

---

\*\*\*\*\*

「瞑想と笑い」

\*\*\*\*\*

東京/渋谷

2013年06月08日(土曜日)(夜)

17:45-20:15(受付は、17:30から)

宝彩瞑想会レジメ

宝彩有菜

---

●瞑想と笑い

---

●笑いの本質

\*落語や漫才で笑えるわけ

\*新しい思考回路の開通

\*愛と欲の8要素表

\*ホルモンバランスが良くなる

---

活性化は、

【前頭葉】 → 【間脳】 → 【神経ペプチド】 → 【NK細胞】  
免疫力が強くなる。

\*笑える態勢になっている時はすでに、心は幸せな態勢になっている

\*笑えない状態＝ストレスが多い状態、  
ネガティブな思考をしているとき、  
後悔、怒り、悲しみ、落胆、失望、不満、不安、イライラ、怖れ、  
等

\*布袋さんは、一日中笑っていた。

\*ドロップ＝忘れる、覚えない

\*思考経路が新しい経路を進むときに笑える

\*柔軟な感性 執着しないものの考え方

●修行が進むと、笑えるようになる。

\*プログラムが抜ければぬけるほど。

\*あまりに軽やかに笑えるので、本当に、自分の笑い声かと疑う  
ほど、変わる。朗らかになる。

\*なんでも、面白く思えてくる。

\*人が、「欲にまみれて苦しんでいるのが、滑稽に思えてくる」

\*自分も。

- 
- \*可笑しくて笑える。
  - \*微笑ましくて笑える。
  - \*頑張っているのを見て笑える。
  - \*悔し涙を流しているのを見て笑える。
  - \*冷笑はできない。
  - \*大笑いはできる。豪笑はできる。
  - \*吹き出すのはできる。

\*修行が進むと余裕があるので、なんでも可笑しい。

●ウソ笑いのセッションは、しない方が良い。

- \*ウソ笑いの笑い声は、生理的には本当の笑い声ではない。
- \*悲しくなる。

\*ウソ泣きのセッションはしても良い。さっぱりする。

- \*ウソ泣きでも涙は、生理的には、本当の涙と同じかもしれない。
- (不明)

\*ユーモアと笑い

- \*深刻だと笑えない
- \*欲張りだと笑えない

●笑える態勢づくり

- \*新しいことに興味を持つ

- \* 古いことに固執しない
- \* 人生を深刻にとらえない
- \* 楽観的に
- \* 強欲を張らない
- \* ポジティブに考える
- \* 自分も人も愛する
- \* 感謝に溢れる
- \* 大肯定
- \* 笑い

【 愛と欲の 8 要素 】

欲の 4 要素			愛の 4 要素		
get	得る	強欲	愛	与える	give
hold	保つ	執着	笑い	自由、放つ	drop
compare	比べる	比較	大肯定	認める	accept
more	もっと	不満	感謝	足る	enough

欲の方向 ←————→ 愛の方向

©Arina Hosai

宝彩有菜 (c) All Copyrights are reserved Arina Hosai 2013