

\*\*\*\*\*

宝彩瞑想会レジメ                      宝彩有菜

\*\*\*\*\*

2010/02/24 「リラックスと瞑想」    nakano/tokyo

\*\*\*\*\*

【1】リラックスと、瞑想の関係

- ・リラックスとは、緊張のないこと。

肉体的緊張

- (原因 A) 寒暖、振動、刺激、音、等
- (原因 B) 空腹、痛み、痒み、苦痛、等
- (原因 C) 不安、恐れ、イライラ等
- (緊張するところ) 筋肉、血管、等
- (緊張の具体的現象) 委縮、高血圧、動悸
- (問題点) 続けると血行不良、病気

精神的緊張

- (原因 D) 肉体的緊張 A,B
- (原因 E) 想像的緊張
- (緊張するところ) 前頭葉、とくに、「識」域
- (緊張の具体的現象) 情報伝達の迅速化 (肉体等への指令も含む)  
セロトニン類の偏在化
- (問題点) 前頭葉以外の「締上げ」 続けると不活性化、病気

- ・いずれも、「資源」が一部門に偏ることにより、緊張を持続し、それが、万遍になることにより、リラックスできる。

- ・緊張がないとは、マインド、注意している必要のない状態
- ・時間に余裕のある状態、仕事を抱えていない状態、
- ・マインドの仕事がない状態とは、各段階で、「タスク」がないこと。
  - ・外部情報の範囲で仕事がない
  - ・内部、現在情報の範囲で仕事がない
  - ・内部、過去情報の範囲で仕事がない
- ・マインドの仕事がある状態とは、各段階で、「タスク」がある。
  - ・外部情報の範囲で仕事がある。(騒音、振動がある)  
30 秒間の緊張
  - ・内部、現在情報の範囲で仕事がある。(心配事がある)  
30 日間の緊張
  - ・内部、過去情報の範囲で仕事がある。(変更したいプログラムがある)  
30 年間の緊張

(1) リラックスして瞑想すると、瞑想が上達する。

(2) 瞑想が上達すると、リラックスできる。

---

【2】タスクを消す、倒す方法は

- ・そのタスクを完了させて消去する
- ・そのタスクを完了させないで、倒す（私は守れている）
- ・タスク全体を無いものとする（世界は、完璧だ）

【3】リラックスの方法

- ・タスクを倒す方法と同じ（欲の4要素の反対）  
give, drop, accept, enough,
- ・強欲 強欲を減した自分になる（状態になる）。
- ・不安 不安と思わない自分になる（状態になる）。
- ・恐れ 恐れを感じない自分になる（状態になる）。
- ・時間 時間に追われていると思わない自分になる（状態になる）。

【4】リラックスの手順

- ・緊張を見つける  
案外難しい
- ・原因を考える  
難しい
- ・そのメカニズムを想定する  
さらに難しい
- ・どこかを、断ち切る。（原因、仕組み、プログラム等）  
とても難しい

【5】リラックスの逆手順

- ・瞑想する  
案外簡単
- ・プログラムを外す（自動的に外しやすいところから外れる）  
わりと簡単
- ・緊張が緩むところに気付く  
自動
- ・リラックスしている  
自動

\*\*\*\*\*

(C)All copyrights reserved Arina Hosai 2010.