
宝彩瞑想会レジメ **宝彩有菜**

2010/02/13-14「第一段階、第二段階の楽しみ」 nakano/tokyo

【1】第一段階の瞑想の楽しみ

(1) 「集中」「気付き」「棚上げ」におけるそれぞれの楽しみ

- ・ マインドを手懐ける楽しみ
 - ・ 悩み、苦しみ、イライラ、腹立ち、不平・不満、恐れ・心配
 について、自分のマインドの働き方を見れる、かつ、改善できる。
 - ・ 気付いて、棚上げする、棚上げに工夫をする（練習すること）面白さと、喜び
- ・ 自分を客観視できる余裕
 - ・ 外部、内部の変化にともなって、「自分」がどう反応（自動反応）しているか
 について、自分のマインドの働き方を見れる、かつ、改善できる。
 外部：人の言葉、環境、天候、時間、エトセトラ
 内部：疲労、睡眠不足、空腹、抱えている仕事、エトセトラ

(2) 身体の変化についての楽しみ

- ・ ストレッチ
 - ・ 顔（表情）、顎、首、肩、腰、手、足、指、
 「緊張」していることすら忘れてるのが伸びる、知る
 心もストレッチする。
- ・ 身体の調子（血行等）
 - ・ 座っている時間における、改善。
 - ・ 瞑想の後での改善
 - ・ 姿勢、呼吸、態度（緊張度）

(3) 5感の変化による楽しみ

- ・ 視覚、聴覚、味覚、嗅覚、触覚
 - ・ 瞑想中の楽しみ
 - ・ 自分の身体の詳細の観察
 - ・ 微かな変化の観察
 - ・ 瞑想後の楽しみ
 - ・ 色、音、味、匂い、皮膚感覚の、鋭敏化、靈妙化、微細化、

(4) 自分の癖とかの発見の楽しみ

- ・ 行動
 - 癖、無自覚行動 の発見、改善、笑える。
- ・ 考え方
 - 癖、無自覚思考方向、の発見、改善、笑える。

【2】第二段階の瞑想の楽しみ

(1) 過去の記憶ライブラリー閲覧

- ・懐かしさ ・ありがたさ ・感動
- ・充実感、どっしり感、安定感
- ・過去の閲覧が開始されると楽しい
- ・自分自身の大きな財産
- ・死ぬときに閲覧したのでは遅い
- ・膨大な情報保管能力にびっくり
- ・自分自身が大地に立つような安心感

(2) プログラム改変（再体験）

- ・緊張の緩和
- ・無駄な思考の排除
- ・生き方、人づきあいの変化
- ・体調、姿勢、呼吸等の変化
- ・人生の流れの理解

(3) エクスタシーの体験

- ・「快感」の恩恵
- ・リフレッシュ
- ・リラックス
- ・「欲」の意味が変わってくる

(4) 総合的なメリット

- ・なんとなくの幸福感 ・日々のマインドの「好回転」
- ・笑いが多くなる ・健康増進
- ・見方、考え方、捕らえ方、付き合い方が変わる。
- ・人間についての解釈が変だと人生が苦しい
- ・人生の各アイテムについての解釈が変だと苦しい
- ・豊かな人生 ・幸せな人生 ・楽しい人生

(C)All copyrights reserved Hosai Arina 2010