぎ しすぎをやめればいい

自分の〇〇しすぎを考えてみて 私は、お酒飲み過ぎ

一同：人の目の気にしすぎ 飛び込みのしすぎ 趣味のなさすぎ 人見知り たばこ 気  
を使いすぎ 心配しすぎ 後回しにしすぎ

宝彩：どっかでそういうことをしたら得だと思って作ったものがある

そのとき適応するのは良かった それが全部に過剰に適応するから行き過ぎになる

傾いているのは自分の修行のいいヒント プログラムがある

プログラムの短縮化 早く反応しようとする 起動が早くなるけど、短絡化する やりす  
ぎになる

カウントしてみるのもよい

では、なぜ傾いているのか、元の欲を考えてみて

お酒飲み過ぎ

抑圧人生だった、お酒飲むとそれが外れて愉快になる お酒を飲むと楽しいができたのか  
もしれない

外れたんだけど、また、飲んだ なんてだろう、わかりませんね

女性：人の目の気にしすぎ

そうしないとよくなかったのかなあと

宝彩：その「人」というのは、誰だったの？

女性：親です

宝彩：親だよな そこらへん、なにかあるかもね

男性：飛び込みのしすぎ

あるとき、家出を子供の時にして、どろぼうしていた 食べたいものを食べた  
それが快感で、自分の中のもっているものを外すと良いことになる実感した

男性：本を買いすぎ 方法を求めすぎ

努力しないで効率的な方法で結果を出したい

男性：趣味のなさすぎ

誰ともつきあうということができなかったのも、人付き合いが好きじゃない

男性：人見知り

そんなこと考えたことなかったので出てこなくて、これから考えてみます

男性：たばこ

なにか虚しさを埋めている 人目を気にする 母に嫌われないように努力しないといけない

愛されるより、嫌われない・変にみられてはいけないというのがある

人が自分を嫌ってるのはわからないのに、自分で決めていて、それがうまくいってないなとおもうとき、むなしい

父親に対して、嫌われないようにやっているのかなと、幼稚園の前からそんなふうで疲れている

宝彩有菜：口と乳首の関係は面白い

口惜しい 吸っているのをパッと乳首外されるときあるじゃない

そのとき、口が出ている 気持ちはくやしい

男性：気を使いすぎ

親の目を気にしてないと生きていけない感じだった

女性：心配しすぎ 後回しにしすぎ

自分が小さい頃まわりと打ち解けれなくて、子供にあれもこれも

けんかに負けてはいけないと空手にいかせたりとか

宝彩有菜：心配は悪い妄想と一緒に対策立ててる 行き過ぎは辛くなる

女性：後回しにしすぎ

最後はなんとかなるんですけど、どうしてギリギリまでためているのかなと。

スリル 達成感ある

宝彩有菜：その辺になにかあるかな

## ★015A

レジメ後半「記憶の圧縮」「情動とプログラムの関係」

<http://hosai02.la.coocan.jp/meisou-kai-x/resum-box/re-20100502-kobe.pdf>

記憶は毎日おろしていく

下にどんどん落としていく

圧縮して入れている

小さい単位が見えてくるとわかる 圧縮の小さな要素がパラパラ見えてくる

圧縮したものを解凍する

七日貯まったら一週間、一週間4つ貯まったら一ヶ月と圧縮していく

四十九日くらいまでは現在情報に近いところにあるから、

似た声とかに反応する

お父さんが黙るとひどい目にあって 現実の時は、思考テーブルで解釈してプログラムができる

記憶する時は、情動と出来事をわけ  
情動は大きな電流だから容量くうから、記憶しない  
プログラムが起動すると情動が起こるようになっている

変えなくてもいいのもある 熱いもの触ったらやけどするから触らないとか

プログラムが外れて思い出すと、全然怖くない

風鈴の話

Q：瞑想すると解釈が変わる？

宝彩：解釈が変わればプログラムが消える  
瞑想すると解釈は変わりやすい 普段は解釈が見えずにプログラムが動いているから

Q：解釈は自分の意志でできるんだから、  
日常の修行でも、自分でいいように解釈するということがいい？

宝彩：いいですよ。あと、自己認識テーブルというのがあって。  
自分はこんな人というのが書いてある。  
名前から年から体調から体重から、  
自分は強いだとか、かっこいいだとか、親父には弱いだとか。

こっち側には、自分を取り巻く環境がどうかというテーブルがある。  
隣はどうだとか、政治はどうだとか、環境はどうだとか、世の中はこうだとか。

自分のテーブルと外と、いろんなことが比較できるようになっている。  
自分の自己認識がとっても低い時と、上がっている時の解釈は、解釈が違う。  
上がっているときの解釈は、強い解釈ができる。  
このテーブルがまた7日、49日、一年と落ちていくのね、テーブル自体が。

昔弱かったときのテーブルというのがあって。親父が強い、自分は弱い。  
親が強くて、親と自分にすごい段差があるテーブルが、下の方にある。  
その時その時の自己認識をまとめておいてあるから、  
その時代のプログラムは、全部、その時の自己認識テーブルを見て反応する。

昔の「自分が弱い」と思っていたころのテーブルはちゃんとありますよ。  
それを見て動くプログラムがありますよ。  
で、今動いているこのプログラムは、「今の私」のテーブルで動いているんですか？ と  
いうこと。

「今の自分が、お父さんよりもお母さんよりも強い」というふうに、しっかり決まれば、  
弱い自分を守るために作ったプログラムは要らなくなる。

小さいときに段差、例えば、十五段の段差があった、  
じゃあ、今のテーブルどうなっているんですかと言うと、十五段の段差のままかもしれないね。  
だから、これ（プログラムが）動いているんだから。

今のテーブルと昔のテーブルは違うということ認識しないとイケない。

認識するのはどうしたらいいか、

「昔は弱かったねえ、ほんとにかわいそうだったね、よく頑張ったね」とか言って、そこを認めてあげないとダメなの、まずは。

自分の中のその小さい時のテーブル関係で、ぐわあ〜といっぱいあるところを、まずは、客観的にすごい認めてあげる。

「よくがんばったね、辛かったね」とか、そういうことを自分自身で言ってあげる。イコール、今はそうじゃないと言ってることと同じだから、そういう作業をするということね。

「自分は弱い」と今も思っていると、昔は弱かったねえと声をかけてあげられないの。

昔を切り離そうと思ったら、昔がこうだったということ、

本気で、癒してあげる、なぐさめてあげる、認めてあげる、「がんばった」とほめてあげる。

「もっとがんばれ」と言うのはダメで、「もうそれでよかったんだ」と言ってあげる。

そういうことをすると初めて、「ああ、小さいながらもがんばったな」というのがわかるし、

「その時に間違っ、こう解釈しちゃったんだな」ということも許せる。

許せると、外れる。

女性：自己認識テーブルを書き直ししないで、ずーっと同じものを持ち続けて

宝彩：いや、まったく同じではなくて。

テーブルの中、いっぱいのことを書いてあるわけ。

対人関係から、目の使い方から、唇の使い方から、たくさん。

ほとんどのものは前のコピーを使って、

ちょっとずつ書き直しながら成長していく。

ずっと書き直さずにほったらかしになってるところがありますよ、というような言い方もいいかもしれない。

その人にとっては、まだ、それ必要だと思ってるんでしょうね。

アタマは、「こんなの持ってたら損だ」と思ったらすぐ離すんだけど。

「このプログラムを持っていた方が得だ」と昔は思って、今もそうだろうと思って持つてるわけ。

本人は絶対正しいと思ってる。

怖いといえば怖いんですよね。お父さんか、お母さんか、書き変えをしないとイケないね。

男性：自己認識テーブルを変えるには？

宝彩：自己認識テーブルを高くするというのは、

日頃の刷り込み、自分は大丈夫だとか、愛されているとか、そういうポジティブに思うやり方をいっぱい思うことと。

私は大丈夫だと思っても、心配を百ほどしたら消えちゃうから。心配を消すということと。

愛されてなかったら、すごく弱いと思うわけ、自分を。  
愛が欲しい、かまって欲しい、いたわって欲しい、優しい言葉を欲しいと思うのは、弱い。  
思えば思うほど、弱い。

誰かから愛してもらったら強くなるのかと言ったら、違うでしょ。  
自分から出せばいい。  
自分を弱い弱い弱いと思ってるのはケチな人で、愛せばいいんだよね。

自分から誰かを愛する。子供を愛する、お母さんを愛する、犬を愛する、花を愛する、なんでもいい。  
自分からエネルギーを出せば、あ、余ってるからどんどんどん出て行くんだなど。  
きっとここはたくさん愛があるんだろうと思って、充分、愛に満たされていると思っちゃうのね。

お釈迦様が逆の言い方で同じこと言ってる。  
人を恨んだり、憎んだりすると、自分がやられますよと。  
悪い人がいて「このやろう！」と思って憎んで、鎌が飛んでるの見たら、  
自分の中は弾薬がいっぱいで鎌がいっぱいだと思っちゃう。  
それは、自分にちくちく当たっちゃって自分が壊れますよ。  
恨みとか妬みとかは相手に届かないけど、自分は確実にやられる。

愛とか、相手の幸せを祈るとか、相手には届かないかもしれない。  
でも、着実に自分には届くのね。出してるよ。

016A

1:00:00

Q: 夢みてるような寝そうになる

宝彩: 寝てはいけないけど、夢みてる感じは深くなっているでしょうね 次は呼び水とか  
してみるといい

●Q: 過去を思い出そうとするんですか?

宝彩: 自動的に出てくる  
内部スクリーン、下から投影しているものを見る。  
見たい見たいと思っていると邪魔になる 現在思考域にそれが載るから

一歳半が、僕が思い出した一番古い記憶

-----  
■第171回 瞑想の楽しさ 神戸合宿 2010/5/3 (月・昼)  
-----

019A

レジメ「瞑想の楽しさ」

<http://hosai02.la.coocan.jp/meisou-kai-x/resum-box/re-20100502-kobe.pdf>

●計算していると、音がきこえなくなる

外部情報の遮断

マントラを唱えて、マントラより大きなものもってくるのを棚上げ

現在のテーブルで忙しく走り回っていた意識が暇になる。

寝ないでください。寝ないと、過去の記憶域に入る

記憶域の上に薄いベールが覆いかぶさっている、そこにプログラムが書かれている

記憶域まで普段は見ない こういう事があって、こう解釈してというのを見ない

標語化されたものが、マインドのテーブルの近くにある

それが直せる

行きにくい方から焦って行かない

楽しい方からどんどん見ていく 難しいところも見えやすくなる

欲で考えるのはマインドの使命 行き過ぎを止める 反対をやる

なぜ欲しいのか、なぜあげたいのか

理由がある

愛の方向の理由を積み上げる 捏造すればいい

後悔の堂々巡り

マインドはバカだから、さっき考えたことをまた考えますね

99%すごい働いているのに、全然動かない

暗くなる

切る どこが切れるか 解釈を変えられる所

「私は不幸だ」の所。

「幸福だ」、仮でもいいから言ってみる

なぜか理由を考える そこが、がんばりどころ

気分がよくなる

不幸のルーチンのセロトニンも回復

「大元の欲を発見するのは、どうすれば？」と聞かれて、イエスは「左の頬も出せ」

「2マイルついてこい」と言われたら「4マイルついていく」と思ったら、

もういいんじゃないの、気分が変わったんだから。と、イエスは言ったかもね

31:00

参加者：自分の人生のなかで誰も守れなかった、何もできなかった

大満足した そしたら理由が出やすかった

宝彩：そうね、先にそれをやっていると理由が出やすくなるというね

未来の案件もループするね

私は悩んでいる  
そのわけは未来がよくわからない  
あれも心配これも心配  
だから私は悩んでいる

という堂々巡りかな

紙に書いてみるとよくわかる、必ず、一箇所、二箇所は、抜けられる場所があります。判断のところ。

★修行のポイント

- ・瞑想をしっかりやる
- ・自己認識テーブルを高め導く
- ・日中に観照する 何を考えているのかわかる 暴走しなくなる 先回りで考えさせないこともできるようになる

★021A 『瞑想の真髓』378番～

欲に傾きすぎているとなんでも欲に行ってしまう

022A

●モニタージュ写真のように分けて記憶している

●7:00

同じことを考えるのは、「後で考えよう」「私で大丈夫」など  
結局は、将来の不安、将来のことを知りたい わからないことをわかろうとしているだけ  
わかるが増えると、わからないことも増える  
たくさん情報を得て、たくさん理解している人ほど、わからないことが多い  
雷が電気とわかると、電気がどうなっているのかとか、いろいろわからないが増える  
どっかで腹をくくるしかない  
やってみないとわからないことばかりですよ  
瞑想も、わからないことを勇気をもってやってみるといのが一番いい

-----  
■第172回 瞑想の楽しさ 神戸合宿 2010/5/3 (月・夜)  
-----

025A

サマリー唱和

快感と過去に行くのとは順番は逆になることもある どっちが先もある  
エクスタシーは期待すると来なくなる  
エクスタシーは頭で感じている セックスも下半身じゃない

Q：麻薬とどう違うのか？

宝彩：麻薬は、マインドが仕事があるのに麻痺させられて、動かなくなっている状態  
エクスタシーは、マインドの仕事がなくなって、動かなくなっている状態。覚めている

026A

●アラームはだめ

3：30

迷っているときは、ひとつのことじゃない

転職だけじゃない、彼氏とか、家族とか、いろいろ迷っている 複合している  
隠れた共通項がある

それを抜くとババババッと全部、判断がついちゃう

例えば、若い時は、家を出るといっているので、あらゆるものが解決することがある  
あるいは、修行で変えられるものもある

「ものすごく認められたい」とか

悩んでいること全部書いてみて、それぞれの要素を書いてみると、見えてくるかもよ

★8：30

瞑想に適してないのは鳥の音 びっくりする 変化が大きいのは良くない

同じ音をやると耳が痛くなる ゆらぎがあるのがいい

風の音は不安になる 波の音も変化が大きい

メロディがないものもいい モーツアルトとか聴くときいちゃうから

タンブーラは、メロディがない 聞いていると飽きるから聞かなくなる

★10：30

Q：ヘッドホンはつけててもいい？

宝彩：ヘッドホンは邪魔になる でも、大きな音がするのならヘッドホンつけた方がいい  
しね

12：00 歩行瞑想の説明

027A

「右手のことを左手に知らせるな」とは？

映画で、レジの女性が「cash back」と言って左手を出して、お金支払ってと。右手で商品を出していた。

交換をしようという話 右手であげるから、左手に back してくれと言う

「右手のことを左手に知らせるな」は、

右手だけにしなさい。あげる、出すだけにしなさいよと。

世界人類を救わなくていい 目の前の人を愛しなさい。

10:30

アメリカで宗教を聞かれて「無宗教です」と答えたら、怖がられた

神様がこの人にはついてないから、何をするかわからないと。

「イスラム教です」とかいうと、怖い神様がこの人にはついてちゃんとチェックしているから大丈夫と安心する

★18:00 瞑想和賛

「私たちはみんな仏様です宇宙です」は、本当にそうです。

上がとれたときに、何もないということはない、ということがわかる

真我まで届かないうちに、マインドに任せて足が勝手に動いている いろんな反応がそう  
なっている

そのプログラムがループしたり、バグったりすると、やめないといけない

とれると、大きさもわからないけど、在るといなのが、わかる 死なないのがわかる 消  
えないというのが

言葉もなにもない、感覚なんだけど、すごい安心するのね

-----  
■第173回 瞑想の楽しさ 神戸合宿 2010/5/4 (火・朝)  
-----

028A

40:00

結婚の自由 住所の自由 職業の自由 思考の自由

現在は、それが自由 まずそれを喜ぶ

47:00

今も自分の人生の1ポイント

将来の幸せを考えるのは、幸福の先送りになっている

どういうことがあってもあまり変わらないと思えばいい

飛び込んでAという人生

飛び込まないでBという人生

どっちもあまり変わらないなあと

「大後悔しないようにしよう」と思わない

どこにも大後悔はない

結局、今の思い方

今が幸せ そこから考えてみる

ま、あんまり考えるなということよ

女性：考えても結論は出ないんですね。だから、そう言っていたらうれしい

宝彩：どうとでもなるよということ どっちに転んでも大したことはない

031A

★修行が、幸せになる一番の近道ですね。

マインドは、放っておくと、悪いことばかりを想定して、不幸のシミュレーションをします。

不幸に関しては超プロ。

不幸にならないようにしようと言ったら、マインドは超プロですから必死で考えてくれます。

でも、本当はこうも言える。幸福について責任があなたにあるよと。

幸せ関係の責任者にコンピュータを、マインドを任命する。

「過去幸せはこんなにあったでしょ」「未来も幸せこんなに考えられるでしょ」と言って、マインドはその幸せについての責任を果たし始める。そういう使い方をする。

不幸はいくらでも紡ぎだすんだけど、

幸せは与えられるもの、幸せは誰かが愛してくれたら、宝くじに当たったら、運が良かったら、

本を読んで何か簡単な方法があったらと、マインドは思う。

そうじゃない。

幸せの方向に働かせないといけないですね。

「こうしたら幸せになれるだろう」というのは、「未来の理想よりは、今不幸だ」と言っている。

そうじゃなくて、「今が幸せ」、それに責任を持ちなさいと。

#### ★40：00

宝彩：日常で、ちょっとおかしい、ほんのちょっとおかしいと思うことを見つけては「あ、これ今日帰って瞑想して発見しよう」と。瞑想して再体験して。

毎回、スリリングな場面が出てくる。そのたびに震えて。

子どもが、泣いたり震えたりするでしょ、あのときプログラムをたくさん作ってるわけ。

それを全部もう一回やるわけ。面白いなあとやってたんだけど、

あるとき、いっぺんにバサッとやってしまったんだね。ちよろちよろの方が面白かった。

なんにもなくなっちゃった（笑）。なくなれば楽になりますよ。

女性：アスペルガー症候群とか発達障害とかがあって、人とコミュニケーションをとることに不具合を感じている人。

そういうのも瞑想で変わったりするんでしょうか？

父親がずーっとそんな感じで、父の生い立ちから考えると父が人嫌いになるのはしょうがないなとは思いますが、私も継いじゃってるなと思って.....。

宝彩：てんかんとか脳の機能に先天的に問題があるという病気は、それは私は医者じゃないからなんとも言えません。

不調の大きなやつを「なんとか症」「なんとか病」とすぐ名前つけちゃうんだけど、病気でもないと思うんだけど。

順番に並べて、ここで病気の線を引くと、こっからここまでは正常、こっからは病気ということになる。

私から言わせると、私以外のところ線引いたら、みんな病気よ。

一同笑い

宝彩：言っちゃすまんが（笑）。

女性：あはは、なるほど。

宝彩：ね？ みんな病気だと思う。

なんでみんなこんな一生懸命考えているの？バカじゃないの？と思う。

プログラムと解釈と記憶があって、それは全部、後付け。

コンピュータにゲームソフトを入れたらゲームができるようになるし、

Excel 入れたら Excel が動くようになる。

変なもの入れたら変なふうになるわけだ。

変なものが動くんですけど、私は病気でしょうか？って、それは変なもの取ればいいだけの話。

お父さんから受け継いじゃった、習っちゃった。子供は習うから。

それ、いらぬプログラムだよ。それ、山ほど持っている。

で、どうしましょうか？ 知らないよ。捨てなさいよ。あはははは。  
僕が手をつっこんで出すわけにはいかない。自分で出すしかない。自分が好きで持っているんだからね。

「ゴキブリが怖い」と言う人も、僕から言えば、病気と言えば病気なの。  
「プログラムが取れません」と言った途端、たぶん、みんな病気なんだよ。  
「プログラムで全部動いている。でも、プログラムは全部取れるんですね」と言った途端、  
病気じゃなくなる。

プログラムがいっぱい変なのが詰まっているから、  
人とのコミュニケーションのときに、ぴぴぴっと要らないプログラムが起動しているだけ。  
取るのは、一気に取ろうと思うと難しいかもよ。  
言うのと怒られてたんだらうね、たぶんね。

女性：そうですね。言うのと怒られてたと思います。

宝彩：ね。どういう言葉で叱られてたの？  
親父の言葉とか、そのまま真似して言ってごらん。

女性：「ちょっと黙っておけ」とか、「ちょっと静かにしとけ」とか。

宝彩：しゃべって、「黙れ」と言われて怒られたら、子どもはどういうプログラムつくるかというと

女性：「しゃべっちゃいけない」

宝彩：そう。

女性：ああ、だからかあ！（笑）

宝彩：あはははは

女性：意識したら、このプログラム外れてるんですか？

宝彩：外れてないよ。外れてないけど、「ああ、そういうことだったんだ」と気がついた  
ということは、  
そこを封印はしていない、見えちゃっている。  
今度はどう外すかと言うと、三つあります。

一つは、瞑想で再体験して、  
「ああ、私はよく我慢して、いい子だったねえ。もう重い鎧は外してもいいんだよ」と。

一つは、自動起動を止める。  
実際に日常で「あ、言っちゃいけない」が起動するのを意識する。  
意識してたら、「えー、自動起動できないプログラムじゃん、これ。もういいや」と捨て  
ちゃう。いつのまにかに。

もう一つは、そのプログラムを作ったときの自己認識テーブルを変える。

「自分は弱い = 自分はお父さんに放っておかれたら死んじゃう」というのをやめればいい。

独立して自分は一人で生きていける、自分は人を愛せると強くなれば、

「弱い自分」を守るためにつくったプログラムは使えないから、

「このプログラムは要りませんね」となる。

人を愛そうと思ったら、自分からコミュニケーションとるわけでしょ。

コミュニケーションできないプログラムは、もう要らないわけです。

---

■第174回 瞑想の楽しさ 神戸合宿 2010/5/4 (火・昼)

---

033A

★4:30

過去懸案情報を片を付ける、やりかえる。

片をつけたいなと思うものがあれば、日中に、それにクエスチョンをつける、紐をつける。引っ張り出す準備をする、思い出しやすくする。

自分から積極的に、魚を釣るように、仕掛けて引っ掛けて釣っちゃう。

もしこの辺に魚がいそうだなと知ってるんだったら、そういう作業を日中にする。

★6:00

コミュニケーションがとれないなと思っているなら、

日中に、コミュニケーションとれない時に、

「なんで、言えないんだろう？ どんなプログラムがあるんだろう？」と疑問符をつけておく。

「おかしいなあ、これは変だなあ、これは私のどっかに変なことがあるなあ」と。

それが釣り糸のようになって、瞑想中に出てくることもあります。

7:00

レジメ後半「情動とプログラムの関係」

<http://hosai02.la.coocan.jp/meisou-kai-x/resum-box/re-20100502-kobe.pdf>

★8:00

出来事、解釈、プログラム。

幼い自分が考えて、解釈して、

「余計なことを言わないようにしよう」「知ったげに話してはいけないんだ」とか書いた。

●9:00

記憶域は小さな記憶にして入れる

出来事だけ記憶する。情動は、容量が大きいので記憶域に入れない

プログラムが起動して情動が出る

同じような事があると、プログラムが動いて情動が起きる

おやじと似たような人が来ても、プログラムが動く

記憶は消せない

でも、プログラムが無かったら、思い出しても記憶に色につかない

人のことのような、映画のように見える。「ひどい目に合ってるなあ、おれ」って。

全部、懐かしい思い出になる

いらぬプログラムを消すと、現在も思い出も楽しくなる

自分が弱い立場でプログラムを作るから、みんな持っている、まずいプログラムを持っている

98%くらいまずい

僕なんか歩き方もまずいの作っていましたから  
頭がいいと、残念ながら、どんどん早くからプログラムを作るので、恐れからのプログラムを作っている  
頭がいい人は、修行してとってください

物を見た これは危険だと判断しました 逃げようと思う、ここで情動が起こる  
情動は、筋肉を動かす、戦闘体制  
一気に体を動かそうとする、行動をしようというエネルギーが一気に高まっているのが情動

出ようとする力と、抑えようとする力と拮抗していると、胃潰瘍とか

プログラムが外れると、思い出しても怖さを忘れる  
その怖さがさっぱり思い出せない  
情動は記憶されていないから  
プログラムがなくなると情動が思い出せなくなる

035A

女性：瞑想が15分続かない

宝彩：最長15分 短くてもいい まだやりたいなという気持ちがある？

女性：過去は？

宝彩：過去は、きれいになったら行けるから  
ある程度片付いたら強引に行く方法もあるけど

男性：40分続けられる

宝彩：三手順を回すと、そんなに長く続かない

5:00

宝彩：「片付いたかな？」と雑念をチェックしている それが雑念  
第一段階が終わったのか、わからなくていい

呼び水「祭り」

036A

瞑想終えて起き上がったところで、また続けて瞑想。

★女性：ブリキのお椀みたいなのが、ちらっと

宝彩：それでいいですよ。もうそこに行けばいい。  
第一段階のお片づけが済んでなくても行ってもいいんですか？じゃなくて、もう、行ったもん勝ちだから。  
行けたらもうお片づけは済んでるということ。

お椀よりも大事な案件はもう片付いちゃったわけだから、それは見えたわけ。  
あとは、それを広げていけばいい。  
そこに行って、その周りをずっと見たりすればどんどん広がっていく。  
行けなかったら、ちょっとお片づけしようかなと。逆の発想だけど。

お片づけをしたら自動的に行けますよと言うんだけど、  
一回でも行けたら、もうそこに行く。  
よし、行こうと。今日は、そこ行こう。  
いきなり行けたら、それでいいじゃないですか。

★男性：悟った後、捨てたプログラムをまた取り込むことはないんですか？

宝彩：もう一回、取り込むというのは99.9%ない。  
「そのときの自分」と「今の自分」と違うから。  
大きさ、図体も違うから、それだけでも無理だと思う、同じのを作るのは。

ぼくが、良いプログラムも悪いプログラムも全部なくなったとき、いちいち、全部自分で考えた。

それで間違えかと言うと間違えない。  
バンと取れたときに、「本当の自分」というのはなくなってないわけ。  
それが一所懸命考えるわけだ、それは全然間違えないのね。  
愛に溢れてるというか。知恵に溢れてるというか。優しさに溢れてるというか。  
欲がないから、自分が得してやろうというのがないから、間違えようがない。

子どものように自由自在になれて、しかも、知識とか経験とかある。  
だから、その判断というのは間違わないわけね。  
だから、恐れることはない。全部捨てる。

25:00

男性：自己認識を高くすると、棚上げしやすかったです

-----  
■第176回 瞑想と日常 名古屋 2010/07/10 (土・昼)  
-----

010A レジメ「瞑想と日常」

<http://hosai02.la.coocan.jp/meisou-kai-x/resum-box/re20100710nitijyou.pdf>

2 : 40

修行的な意味の日常とは

「うれしい、楽しい、幸せ」に行ったり、「苦しい、辛い、不幸せ」に揺れている  
この間にある、日常というのは。

気分があがったりさがったりする、うれしい苦しいが動いている

あがったらあがりっぱなしはない

悲しいも嬉しいもずっとは続かない 揺れている

揺れていることが生きている 揺れないと生きていけない

感情は必ず揺れている

マインドは苦しくないようにしようとする 上げようとする

楽しいのはほっとく 注目するのは苦しい方 問題だと

悪い方ばかりに注目するから、日常が「苦しい」になる

どうするか？

(1) 基準を外す

基準がないと下と上がない

事が起こっているのはわかるけど 苦しみはない

お金の基準を外すと ボーナスが下がっても関係ない

愛情の基準を外すと 愛されなくても関係ない

個別にやる、プログラムのやり方

(2) 全体の基準を下げる

下げると差が縮まる

すごい下げると、なんでも「悪いことではない」「ありがたい」となる

★13 : 00

じゃあ、基準は何でしょうか

学習している

出来事があって、解釈、行動指針ができて、それをもっと短くしてプログラムにしている

すばやく反応しないといけない

蜂やトラが来たらすぐ反応するのと同じ反応になっている お父さん来たら怖いから逃げ  
ましたとか

こういう人見たら腹が立つとか。

「解釈」は普段見えないから、おかしくなる

作ったときは、幼い時

プログラムが短縮化されて適応範囲が広くなることによって、間違いが起こってくる

短絡化すると基準が上がってくることになる

人間は成長していくにつれて、だんだん面白くなくなってくる  
本当はずっと面白いはずなのに

### ★21:00 「牽牛レッスン」

#### A 観察レッスン (...とわたしは考えていた)

「感情」が起こった時は、必ず、その前に先行する「思考」がある  
苦しいとまず気づく。例「お金のことをわたしは考えていた」

悪い気分になったらチャンス 一個前に何を考えたかな? 「○○と考えていた」

#### B 停止レッスン (停止の確定)

Aで止まるけど、それを確定したい、どうする? 次の10秒間考えないようにするには  
どうする?

「後で考えよう」「神様におまかせ」「あげよう」「ありがとうございます」  
ちょっともうひとつ色をつけると確定しやすい

#### C 逆行レッスン (五感情報まで戻ればOK)

思考をずっと遡る

難しい 大概忘れている 戻れない 戻れなくてもつukらない そこで終わる  
だんだん上手くなるから

「丘の上」というのを讀んだのに、「おか」でお金に行ってしまったとか  
何かの五感情報から始まっている  
たまにね、自分が持っている懸案事項が出てくるけど

悪い気分があったら、事象と気分の中に、思考が必ずある  
事象 プログラムが走る 思考がある

・『気楽なさとり方 (日本教文社)』思考の逆行訓練 p.171～

気分が悪くなったのを分析してみてください

A ...とわたしは考えている 停止

B 停止を確定 棚上げを確定 愛と欲の8要素表がだいたい落ち着く

C 逆行レッスン できるととっても面白い

自分の思考がどんなふう流れてここにたどり着いたか クイズみたい よくアタマの  
働き方がわかる

#### D 自在レッスン

とても難しい 上級ですね

もう一回見る 逆行した思考経路を見る なんでこっちを選ばずにこっちに行ったのか  
これを選ぶときの瞬間、ここにあるものをはっきり見ましょう。

「右に曲がる」という標識が立っているのがわかる そのプラカードを発見する

「もし、あの人なら、どっちに曲がるだろうか？」と考える  
欲があるとこちに曲がる  
それは自分だとは思わないでください 機械的に動いているマインドです  
そうではない方向にも行けるとわかったら、行ってみたらいい  
ケチだと行けない  
ケチだと、どうしても得な方に行くから。それを捨ててもいいとはなかなか思えない。  
自分のマインドの動きを観る

「なんだ、考えというのは、どうとでもできるんだ」と。  
道路標識さえ変われば、どうとでも変わる  
いい気分に行く思考経路もわかるようになる

44:00

男性：また基準が上がるのが、知らないうちにあるんですけど

宝彩：それは正常なマインドだからいいですよ。  
「よく働いているなあ」と褒めてあげてもいいです。

男性：ああ、褒めてあげて、はい。

★45:00

宝彩：上がって苦しいのなら、  
「言っても聞かないんです」じゃなくて、マインドに言って下がらせないといけない

女性A：こっちに行くんですけど、すぐにまた苦しくなるんです。

宝彩：そのときは、また、レッスンAをやる、  
「悪い気分になっているのは何？」と。「...とわたしは考えている」と。  
Aさんの、山ほどある標識、それを辿っていくと全部、ここにつながっている  
山ほどあるのを一つずつ潰していかないといけない  
それが50とか60とか、もったったときに、ライン、基準が下がる

一気に悟るはなくて、小さい悟りをやっていく積み重ねが必要  
たくさんになってくると、マインドも全部手放す

011A

17:30 呼び水「氷」

★25:00

男性：結構、最初の方に過去の記憶とかパッと出てきちゃうときとか、それはそのままいい？

宝彩：いいですよ。ここの仕事をやめて用もないところに行くというのが、第二段階ですからね。  
だから、行っちゃえばここに用件を残しててもいいわけですよ。

男性：ああ。「雑念が、まだあるはずじゃないのか」という感じで、考えちゃったりしてることがあって。

宝彩：それはマインドの手だからね。「雑念があるかもしれないよ」って。  
「あるかないかを確認しましょう」、それが思考でしょ。  
それ一番悪い思考だから、もう、すぐ棚上げして。

瞑想を上手くやろうとか、雑念が消えたかどうかを確認しようとか、  
瞑想が上手くならない人の持つてる雑念としては、一番、気がつかない雑念。

「雑念がまだあるのに、下に行っちゃいけないじゃないですか」ってね。  
それこそが雑念で、それがなければというか、行ってしまえばここにはないんだから。  
見えなきゃ、ない。行っちゃったもん勝ち。

●49：00

Q：女性：五、六年前でもいいのですか？

宝彩：いいですよ。うまくなると一歳半くらいまで思い出せますから  
どっから始めてもいいですから

52：30

男性：事故、スローモーションになった　もしかしたら死んでたのかもしれないと

宝彩：色は白黒　音はない  
危機で、見ることに全部の集中をもっていくから

★死んだらどうなるか。それは楽しみにしておいてください  
死ぬときに楽しめますから　考えない方がいい

59：00

男性：確定を何度も何度もしようとしていた  
スッと逆を行って、それで終わりでもいいんだなと

★1：00：00

Q：過去に行かないと、悟れない？

宝彩：過去に行かずに一気に全部プログラム外せるかというのと、とっても難しいと思う。  
現在（マインドのテーブル）と過去（記憶域）の間にプログラムがスパークとあるわけ  
ですから。

過去に行かなくて、プログラムだけを取ろうと思っても、なかなか。  
下の過去の所を熱して、あつためて柔らかくしてやると、スパンと抜けるというか、そん  
な感じがしますよ。

単純にプログラムだけが成立するということはないから、単純にプログラムだけを消す  
ということはいかない。  
記憶とプログラムはつながっている。

-----  
■第178回 瞑想と優しさ 京橋 2010/08/14 (土・昼)  
-----

007A

★44:00 『瞑想の真髄』

234番

自分が幸せになっているときに人を幸せにする力が出る  
自分が幸せになることを第一番に考える  
自分が幸せになるには、他人の幸せを奪ってなるんだとアタマは思う  
幸せになってはいけないというプログラムがいっぱいある それを取る  
238番、239番

52:00 レジメ「瞑想と優しさ」

<http://hosai02.la.coocan.jp/meisou-kai-x/resum-box/re-20100814-yasasisa.pdf>

相手に優しいは、相手を守る、相手を成長させること、相手が生きる喜びを感じられること

自分を弱いと思っていると、守れない  
相手の状態が刻々と理解できないと、守れない

相手の欲を満たすのではなくて、相手が自分で幸せになるように導く  
欲を増長させない  
自分で花を咲かせることに生きている喜びがあるわけだから、それを手助けする

苦勞をさせてあげようはやらなくていい  
誰でも必ず苦勞の方に進むから

自分が得をしようとなっている限り、優しくならない  
今が幸せだと、幸せになれる

欲がなくなると、欲からのことをしないから、愛になる  
生きているということは、なにかをしている

★1:16:00

人に優しくなれなかったときは、チャンス。  
自分の欲をみる。  
見えてきたものは、ずーっと自分を苦しめていたもの

1:20:00

微妙なときほどチャンス

●1:26:00

宝彩：優しくなかった事例があったら言ってみてください。  
「それは、元の欲はなんでしょうね？」というのをみんなで考えるのにちょうどいいので。

女性：「意地悪！！」と言われた。彼女に質問をして、意地悪と言われた私は、冷たかった？

宝彩：どの質問が意地悪だったと思う？

女性：彼女の本当の心を聞く質問をした どう思っているの？と 彼女にとっては心をえぐられた

宝彩：冷たくした気持ちはなかった？

女性：冷たかったとは思っていなかった。

宝彩：自分が知っている範囲の方に導こうとしたというのは、冷たい？

女性：冷たいと思います。今、わかりました。

宝彩：難しいよね、度量がないとできない

★1:35 : 00

男性：電車に乗ってたら、横に立っている人も後ろの人も、自分を避けるんですよ。後から、「あなたがお酒を飲んでるから酔っ払いだと思って、身を遠ざけたんじゃないのか」って言われて。

確かにそうかもしれないなど。その人に言われなかったら、私は、ずーっと憤慨してた。

宝彩：「なんだこいつは」と、そう思うだけで自分が損。

「相手が無礼だ」と思った瞬間が、修行のチャンス。

「なぜ、私はそう思ったのか？」と。

自分を守ろうとしているプログラムが起動したということよね。

そのプログラムは、自分の人生であそこでも起動した、ここでも起動した、毎日起動してる、ずーっと起動してるかもしれない。

そんなの一瞬にして片付けてしまいたい。その瞬間に理解しようとする。

もし、理解できなかったら、なんか彼に事情があるんだろうなど。

何を思ってもいいけど、持ち越さないようにする。

優しくなれてないとき、相手を攻撃したときに、元欲に気づく。

その元欲というのは、非常に根強い、自分をずーっと不幸に導いてくれていた欲かもしれない。

それを手放したら、とっってもすっきりする。とっっても楽になる。

小さいことですけどね。結構でかいかもしれない。

★1:43 : 00

女性：相手に何かいろいろ事情があって相手は怒ったのかなと思ってもいい？

宝彩：いけませんね。相手のせいにしたら、観れない

女性：倉庫に譜面台を片付けたら、受付の人が怒って、今度から使わせないとその人が辞めるまで続いた。なぜそこまでやるのかわからない。

宝彩：それは聞いてみたらいい　なんで聞かなかったの？

女性：向こうがパーッとテンパっていて、私が何を言ってもあれだからやめとくという。だから、相手の意地悪にも耐えられる優しさが欲しいなど。

宝彩：僕が気になったのは、相手がバーっとなると言わないというところ

自己主張しない　反逆しない　そこが問題

相手じゃない。あなたの問題

こっちもバーっと言えばいいのに言えない人は、「相手がテンパったら黙ると、飯が食える」というプログラム。

テンパった人もプログラム。「バーっと言ったら、勝つ」というプログラム

「相手がテンパったら黙る」、そこを抜かないといつまでも人生がギクシャクする

自分が考えたのではない、獲得したプログラム。

誰から、どういう関係で、いつ頃、獲得したのか、はっきり自覚するのが、一番最初の手順。

008A

呼び水「セミ・クワガタ」

★31：00

女性：会社の同僚に腹が立つ。仕事を頼むと、いちいち言い返してくるから。大人しく仕事してくれって。素直に「はい」って言ってくれたらいいのに。

宝彩：自分が、誰かに頼まれたとするじゃん。

こっちからやる方が早いんだけどなと思ったら、言うの？言わないの？

女性：言わない...

宝彩：言わないでしょ。「言われたことはそのままやりなさい」というプログラムがある。それは自分にも効いてるし、相手にも効いてる。それはすごくと自分も縛ってるわけ。

相手にあてはめてるのをやめればいい。

「私は獲得したプログラムだから命を懸けて守るけど、あんたは自由よ」って、言ってごらん。

自由にさせてあげてごらん。許してごらん、この人を。

この人を許したら自分のプログラムも要らなくなる、一瞬にして。

そしたら、自分も楽になる。

誰かに言われたら、「そんなの嫌です！」とか言えるようになるよ。

★45：00

男性：瞑想が深くない　40分とか7分とかやっている

宝彩：40分、瞑想できない　集中、気付き、棚上げをすると15分までしかできない  
思考を途中でやめるということにつける　瞑想の基本  
思考を走っているのを自分で知る　つかんで、すぐやめる

マントラを言い続けて思考が出ないようにするんじゃない それはマントラという思考を  
ずっとやっているだけ  
マントラを唱えて、出てきた考えをやめる  
マインドを部下にする

-----  
■第181回 瞑想と人生の喜び 箕面合宿 2010/10/9 (土・昼)  
-----

013M

マントラ無しで瞑想に入る実験

014M

宝彩：マントラを唱えないで、考えが出てくるのはわかりました？

参加者：はい。

宝彩：どうやって切り上げた？

参加者：「後で考えよう」で。

宝彩：まあ、じゃあ、できてたんだね。「今は瞑想中だから後で考えよう」というのも区切り

他の思考と違う何か区切りがあるといいよね

ただ、「今は瞑想中だから後で考えよう」というのは長い思考だから。

マントラを唱える意味の説明。

Aさん、今のでわかりました？

工夫・実験してください。

「これはどういうことだろう？」と思うときは、修行が進むときです。

その反対を試してみたり、それをやめてみたりすると、なぜそれをやっているのかわかる。わたしは全部実験してやってきたから、違うことやっていたら横道にそれているのがわかるけど。

みなさんも自分で実験してみたらいいと思います

横道に大きくそれるといえるということはないですから安心して

015M 瞑想和賛

★もともと大幸福だった 高い山に登るのではない もともとここにある、そこに戻る  
欲がなかったら苦しみはない

●でも、欲はなくても痛みはあるのよね。かゆみはある

苦しみはない

かゆみと苦しみは違う

带状疱疹になった 痛いのは痛い でも、苦しくはない

痛いのは情報が来ているだけ

苦しいのは、「どうしようどうしよう」と必死で解消しようとするのが苦しい

「あんなことするんじゃないかった」とかも。

016M レジメ「瞑想と人生の喜び」

<http://hosai02.la.coocan.jp/meisou-kai-x/resum-box/re-20101009-minoo.pdf>

●16:00

男性：悟ったら欲は起きないんですか？

宝彩：刻々と起こってます さっと抜ける

18:00

男性：境地瞑想とは？光明瞑想とは？

宝彩：境地瞑想は第二段階ですね。

光明瞑想は、第三段階。行ったらわかります

28:00 呼び水「芋・栗」

017M

●どの電車で帰るとか、身近な雑念は軽くていいね

過去、未来の遠い雑念はなかなか大変

だから、どんどん近い雑念にしていったらいいね

●6:00

女性：蝶々が飛んでいるイメージが出てくる 画像の棚上げは？ あと、周りが目をつむっているのに見えるのは？

宝彩：画像も言葉も同じくマインドの働き

画像を見ている

見ちゃいけないと言ったら、「なんで？ 見ろ見ろ」って言うから

見させてくれているのを意識する

もう少し詳しく見せてもらえませんか？と言うと、フッと消える

あまのじゃく

見せてと言うと、向こう、種が尽きる

●9:30

目をつむって周りが見えるのは、自己ナビ情報 自分の知っていることは見える

-----  
■第182回 瞑想と人生の喜び 箕面合宿 2010/10/9 (土・夜)  
-----

019M

女性：レジメ5ー(3) その他、他人に起こる不思議と喜び(ひとの五感に作用?)とは?

<http://hosai02.la.coocan.jp/meisou-kai-x/resum-box/re-20101009-minoo.pdf>

宝彩：クリアーになってくると、人の体のこともよく見えるようになる

●8:30

誰がどんなことで苦しんでいてもプログラム  
どう解くかというクイズ どう気づいてもらうかが難しいんですけど  
瞑想するとみんな自分で気づくけど  
全部、強欲がぶつかって拮抗している  
〇〇症というの、大概、欲でプログラムがぶつかっている

●14:00

男性：70過ぎてで、みなさんは若くていらして

宝彩：70過ぎてやってみて、取り戻したという感じがあるでしょ？

男性：はい、あります。

宝彩：はじめるのはいつでもいいでしょうけど、はじめるといいですね

★19:00 呼び水「おもちゃ」絵を描く

利き手でない手で、下手くそでもいいですから、自分が遊んだおもちゃを描く

020M

どこで遊んだかなあ、どんな感触だったかなあ、誰と遊んだかなあ

小さいときに呼ばれた名前を書いておいてください

★13:00

いきなり今描いたやつの続きを考えてもいいです

目をつむって、さっきの絵をイメージするとどんどん関連することが出てきますから

-----  
**■第183回 瞑想と人生の喜び 箕面合宿 2010/10/10 (日・朝)**  
-----

024M サマリー

5:00

全待機の時、アタマ壊れてもいいやと思わないと山を超えられない 行くところまで行ってみよう

9:00

男性：片付けるとは？

宝彩：現在情報の片付けと、生きにくくしているプログラムの片付け

★13:30

男性：インコが死んだのが何回も出てきて、片付かないのは？

宝彩：それはたぶんね、一部だと思う、一部。

インコが死ぬということは何回も出てくる、それは一部であって、それと似たことがここ、ガガッとある。

なんかインコじゃないものが。

ここに行けなくて、インコのところに行ってるようになってる気がする。

それは自分が強くなっている、それを見ることができるよう。すると、見れるようになる。

瞑想だけでなく、日常でも、自分は強いというのをやっておく

他にも動物飼ってて死んだこととかある？

男性：あります。

宝彩：マインドは自分の死は知らない 他の死は知っている

それを不幸だと思って、なんとかしたいと思うと、手に負えないんだけど。

自分が強くなる、動じなくなる、ビビらなくなる、悲しく思わなくなる、鉄仮面になれというのではないよ。

そういうのはあると、死を受け入れられるようになると、行ける

男性：「僕が殺したかもしれない」と思ってますね

宝彩：出てきましたね、さっそく。そこをクリアしたらね。

罪の意識というのは、わたしが先に罰してますから、あなたは罰するなど言っている

瞑想的に言うと、「なんだ、自分の欲じゃん。罰せられたくないと思っているだけだ」と思えばいいよね

★025M 罪とは

マインドというのは、悪いことを学習の種にして、

「将来、同じようなことが起こらないようにするには、どうしたらよいか」というのを考えるのが仕事。

が、できないものもあります。

たとえば、命は無理ですよ。戻らないものもある。

結局、どうしても戻らないとなると、他のことに行っちゃうのね。

「あのとき、ああしなければ良かった」とか

誰かを許さないとか

別の事象に行ってしまう。

本当は、「枝が折れたことが、元に戻らないこと」が悲しいわけ。

それ以外、何もない。

本当に悲しい源、大元を見る力がない。見るに耐えない、それは受け入れられない。

というと、人のせいにしたり、自分のせいにしたりして、

何かやりようがあるんじゃないか？というふうに、マインドは考える。

単にそういう仕組みですよ。

根本は、「ああ、できないこともあるんだ」「済んだことは仕方がないんだ」ということだけ。

それが完全にわかったら、復讐劇というものもないし、罪というものもないし、何もなくなるかもしれないですね。

何か参考になれば。

-----  
■第184回 瞑想と人生の喜び 箕面合宿 2010/10/10 (日・昼)  
-----

030M レジメ「瞑想と人生の喜び」

<http://hosai02.la.coocan.jp/meisou-kai-x/resum-box/re-20101009-minoo.pdf>

欲望と自分とのギャップが不幸 一致したときに達成したという喜びが普通  
それは苦しみ連続 精神的欲求はどんどん上がっていく

犬にわからないことはやるまいと思った

エサ、散歩は喜ぶ 一万円札や頭取の肩書きは喜ばない 犬レベルでいいやと思った

何もできなくなるんじゃない

頭取になって、世の中のためになることができるのが自分の能力だからと思えたら、やっていたかも

同じことを、奉仕、愛とかでできる

マインドが目標を立ててそれに向かうということは、実践瞑想で済む  
境地瞑想になるとマズローの言ってることは、もうない

031M

●3:00

宝彩：朝やるのはいいですね。

朝はデータが片付いてますから、進むのが早いですね

女性：朝やっているけど、片付いてなくて

宝彩：済んでないデータが識域に運ばれてますから、それは出てくる

明日の仕事とかなんとか、タスク

朝立ち上がるときに、印だけついてますが、それを考えるとどんどん増える 棚上げする

032M 捨てなさいワーク

馬鹿にされたくない

え～～馬鹿じゃないの～～ 要らない要らない、そんなの要らない、そんなの捨てちゃいなさい

みんなより違って優れていたい

え～～馬鹿じゃないの～～ 要らない要らない、そんなの要らない、そんなの捨ててしまいなさい

賢くてアタマのいい人に思われたい

要らない要らない、そんなの要らない、そんなの捨ててしまいなさい

etc

035M 大風呂敷棚上げ

大きなのを片付ける

商売繁盛 家内安全 大願成就 五穀豊穰 無病息災 良縁祈願 学業成就 平穩無事など

(037M 25:00にもあり)

036M

●4:00

女性：永遠に片付かない気がする

宝彩：永遠に感じるけど、片付く

「あ」で片付くようになる

大きな欲はなかなか棚に上がらないから、こういうので棚上げしようという話

女性：「商売繁盛」「良縁祈願」だけで大きいのを片付いてしまいました  
あと小さいのばかり

9:20 別女性：「楽しんで勝ちたい」だとわかった

-----  
■第185回 瞑想と人生の喜び 箕面合宿 2010/10/10 (日・夜)  
-----

037M

2B 瞑想

★11:00 『瞑想の真髄』213番～

自分のアタマの中のデータを見にいかなければ、そのまま見える  
子供がじっと見るのは、バックデータがないから

●21:00

男性：「後で考えよう」をマントラにしてもいい？

宝彩：「後で考えよう」は意味があるから手放しにくい

25:00 大風呂敷棚上げ

四文字熟語を1個だけは、うまくいかない。

2、3個選んで、「どれかな」と分類するのがいいんだろうね

31:00

嘘をつくというのが、いちばんデータが増える

●33:00

作法 順番が逆になってもいい

作法を守ることがいいことに走ると、本質から外れることはある

-----  
■第186回 瞑想と人生の喜び 箕面合宿 2010/10/11 (月・朝)  
-----

038M

僕が書いているのは、僕が確信したことでみんなに役に立つと思うこと  
僕が確信したことでみんなに役に立たないと思うことは、書いてない

039M

★6:00

女性：瞑想中に首にまとわりつく感覚がある 首絞められたのかなと

宝彩：お母さんが生きているうちに聞いた方がいい  
子供は勘違いして覚えていることが大概だから  
飴がつまったのを口に手を入れて出したのかもしれないよ

040M

★1:30

宝彩：苦しい時に親は助けに来る  
手が来て苦しくなったのか、苦しくなって手が来たのか、子供はバカだからわからない  
錯覚 誤解

女性：ひんやりした感覚を感じた

宝彩：本人は殺されると思ったかもしれないけど、親は助けるつもり

041M

★過去に行く人と行かない人というけど、瞑想のうまい下手ではなくて、ブロックが強い  
かどうか

怖いもの、見たくないもの、封印しているもの  
開けて、今なら自分に対応できるということになっていないと開かない  
開けられたら、自分に対応できるということ

自分が強くなるには、  
プロGRESS的な観照  
愛と欲の8要素の実践  
自愛文言  
順番に、うさぎ、犬、ライオンになるワーク

3:00

「自分の小さい時の名前をいっぱい呼んで」はものすごい呼び水  
強いラインになるので、開けやすくなると思う  
開きかけになることもあるかも そうすると調子悪くなるし、賭けみたいなところがある  
名前に反応するようにプログラムはなっている

-----  
■第188回 瞑想と豊かさとは 沼津 2010/11/08 (月・昼)  
-----

003M

★男性：瞑想中、眼球が動くのですが

宝彩：瞑想をし始めると、忙しいときには気づかない自分の体の動きとかよくわかってくる

日常でもそういうことしてるんだけど、それは気づかなかったということかもしれない

ぼくもピクピクピクピクすることがあった。気になるんですよ。

止められないんだから、許してやる。

「私は私で瞑想するから、ピクピクやりたいんならピクピクやりなさい」と言ってね、「絶対やめるなよ」って言ったら、面白くなくなったからやめたという感じで、いつのまにか、やめてたね。

気にすると動くんだけど、動けと言ったら動かない。あまのじゃくですから。

★11:00

女性：肩が痛くて

宝彩：肉体からほぐしてそれでダメだったら、精神的なことをやる

人間の体は使い過ぎると凝るし、使わなくても凝る

肉体は適当に動かすのがいい

005M レジメ「豊かさ」

<http://hosai02.la.coocan.jp/meisou-kai-x/resum-box/re20101108-numazu.pdf>

物の豊かさ たくさんあっても使えないと豊かではない

心の豊かさ あたたかい ほがらか 感謝 アイデアが豊富など、愛の要素で回っているとき

頭の思考回路が一定のところ、脳細胞の一部しか使っていないと豊かではない

★自分の気持ちを豊かにする練習

私は「世界人類」の平和を願っていますというのは、自分の心に響かない。

いちばん簡単なところで響かせる。

「隣の人」のしあわせを願ってあげる。

「自分のこと」はすぐ願うし心配にもなってくるし、それ欲ですから。

ほんの30センチ離れてるだけで、欲じゃなくて愛になる。

では、みなさん、目を瞑ってください。

(30秒実践)

はい、ありがとうございました。

人をしあわせにしようとか、人の幸せを願うとかになると、自分が消えます。

自分が消えると、豊かになる。豊かな気持ちになる。

それは、もう本能だと思います。

人のことをケアする、助ける、援助する、サポートする、そういう人は、気持ちが良いくなるようになってる。

### ★17:00 神様になってみるワーク

宝彩：まず、神様のイメージは？ 私が神様だとどんな能力がそなわる？

一同：宇宙から全部みれる すべて許せる 試練を与える 罰する神 世界を最初から創れる すべてを知っている

宝彩：では、その神様になってみましょう 自分は本当にそうするだろうか？と

(ワーク実践)

宝彩：みんな仲良くやってくれよという感じになる 与えられたものを使って楽しんでほしいと思うよ、神様としては

男性：全知全能だと面白くないな。環境だけつくって、あとはどうなるかなあと見てた

女性：あたたかいものを送りこむ気持ち

男性2：全部いいんだよ。

男性3：「罰が当たる」というのは、親からのものだった。

下から見上げた神様は罰する 上からの視点の神様に変えてみよう

女性2：守る

宝彩：ポジションを変える 小さいことに思えてくる

一気に愛せるところまで行くこともある

### 34:30 生かされていることの感謝の練習

宝彩：ありがたいに意識をもっていく ありがたい理由を見つける

(一同、順番にあげていく)

時計 時間がわかる

紙 書き留めておくことができる

座布団 お尻がいたくならない

ほうき きれいになって気持ちがいい

エアコン 汗をかかないでありがたい

髪の毛 寒くなくてありがたい

電気 明るくてありがたい

蚊 自分の血が見れるのでありがたい

蓋　　ほこりが入らなくてありがたい

宝彩：理由を考える　全部ありがたいんだから

ゴキブリ　何億年と生きている　生きた博物館  
おこげ　大好きありがたい　おかわりしたいくらい  
腰痛　体を休める時間をくれてありがとう  
一酸化炭素　ガス漏れにすぐ気づいてありがたい  
台風　学校が休みで大好きだった　パス　波が立つからありがとうございますよ  
砂埃　防塵マスクのありがたさがわかる  
病気　病気になると体をやすめることができるのでありがとう  
仕事が忙しい　能力を高めようという気になるからありがたい  
靴下の穴　貧乏くさいなと思う自分が笑えるのがありがたい  
貧乏　お金のありがたみがわかるからありがたい  
涙　目が洗われてきれいになる  
失業　失業保険をもらえる　休める

宝彩：ありがたい理由を見つけるのは難しいが、探せば必ずある  
究極の理由は、「ありがたい、修行になった」

ありがたいと、しょっちゅう、意識を切り替える  
ありがたい方向にもっていく

46：00　離欲の練習  
心配に没頭している自分を  
「...と私は考えている」と客観視すると、心配から抜けやすくなる

アタマが機械的に動いたのを  
「私」というコンピュータが動いたのを、常に観る

何か熱いものを触って手を引っ込めたのも、  
「私」というコンピュータがこういうふうに反応したと観る。

「どうしよう」  
「『どうしよう』と、私のコンピュータは考えている」  
と、どんどん引く。  
そういうふうになると、単にそれは、コンピュータが考えていることだとみれる。  
ずーっと考えが走っているところに気がつく練習をする。

-----  
■第189回 瞑想と豊かさとは 沼津 2010/11/15 (月・昼)  
-----

レジメ「豊かさ」

<http://hosai02.la.coocan.jp/meisou-kai-x/resum-box/re20101108-numazu.pdf>

過去を見ると豊かな気持ちになる

知りたい欲が動かないと、全部知っていると思う  
わからないところを知りたいとマインドは動いている

「私」と「私でないところ」の境がとれると、宇宙まで意識が広がる  
実際に広がっているわけではない 意識がそうになっている  
物質の中に私はいない 物質がなくなっても私は消えない 錯覚でしょうけど この宇宙  
に私は居るんだ 体験、実感  
そのあとの意識や生き方が変わる  
かえって、体を大切にしようと思った

幽体離脱も錯覚

深い瞑想をしてから足を伸ばして座っていると、自分が上から見えた 自己ナビ情報の位置が変わっただけ  
見えているものは、頭の中で加工して映像にしているから、その映像をずらして見せることはできるわけ  
感動はなかった

23:00

女性：なぜ瞑想会に来ているのかなと不思議だなと

宝彩：真我からみれば、好きなのところだと思いますよ  
焦ってもしょうがない

来た道を帰るだけで たくさん来ちゃった人はちょっと時間がかかるかもしれないけど

008M

★6:00

女性：首をふらない あいづちを打たないというのが大変だった 相手が気を悪くするんじゃないかと。

でも、あ、あいづち打たなくてもいいんだと。辛いけど、それを取得しちゃうといいかなと思いました。

★11:00

男性：瞑想中、額が緊張するのを気にするとひどくなるので、最近は気にしないで瞑想しています。

宝彩：「ダメ」と言うと手放せない。「OK、それもあり」と言うと手放せる。

私は帯状疱疹になったことがある

一生治らないのもあるから、痛みを抱えても瞑想できるようにしよう

「痛みは痛みで勝手にやってくれ」と瞑想した  
痛みと快感、両方バシッと来た。ちゃんぽん  
だから、放っておけばいい。瞑想は瞑想でやればいい。

16 : 30

女性：怒りを前はためていた 怒っているということを知って、喧嘩を楽しくできたことがあって、  
でもまだまだできてなくて、上手にネガティブな感情を出すというのが難しいなあと思っています。

宝彩：修行が進んでくると、対応の仕方が変わってくるから面白いよね。  
さじ加減というのは、冷静に怒る 怒ったふりをする  
ふりをするというのは、最後まで力を入れないということかな  
最後までいかない、バシッと叩かないで止めることができる  
何をいちばん怒っているの？

女性：相手を変えたい。支配欲ですね。不当な扱いだと。

宝彩：自分のプログラムも変えられないのに、  
外から相手を変えるというのは一番難しい。

34 : 00

女性：呼吸がゆっくりになって、ちゃんと話せた感じがするように

宝彩：呼吸をゆったりすると、向こうも呼吸がゆったりするね

-----  
■第190回 瞑想とさとの深さ 名古屋 2010/11/27 (土・昼)  
-----

016M

●1:10

男性：腹式呼吸がよくわからない お腹を出したり引っ込めたり考えている

宝彩：瞑想の邪魔にならない呼吸  
マインドの考える対象をなくす 音、心配事、  
いろんなことがなくなってくると「呼吸が仕事」と残っちゃう  
呼吸は気にしないほうがいい

胸式呼吸よりも腹式呼吸のほうが手放しやすい  
アタマの中を片付けて、静かになったとき、初めて呼吸が気になる  
普段に呼吸は練習  
「呼吸をうまくしよう」は雑念

●9:00

男性：鼻から吸って鼻から出すのはなぜ？ マントラの意味は？

宝彩：いろいろやってそれが一番楽だった 口を使うとのが乾く  
鼻は鼻腔に空気があたる 温かい空気、冷たい空気  
呼吸しているのは鼻でわかる 脳みその下で脳に近い  
そこをじっと観察しているときに、快感が来た

マントラ意味はない 全部自分の泣き声  
なにもなくなってマントラも唱えなくなったとき、わざとマントラ言ってみてください  
ああ、これ自分の声だなんてわかると思いますよ

017M

11:00 レジメ「さとの深さ」

<http://hosai02.la.coocan.jp/meisou-kai-x/resum-box/re20101127-fukasa.pdf>

誰でも幸せになれる なぜならもともとの幸福に戻るだけだから 保証つき

死は避けられない  
死とは、知っているのは他の死  
自分がいなくなるのがマインドは怖い  
マインドの、死が怖くなくなる方法、輪廻転生とか不老不死とか

生きている間にマインドを止める なんにもないけど、私は居る、在る

47:00

男性：やはり修行ですか

宝彩：愛で動くようにいろいろ調整している 減速 止める 逆に行く

★宝彩：考えなければ死はない

マインドが動かなくなることを体験し始めると、それが習慣化すると、実感として私はマインドじゃない、こっちなんだとわかる時が来る  
それを目指してやると奥の院なので難しいので、  
マインドが静かになる、統御できることの方を目指すのが正解

いったん、それを知ると元にはならない

私は宇宙だという圧倒的な体験、喜びは、一回しかない

男性：必要がないんですね

宝彩：必要がないんだね もう知っちゃったからね

男性：私が自分だと思っていたものは、単なるデータの積み重ねでただの記憶 それは自分じゃない

自分が自分だと思っていることが錯覚だった

もう少し深い自分にたどり着くためには瞑想かなと思っています。

56 : 30

男性 A さんの、もともと完全だったと、感涙した体験談

018M

★08 : 00

女性：喜怒哀楽は抑えた方がいいから。

男性：私は出した方がいいと思う。

宝彩：喜怒哀楽を抑えるのがいいのか、抑えない方がいいのかより、喜怒哀楽がなぜ起きてるのか？ということの方を見た方がいいね。

感情の前には、思考が走ってる。

思考が走るのは、その前にプログラムがある。

だから、良い怒りもあるし、悪い怒りもあるし、

これを抑えた方がいいとか、抑えない方がいいとかいうのは計算で、

これはまた違うプログラムで計算してるわけ。

部長を殴ったら首になるから損だから、これ我慢しよう。単に計算している。

五感情報戻り。

なぜ、こういう怒りになったんだろうかと、ずーっと遡って観ていく。

ああ、ここに自分の欲があるなど。

この欲がなかったらどうなる？と言うと、怒りはない。

感情を抑えた方がいい、出した方がいいというのは、

もう思考が 1,500 メートルくらい走った後のことを言ってる。

修行というのは、走り始めるところをどうにかしましょう、そしたら、これもないでしょという話。

★11:00

今日は、深いところを言いましたが忘れてください。  
全身全霊を使って片づけて、しんとした状態になるんだというのを  
何回も何回も経験してたら、必ず悟りが来ますから。  
目の前のことをやってください。  
簡単なことです。今考えてるのをやめればいい。

★13:00

女性：お腹が鳴ってそっちにいつてしまったのはいけないですね？

宝彩：ぐーっといったら、意識が行くのはいいですよ。  
「あれしちゃいけない」「これしちゃいけない」というのは一番、マインドが喜ぶ。  
「行っちゃいけないんだよね、いけないんだよね」って行ってるわけ、自分で叫びながら。  
だから、「いけない」と言わせないわけよ。  
ぐーっと鳴って、「ぐーっと鳴った、お腹空いた、それは思っちゃいけない」と思うのを  
やめる。  
「ぐ」でおしまいにしてあげばいい。

「雑念がないようにしよう」とかいうのが、いちばん雑念。それも棚上げ。

019M

●17:00

女性：過去のことが出てきたのは雑念なのか

宝彩：棚上げするのは、計算とか考えると今の仕事として取り扱うものは棚上げ  
なつかしいものは、見てていい。  
出やすいものから出てくる  
現在のテーブルにのっているものは片付けましょう  
下のものは見とく

18:50

女性：相手の欲がみえるのは、自分に欲があるから？

宝彩：自分に欲があってもなくても、見えるものは見える  
戦いたければ戦えばいい

女性：相手を気に入らないのは、自分にも同じようにしたい欲があるからなのかなと

宝彩：気に入らない人にどう対応するかの話でしょ。考えてやってください。

女性：ああ、そうですね。単純なことですね。

-----  
■第192回 瞑想と自信について 渋谷 2010/12/19 (日・昼)

015M

24:00 レジメ「自信について」

<http://hosai02.la.coocan.jp/meisou-kai-x/resum-box/re20101219-jisinn.pdf>

何かが邪魔しているから姿勢が悪い 元気がない  
アタマが悪さしなければ姿勢もスツとした姿勢になる

「自信がある」のではなくて、「心配が何も無い」状態  
「自信が無い」のではなくて、「心配が大量にある」状態  
心配をしなければいい

絶対にできないもの 空を飛べる自信はもともとない  
絶対に確実なもの 二百年先には死んでみせます  
自信の範疇じゃない

自信というのは、あやふやなものに対して発生している  
あやふやは、できるかもしれないと思った  
一瞬は、できるかもしれないと思ったことを褒める  
おー、自信がなくなるようなことを思ったんだなと褒めてあげる

負けないようにしようはイメージできない イメージは絵だから 負けた状態が見えてい  
るんだから  
画像で勝負しているから肉体は  
画像をいい画像にする

すでに叶ったと思え  
この試合勝った 負ける心配を止める方法  
目の前のボールを蹴る 結果を考えさせすぎない

行動するときに先のことを考えない 今のことを考える  
マインドを今につなぎとめておくのは難しい

走り始めたらすぐ棚上げ

自分の幸せは自分に責任がある 自分一人で幸せになれる  
自分が幸せになると、逆の人、拗ねてる人は、去っていく  
ハッピーな人がどんどん集まってくる  
トップランナーでぜひ幸せになってください  
だれかについていこうとケチなことは言わないで、トップで幸せになろうと

不幸な思考をしなければいい  
(017M 23:00に続きあり)

48:00

★男性：塾の先生やっていて、自信がない拗ねた子がすごく苦手  
生徒が怒って帰るのに落ち込む 自信がなくなる

宝彩：塾の先生は、子供に自信をなくさせてはいけない 自信をもたしたほうがいい  
なんで自信をなくすようなことをするの？

男性：学校で赤点とっていて、そのテスト用紙を出さない。  
私は、「先生は仕事だから出してもらわないと困るから」と言う。  
生徒が寝ていて「起きろ」と、「私は教える責任があるから」と言う。

宝彩：塾の先生のやり方をここではやっていない  
今聞いていると、責任という言葉が出てきている  
責任と義務の関係になる 人間的なつきあいではなくなる  
愛だとか、親切だとか、勇気を与えるという言葉でいく  
仕事で責任だけど、生きているわけだから、  
生きている時間を有意義な時間、心がふれあう時間にしたいじゃない  
だったら、責任なしで明日からやっごらん  
私は責任はなんにもないけど、お前の成績をあげてやろうとか、愛からやっごらんと思  
えば、  
楽しいし、自分がめげることもない  
心のふれあいがうまくいくと、自分があつたかくなるのよ。

017M

★1：40

男性：寝ているんじゃないけど、夢みたいなイメージが出てくる

宝彩：見極めはむずかしい いろんなパターンがあるから  
私がつまなかつたのは変化を楽しんだ  
変化を楽しむ 変化がないのも楽しむ

★男性：日常の棚上げができたらいいと思います。

宝彩：日常もね、棚上げするという。  
仕事はしなくちゃいけないからね。仕事じゃないことを考えているときに、  
あいつうらやましいな、あ、これ考えなくてもいい。  
あいつの真似をするところまではいいけど、うらやましいは要らないことだ。  
と、こうピピピピピピッと整理するという。すごい忙しいんだけど。  
それをやるとすごく暇になる。まあ、やってみてください。

★18：00

宝彩：責任をはずしてどこまでできるかね。ほんとの自分でしかつきあえないということ  
になるでしょ

男性：今日は久しぶりの原宿で、クレープ食べて幸せでした

宝彩：良かったですね、そこには責任が全然ないからね

●23:00

男性：目の前のことだけ考えればいいんだなと

宝彩：目の前のことだけを考えるんじゃない  
ゴールばかり行くから、目の前に行くと言っているだけ  
自由自在になる  
向こうに行っちゃいけないんじゃない