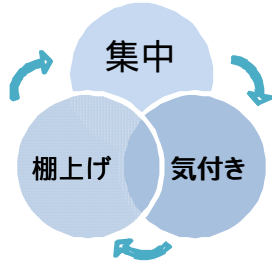


【実践瞑想の3手順】



<< 瞑想の段階表 >>

(第一段階)【実践瞑想】

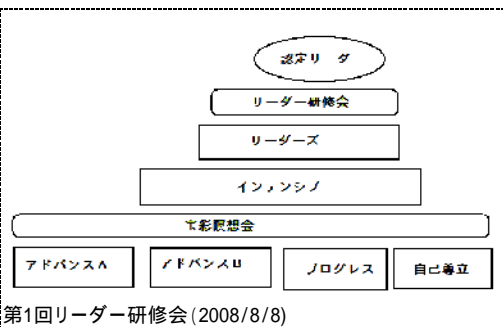
「表層瞑想」座法・調息・制感  
「中層瞑想」集中・気づき・棚上げ

(第二段階)【境地瞑想】

「深層瞑想」過去閲覧・プログラム浄化  
「至福瞑想」エクスタシー

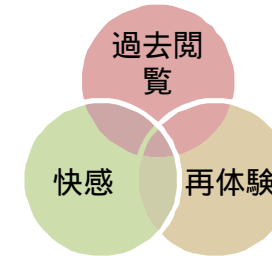
(第三段階)【光明瞑想】

全任・待機・光明



【宝彩有菜リーダー研修、資料No-1 2008/8/8 Ver1.2】

【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。

「集中」を進める方法  
<意識のライトの焦点を「A」に集める>  
「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)

(但し「無」に集中しても「思考」は無くならない)

「気付き」(観照)を進める方法  
<焦点が「A」から「B」に移ったことを知る>

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

(但し「全」を観照しても「思考」は無くならない)

「棚上げ」を進める方法  
<「B」へのライト(照明)を消す(OFF)>

「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

(但し「現思考」を消しても「次思考以降」は無くならない)

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。