

神戸、宝彩瞑想会、2010/05

宝彩瞑想会

テーマ 「瞑想の楽しさ」

- ・ 第一段階の楽しさ
 - ・ 7つの楽しさ
 - ・ 車に例えると
 - ・ マインドの仕組み
 - ・ 片づけるとは
- ・ 第二段階の楽しさ
 - ・ 3つの楽しさ

宝彩瞑想会は、科学的な瞑想である、宝彩瞑想を、実習する場です。

瞑想すると、生きることが、楽しくなっています。

瞑想とは何かを良く理解して、自分で瞑想を上達させることが大切です。

宝彩有菜

道路が良い

ナビが良い

運転が上手
い

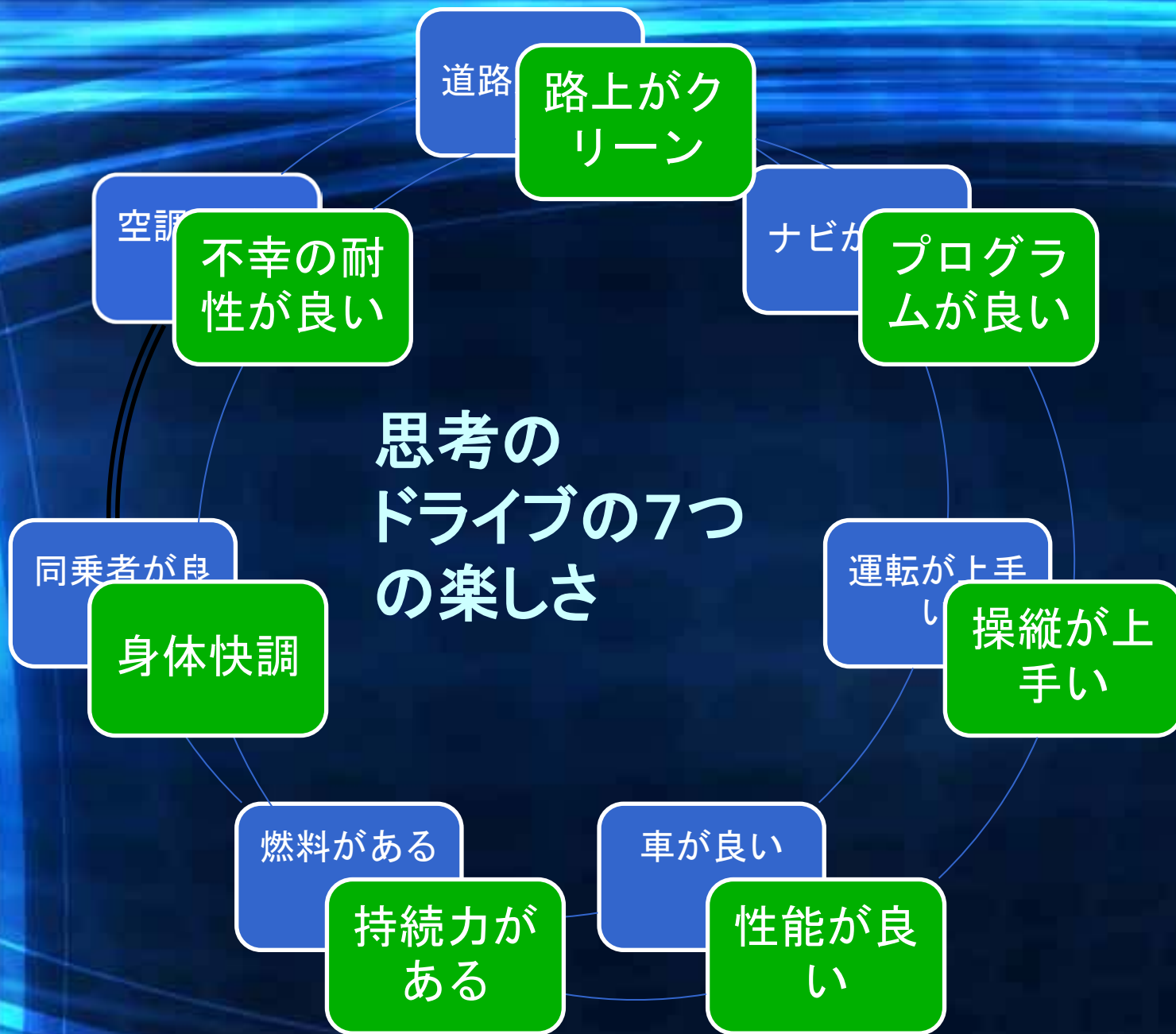
車が良い

燃料がある

同乗者が良
い

空調等が良
い

ドライブの7つの楽しさ



7つの楽しさ の要素は



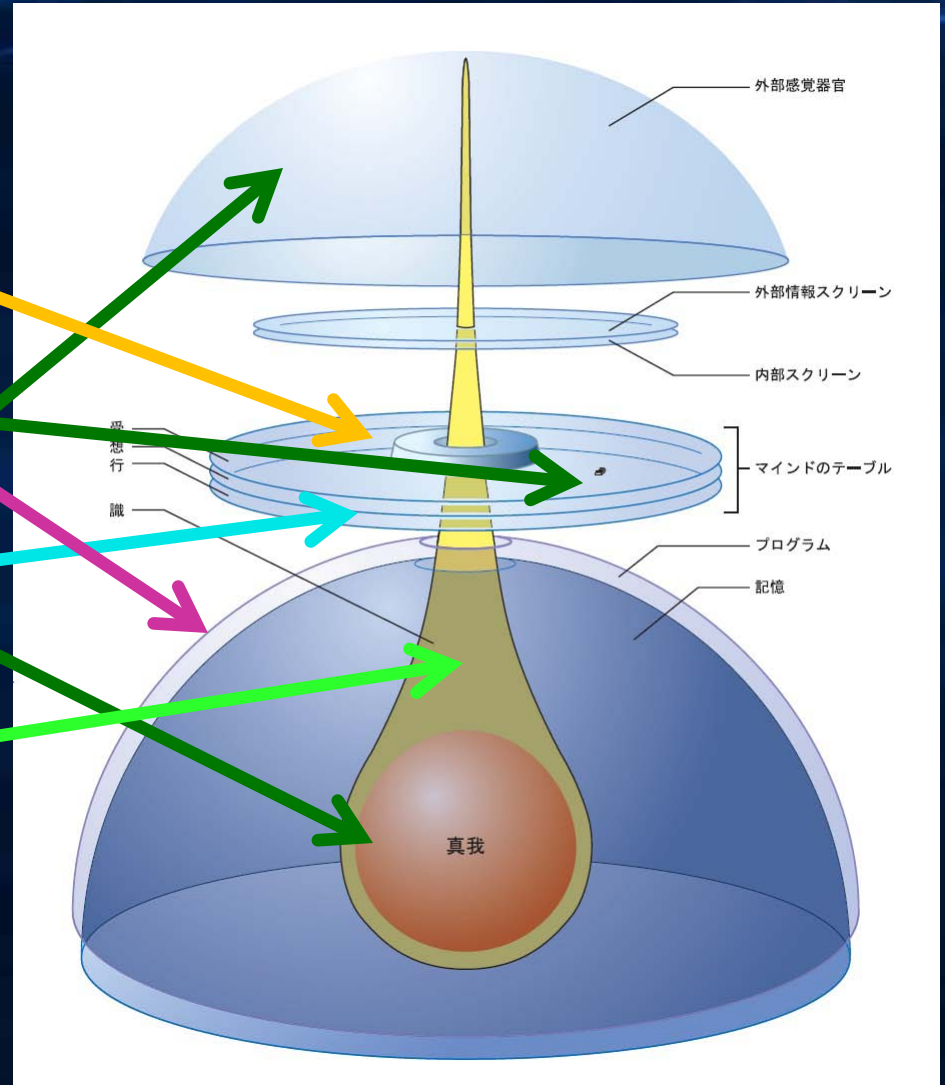
各楽しみと、修行との関係

対象	場所等	修行
・ 思考の種	・ マインドの現在仕事テーブル ・ 『受・想・行・識』	・ 瞑想の第一段階 ・ 「集中・気付き・棚上げ」
・ プログラム	・ プログラム域 ・ 情報→思考（P）→行動（情動）	・ 日常の気付き ・ （瞑想の第二段階）
・ 運転技術	・ マインドの現在仕事テーブル ・ 『受・想・行・識』上を運転	・ 心の、勉強、調査、研究 ・ 自分の心の観察、調教
・ 本来の自分	・ 真我との連携 ・ 「識」域の整理	・ 瞑想 ・ 普段の修行
・ セロトニン類	・ マインドの現在仕事テーブル ・ 執着→無執着	・ 8要素表 ・ 棚上げの技術
・ 身体の元気	・ 自愛の徹底 ・ 心身を含めて、自己信頼	・ 瞑想 ・ 呼吸法、等
・ 自己認識	・ 各種、自己認識テーブル（「識」上） ・ 採点プログラムの変更	・ 自愛文言 ・ 自己尊立

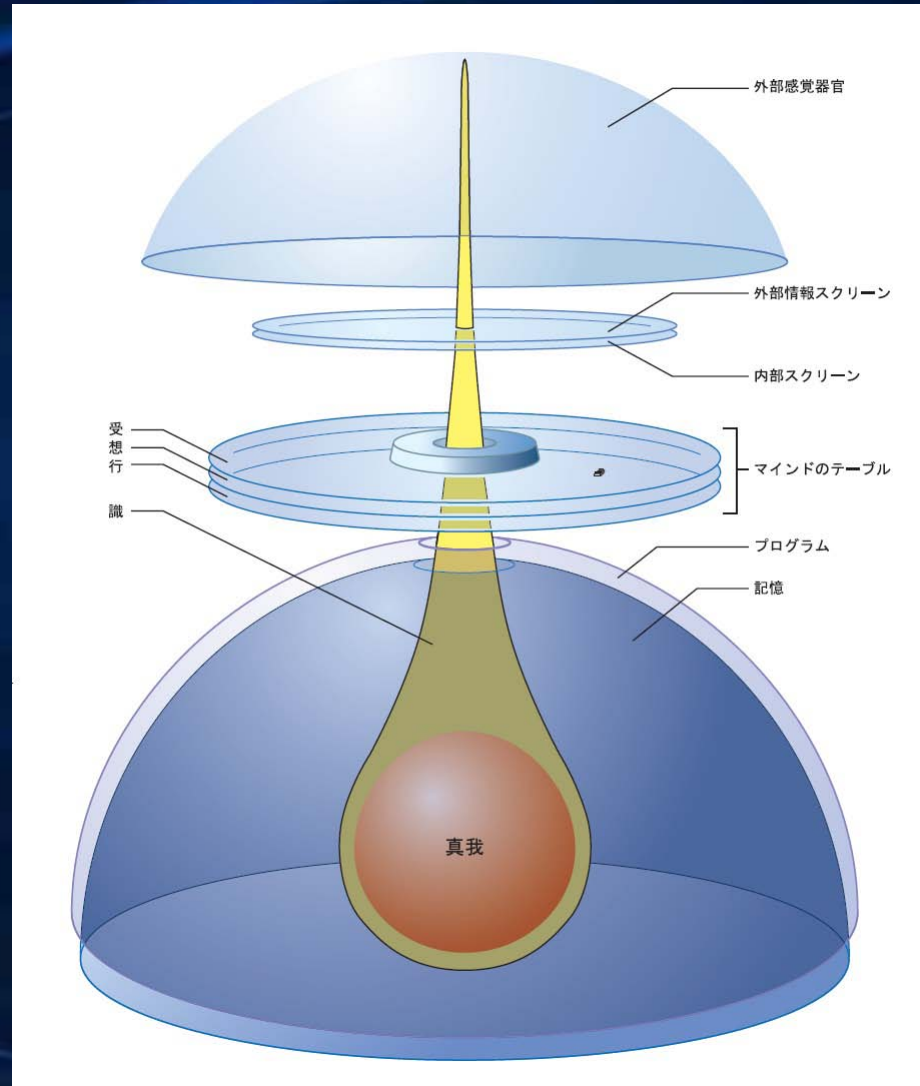
各楽しみと、修行との関係

対象

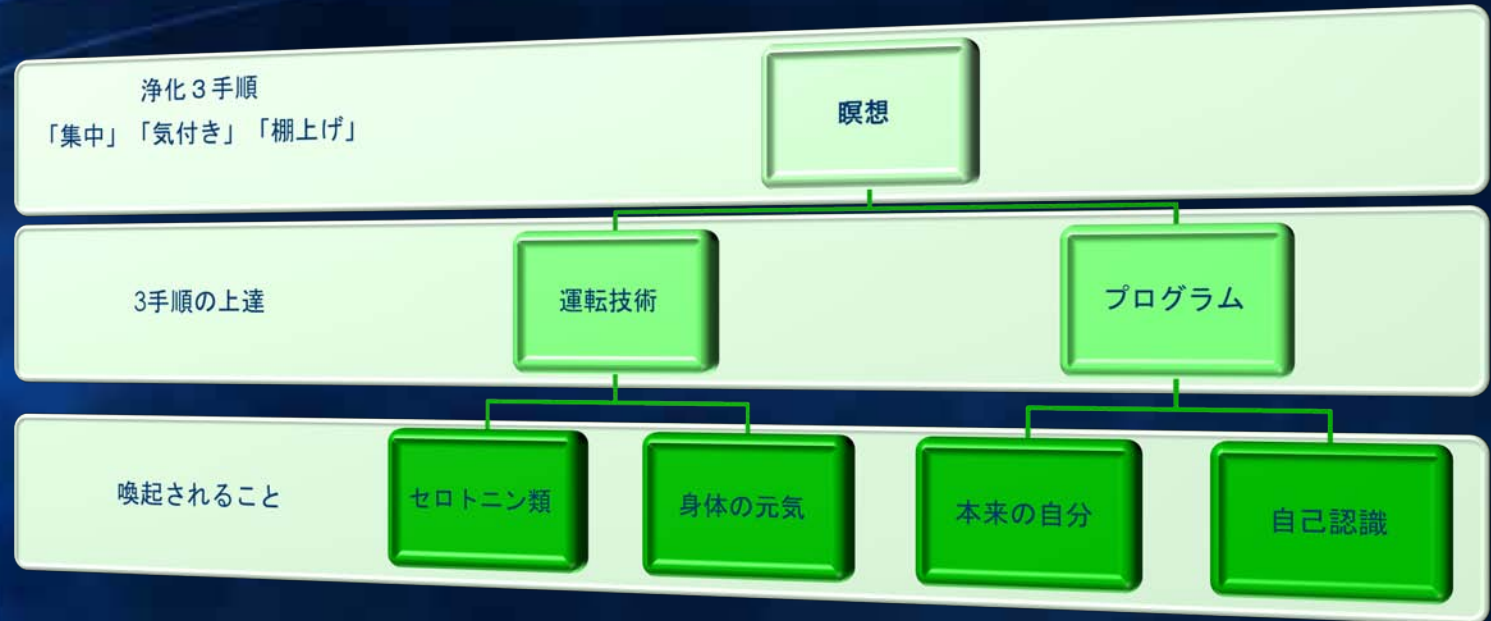
- ・ 思考の種
- ・ プログラム
- ・ 運転技術
- ・ 本来の自分
- ・ セロトニン類
- ・ 身体の元気
- ・ 自己認識



心のシステム図

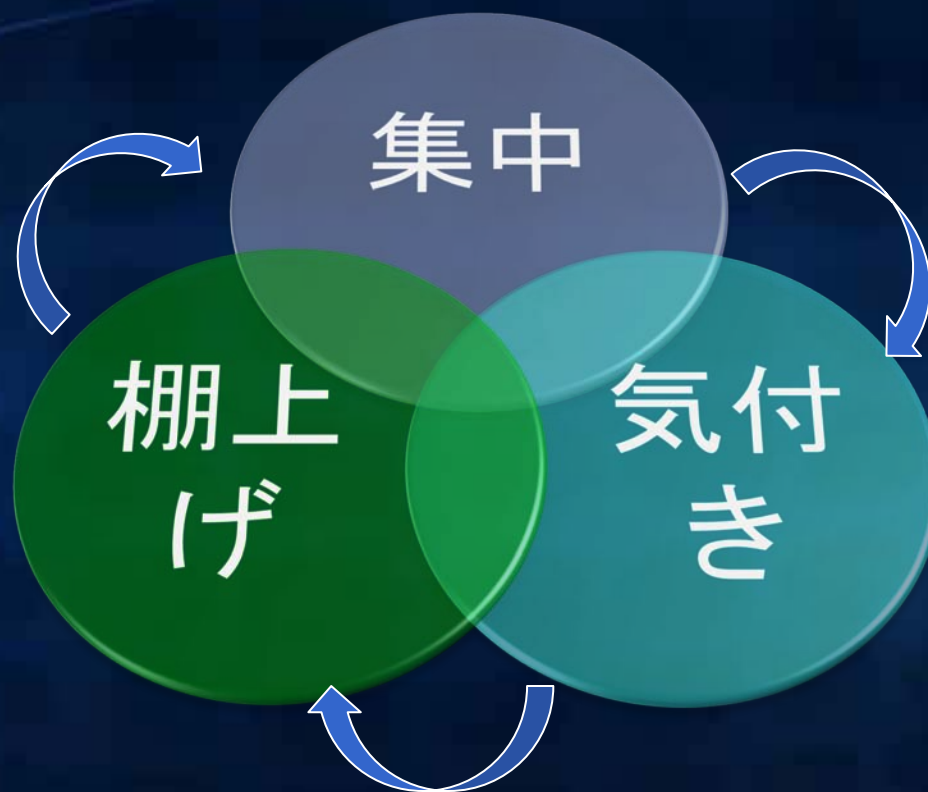


瞑想の浄化3手順に、心の技術は、およそみな含まれる。



- ・瞑想することによって、各種の作用が、関連して起こってくる。
- ・瞑想の「集中」「気付き」「棚上げ」の実践、上達が、各好作用の源泉になる。

瞑想の浄化3手順



浄化3手順が各地に伝わった様子



思考の種の棚上げ



マントラに集中

片付けるとは（瞑想の真髓のサマリーから）

2. 瞑想の修行的実践（★浄化3手順の努力が必要な部分）

（1）外部情報の片づけ

①五感情報★

②身体にたまっている情報★

（2）内部情報の片づけ

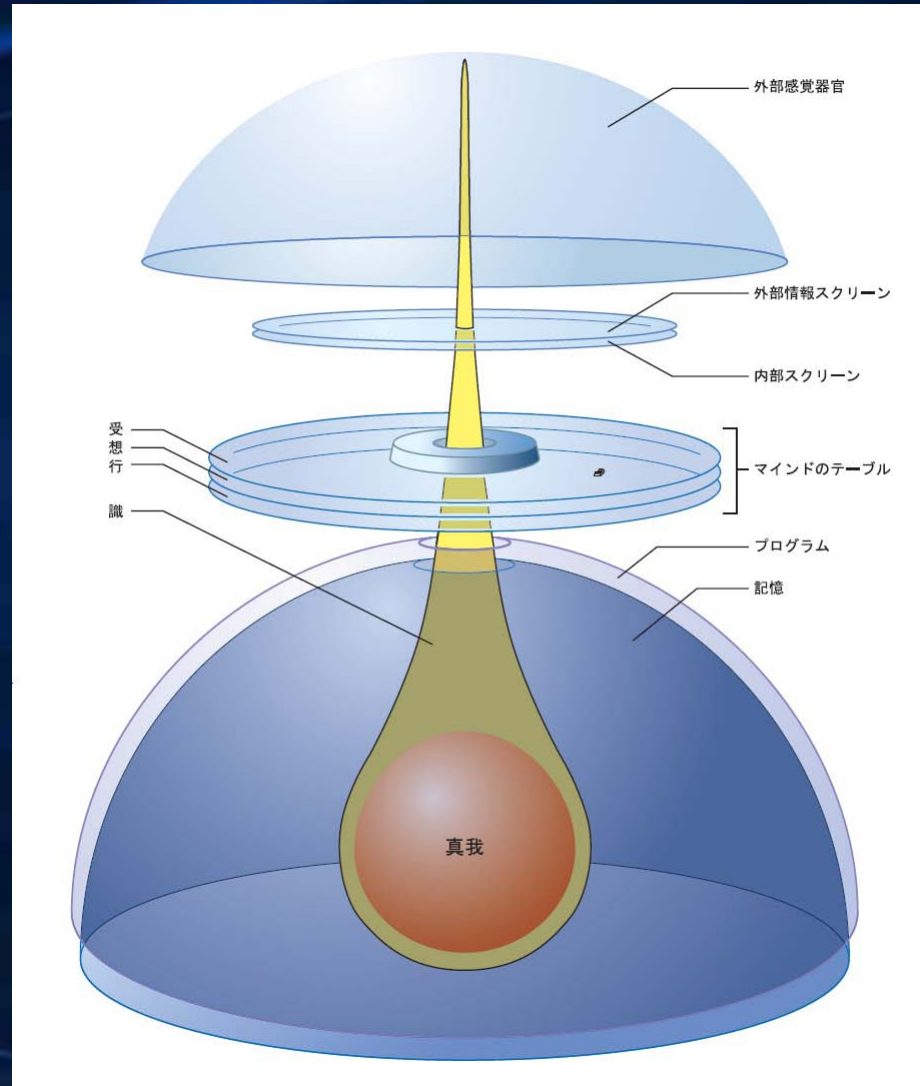
①現在情報（含む、懸案事項）の片づけ

a 感情を伴う情報★

b 感情を伴わない情報★

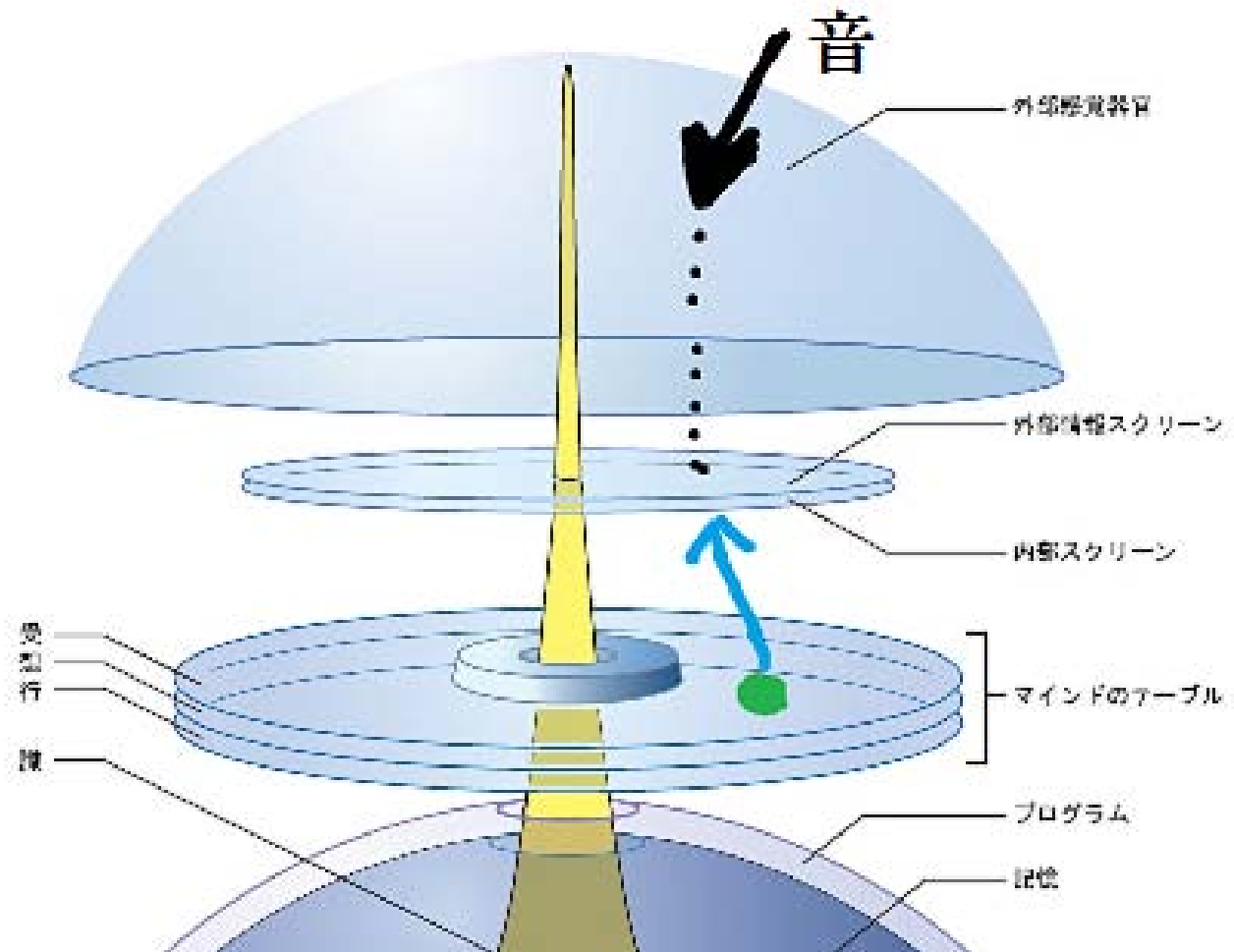
c 雑多な情報★

心のシステム図



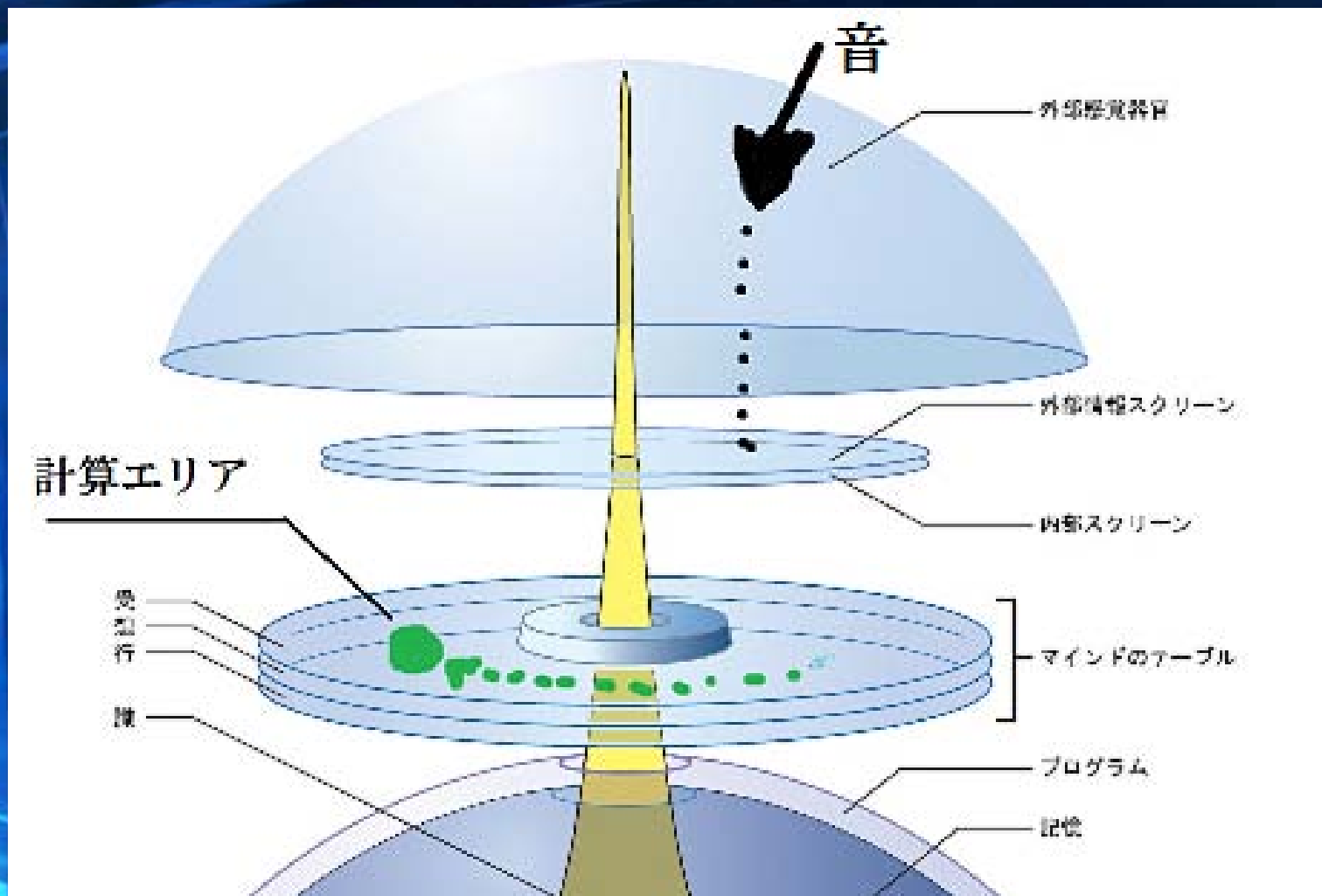
心のシステム図

瞑想時の外部情報の 片付けとは？（その1）



心のシステム図

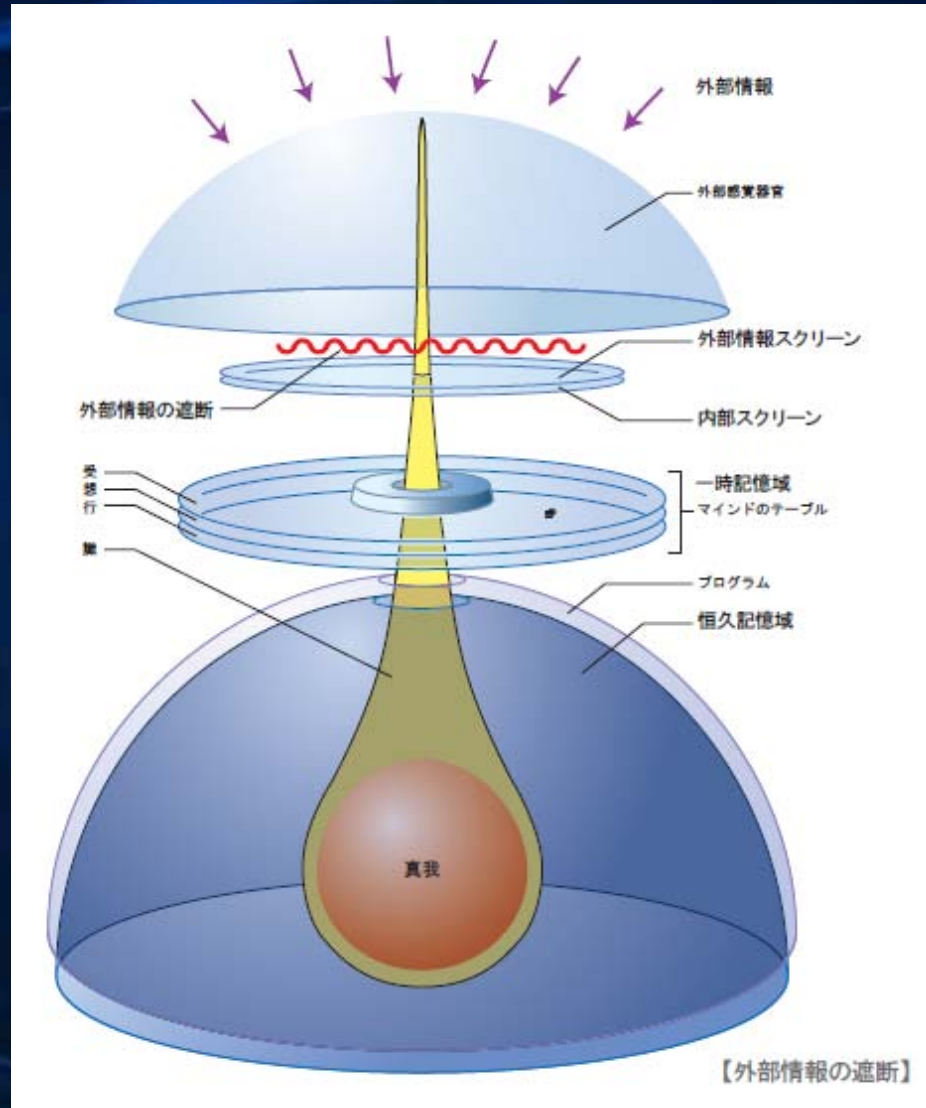
瞑想時の外部情報の 片付けとは？（その2）



心のシステム図

瞑想時の外部情報の 片付けとは？（その3）

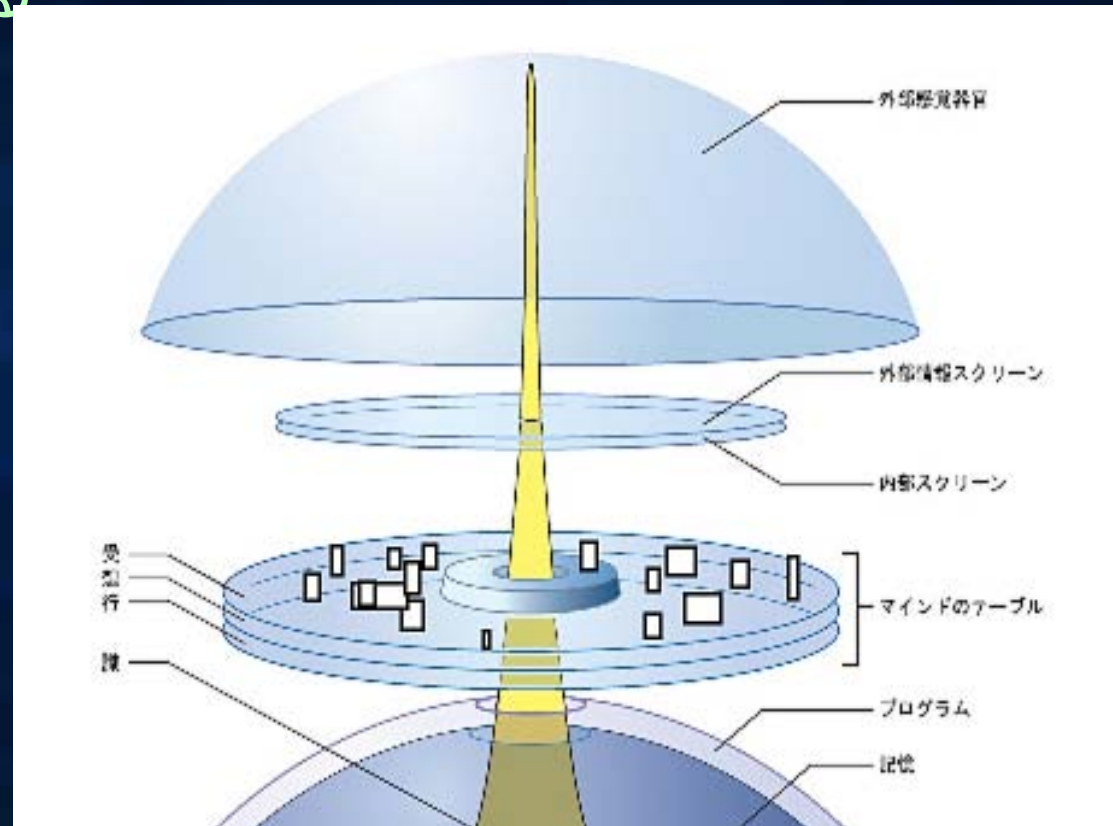
5感の遮断



心のシステム図

マインドのテーブル
の上を片付ける

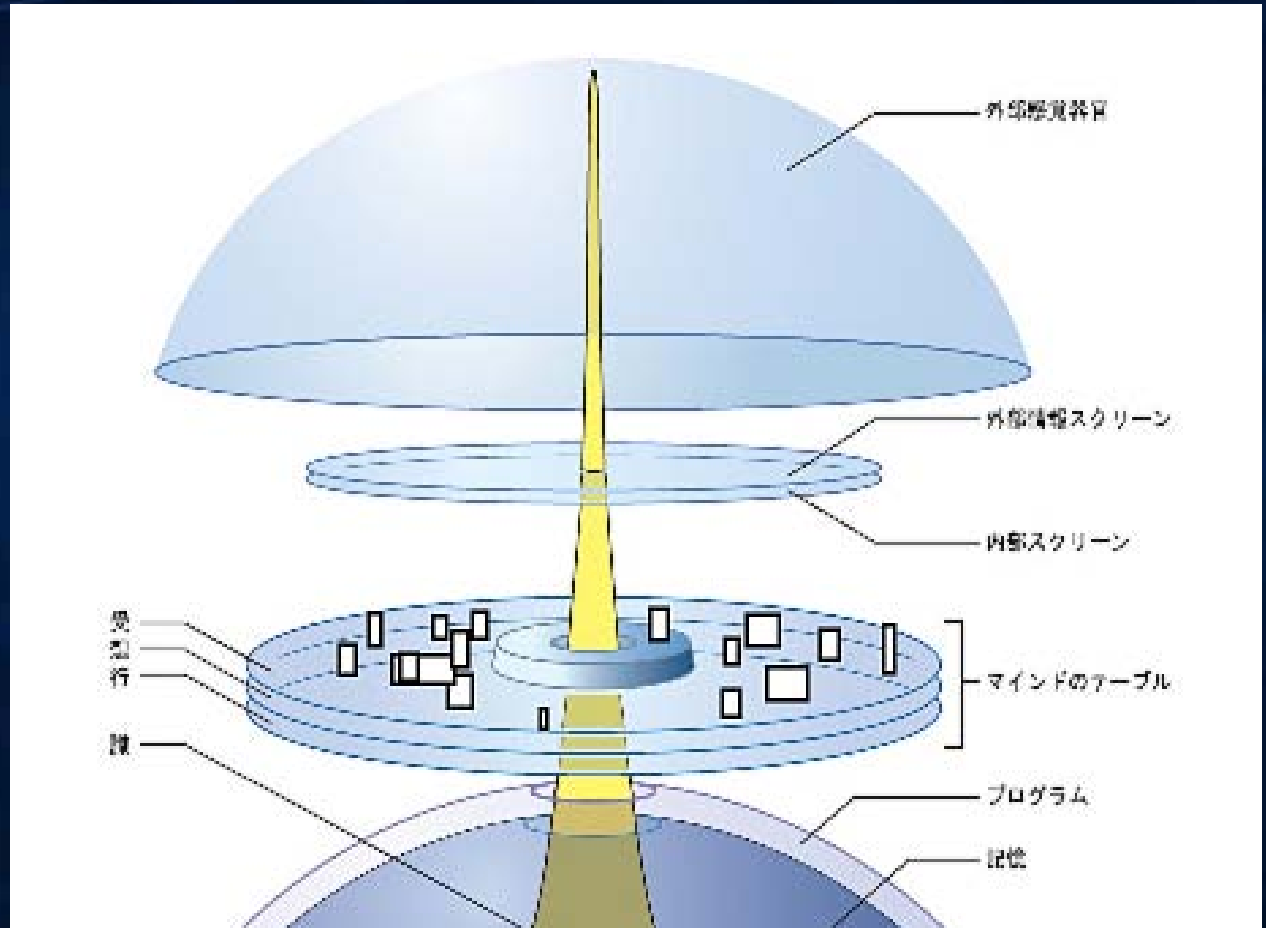
瞑想時の内部情報の 片付けとは？（その1）



心のシステム図

マインドのテーブル
の上を片付ける

瞑想時の内部情報の 片付けとは？（その1）



思考の種の棚上げ

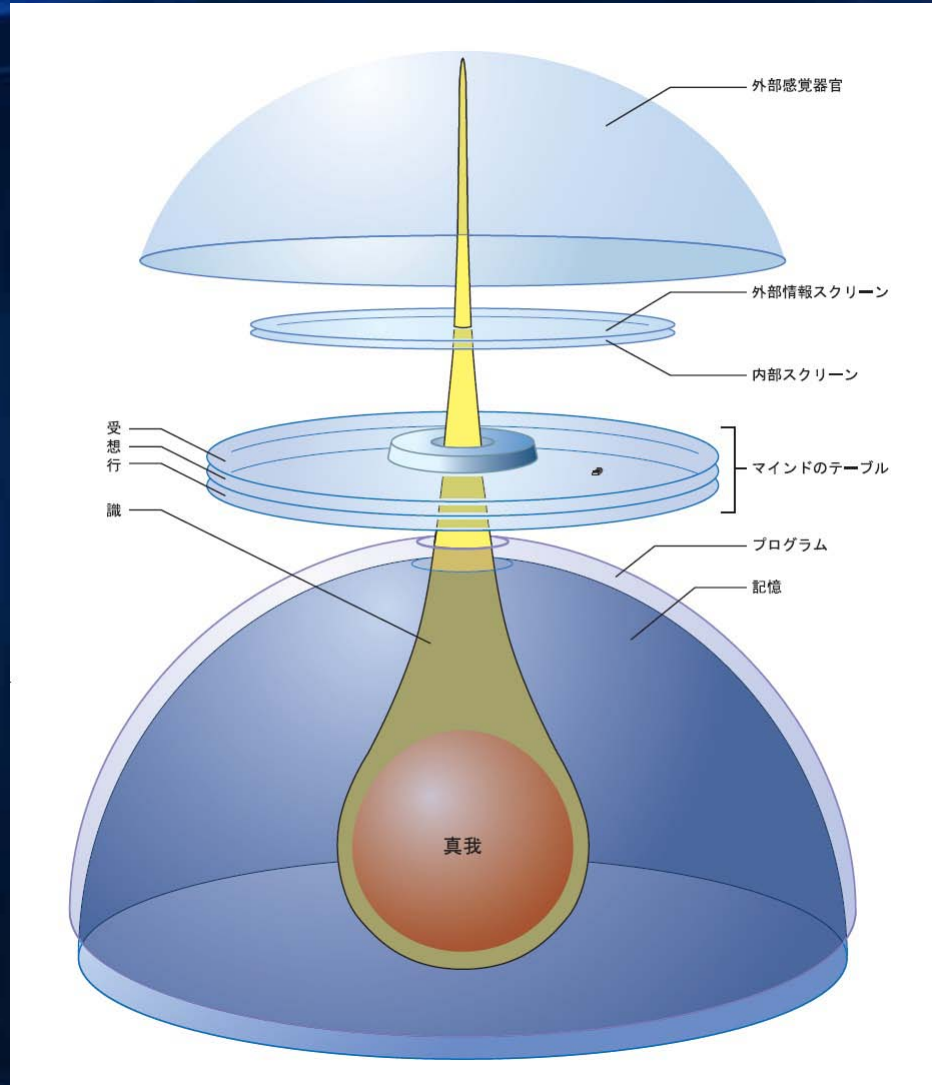


マントラに集中

心のシステム図

- (1) 過去の記憶域に入れる
- (2) プログラムの変更、抜去
- (3) エクスタシー、快感の体験

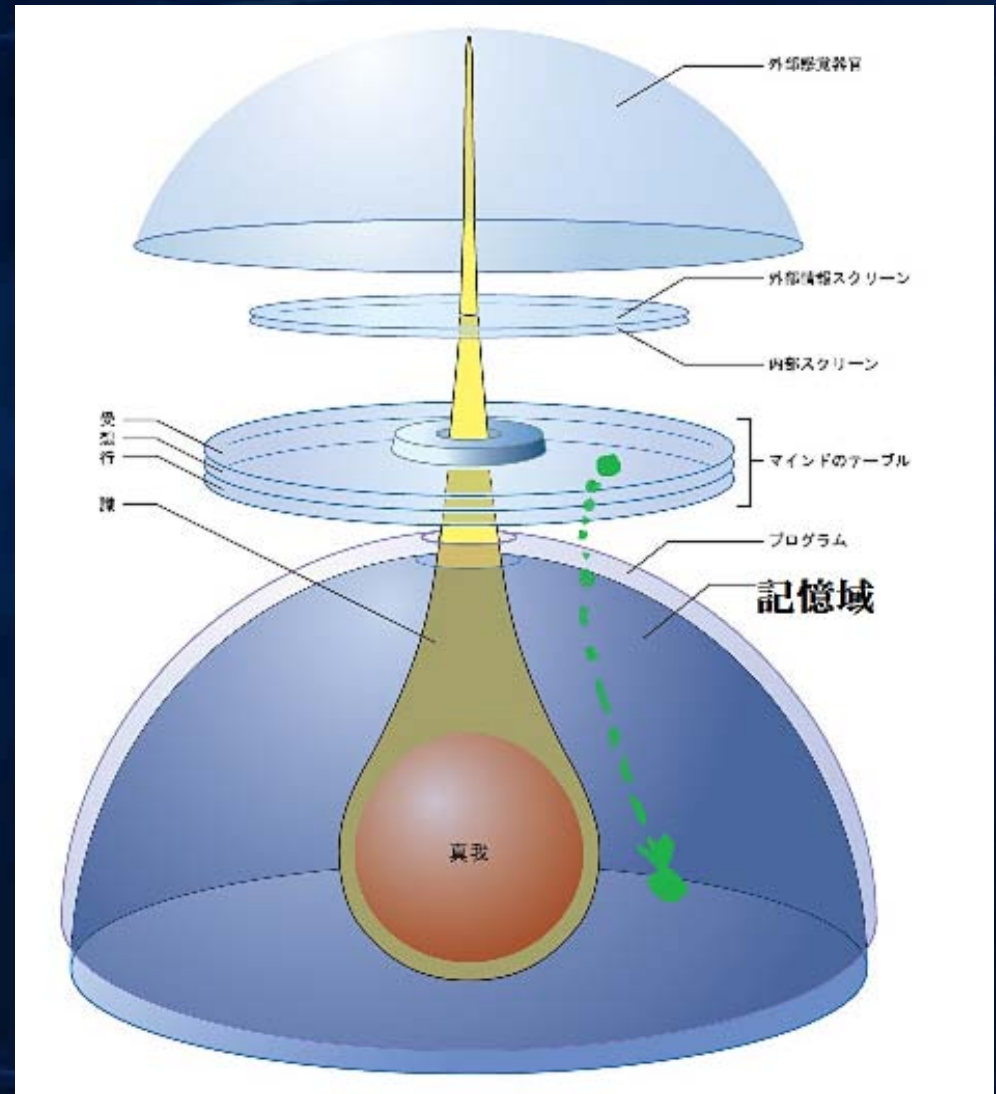
瞑想の第二段階とは (3つのポイント)



心のシステム図

(1) 過去の記憶域に入れる

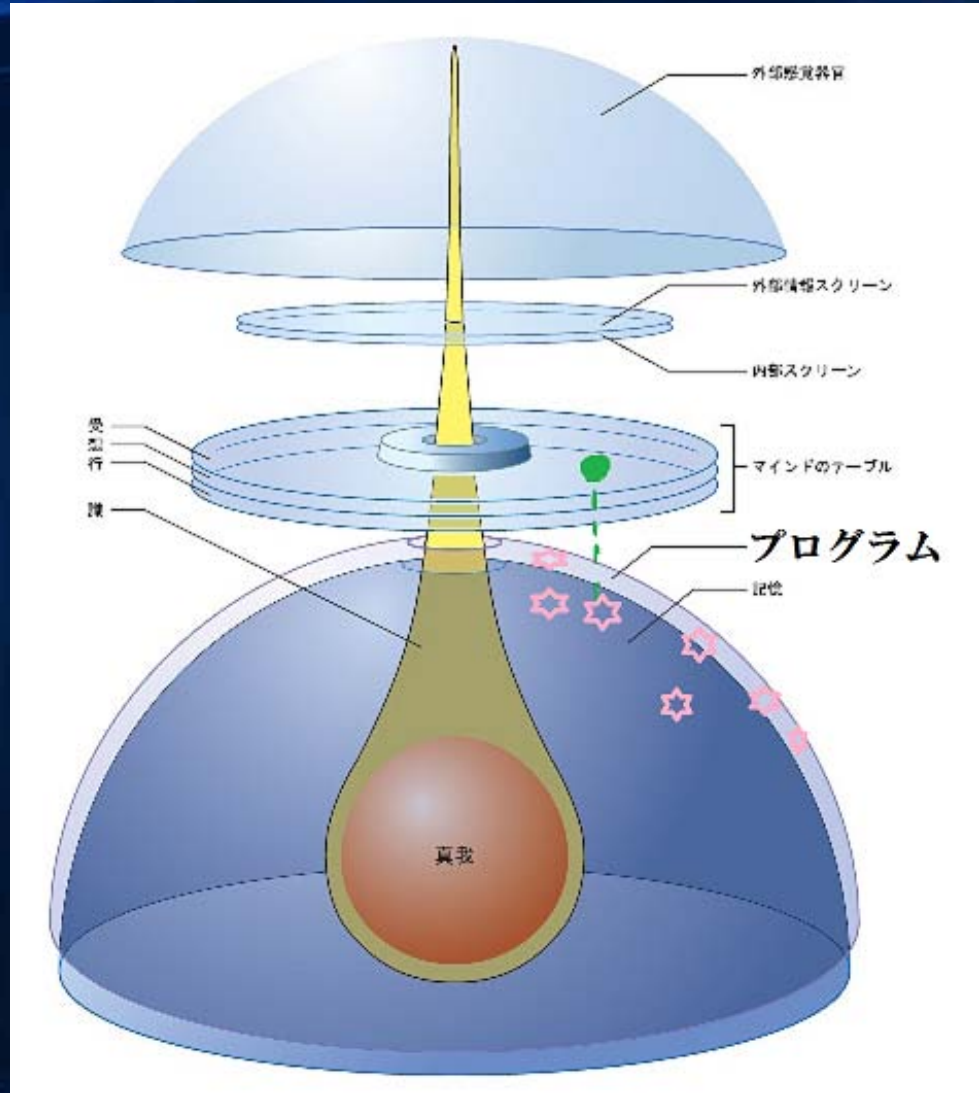
瞑想の第二段階とは (その1)



心のシステム図

(2) プログラムの変更ができる

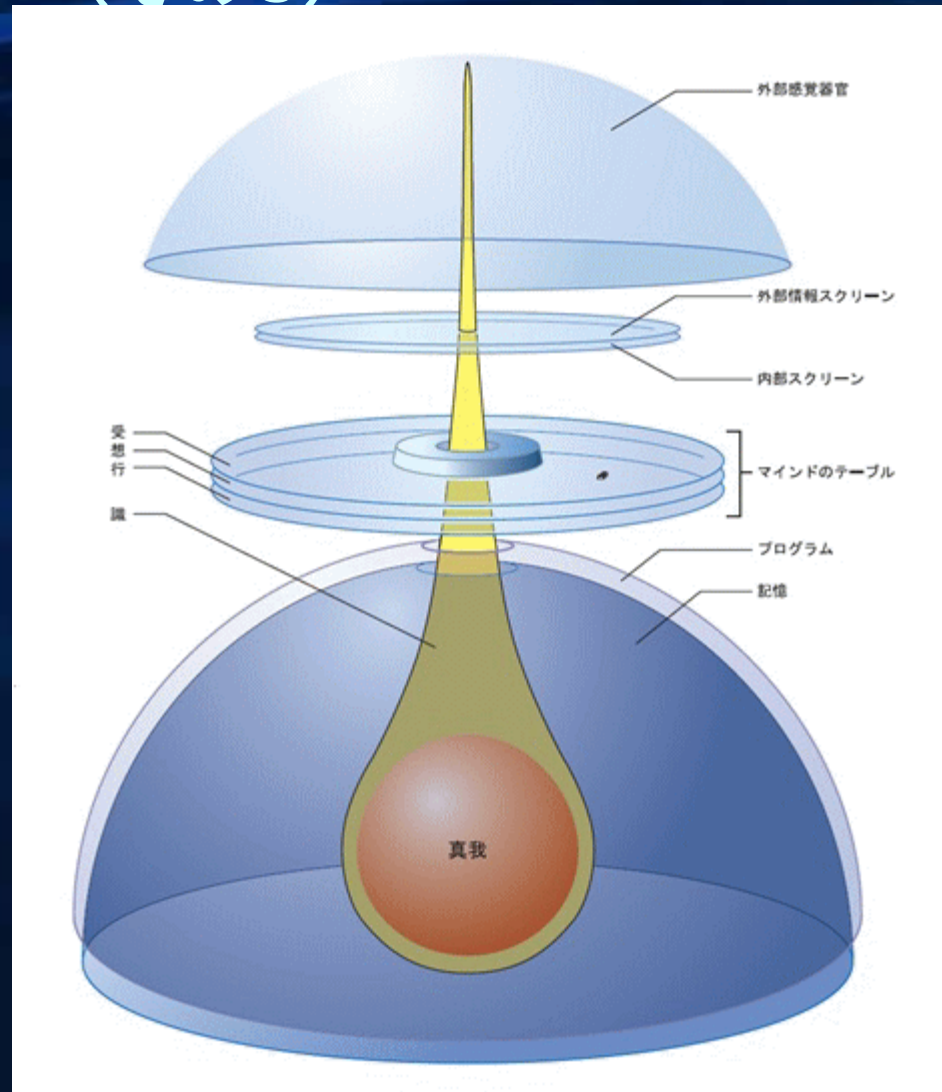
瞑想の第二段階とは (その2)



心のシステム図

(3) エクスタシー、快感の体験ができる

瞑想の第二段階とは (その3)

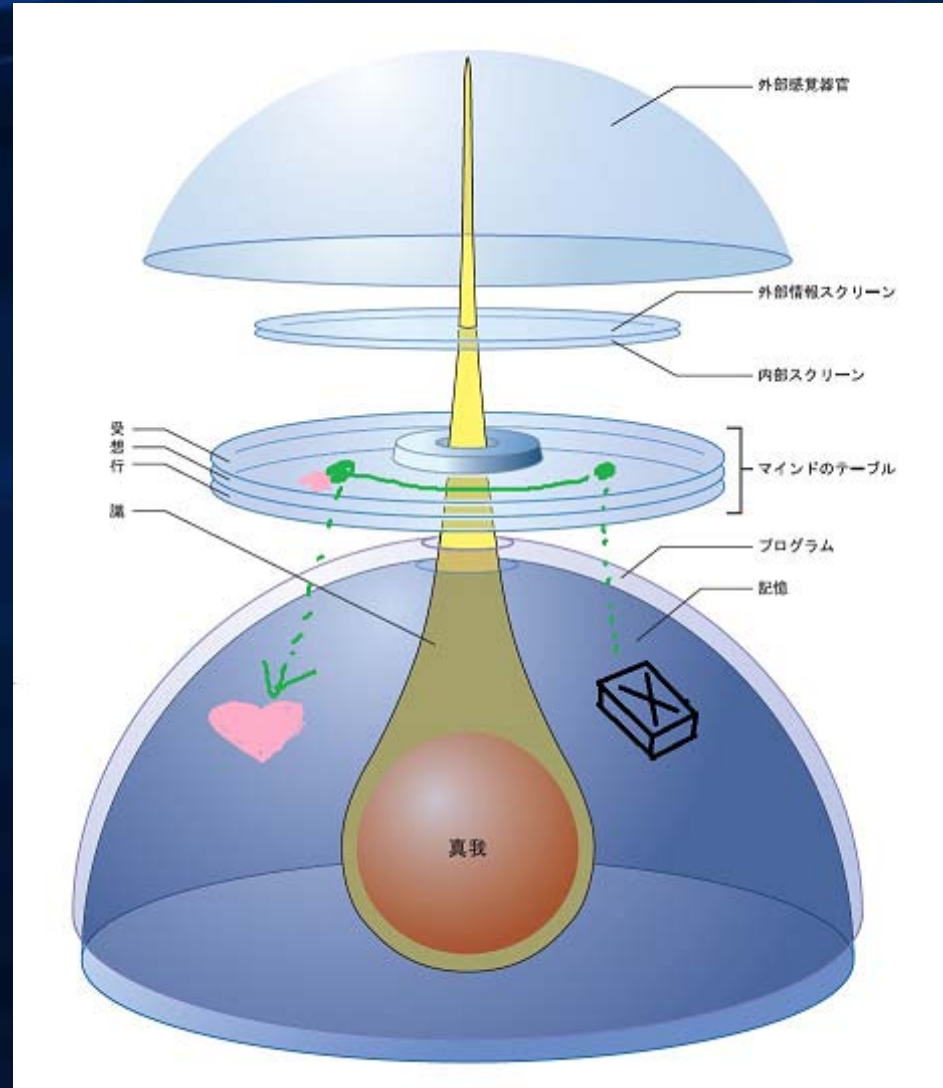


心のシステム図

過去の記憶の閲覧
のコツ

楽しい思い出からの
方が入りやすい。

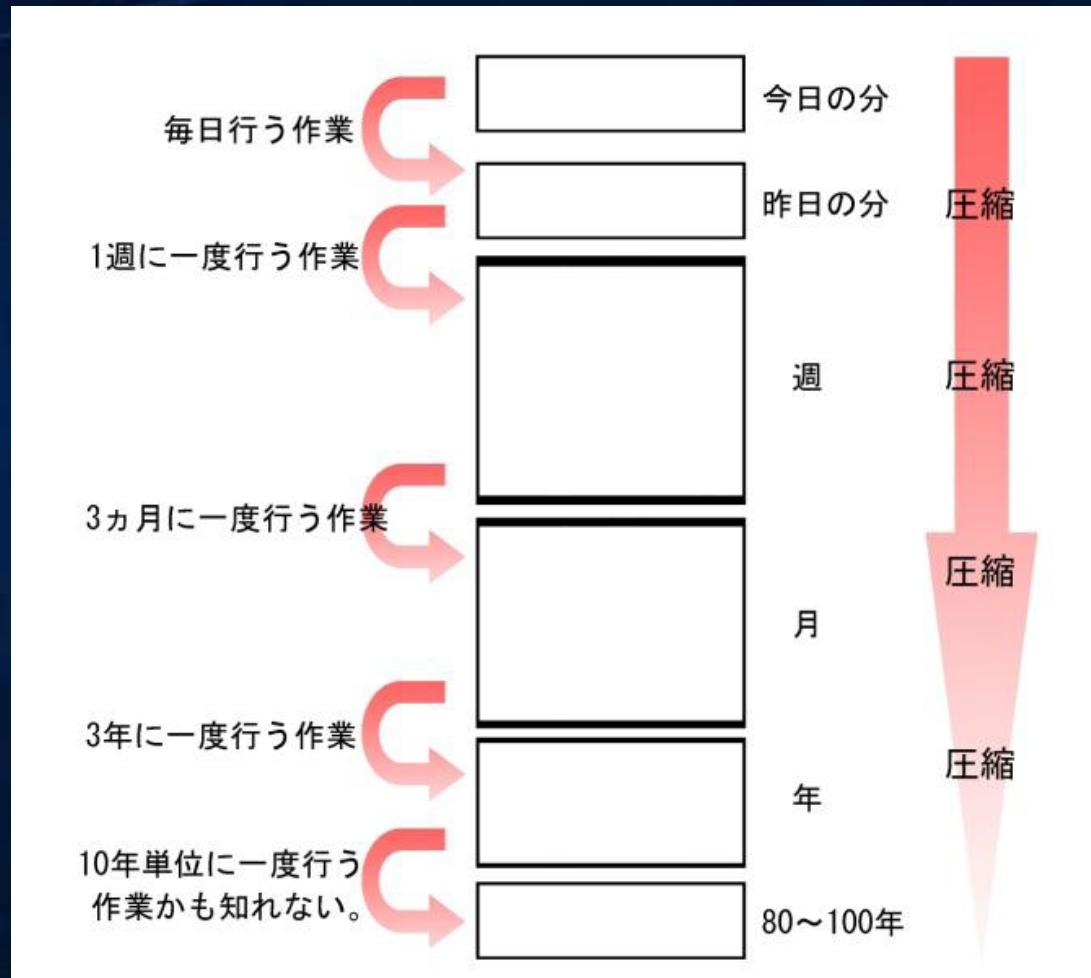
瞑想の第二段階とは (その4)



心のシステム図

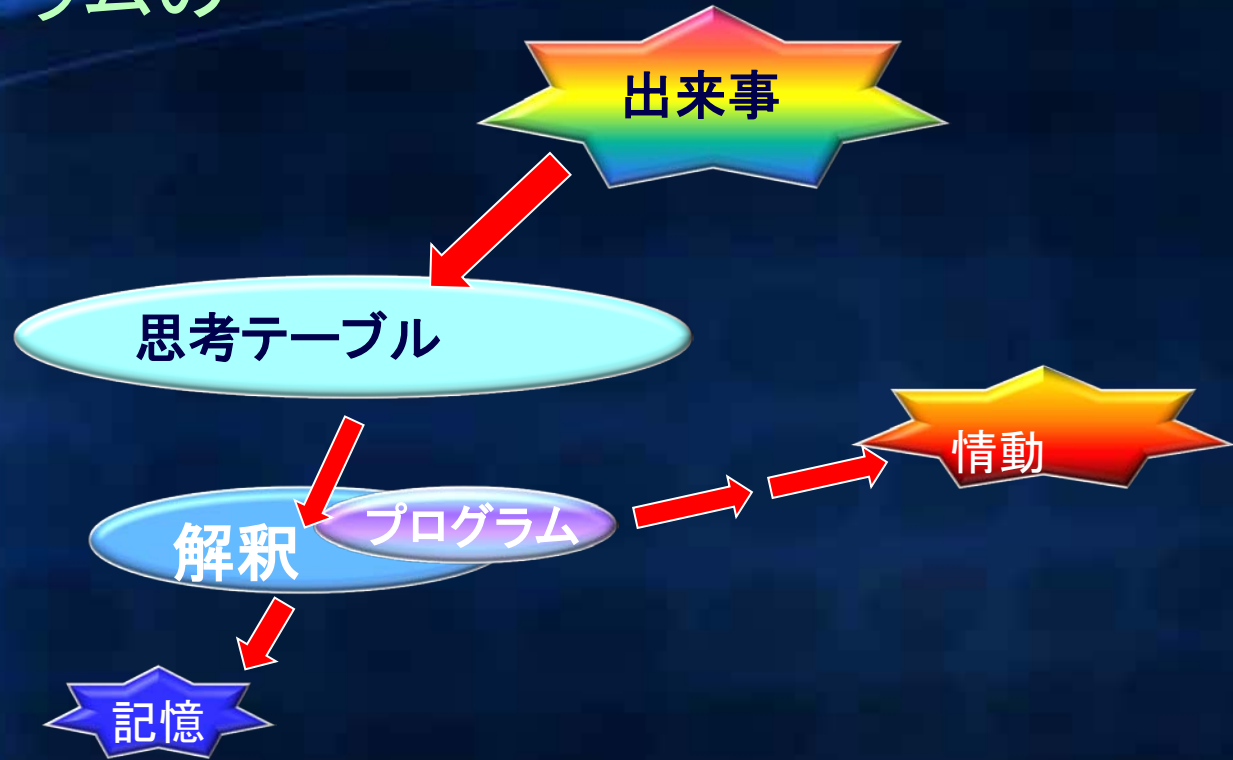
過去の記憶 の圧縮の様子

瞑想の第二段階とは (その5)



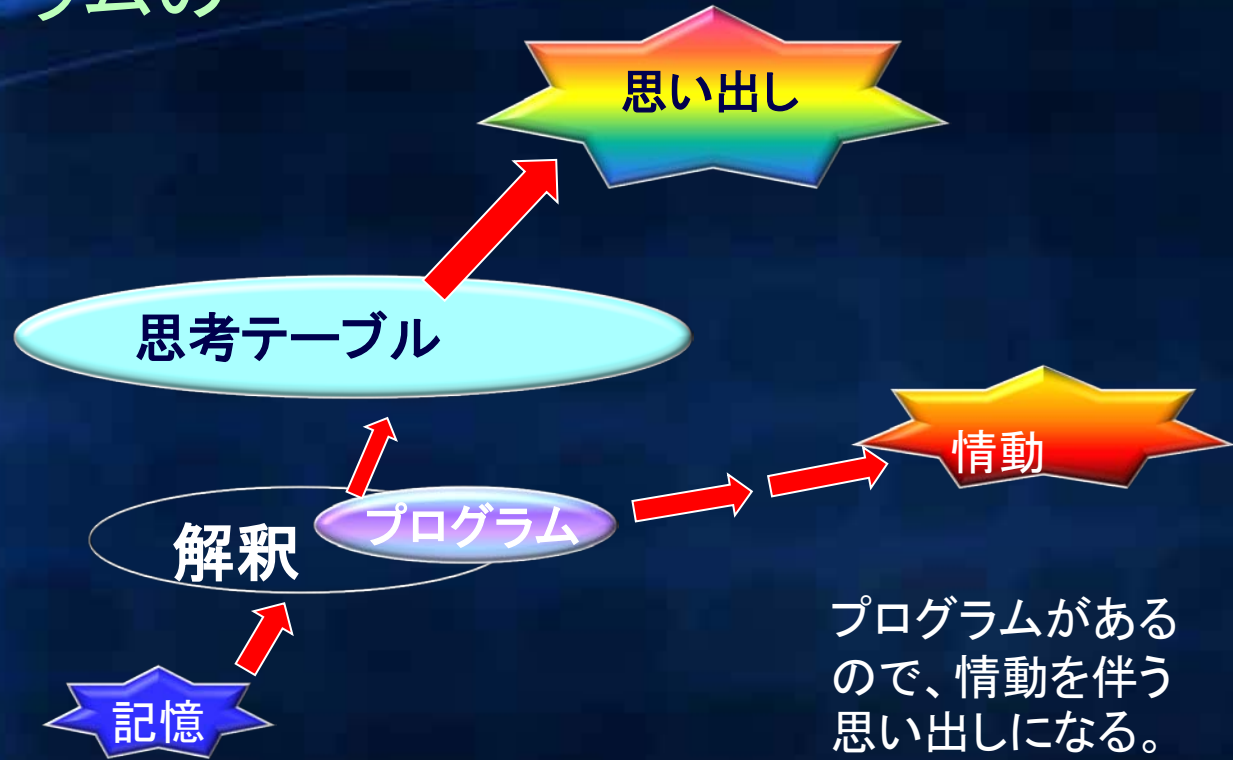
心のシステム図

情動とプログラムの 関係(1)



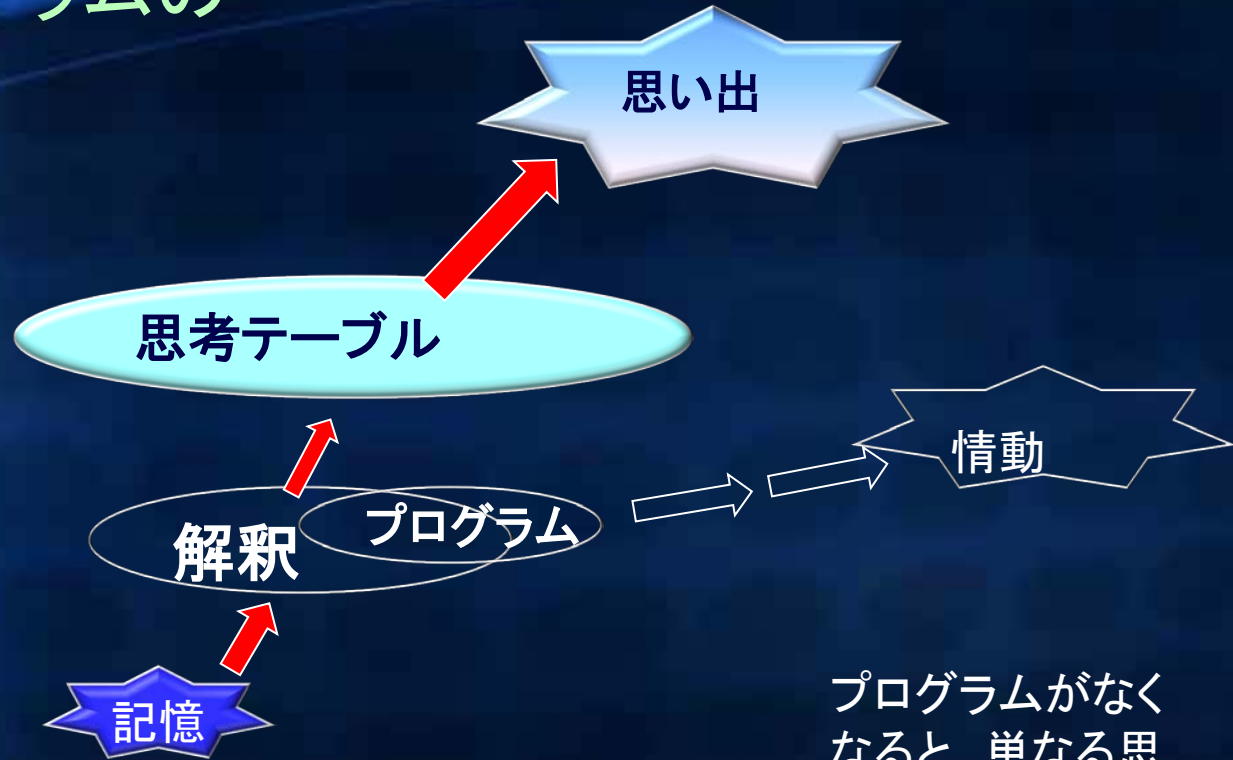
心のシステム図

情動とプログラムの関係(2)



心のシステム図

情動とプログラムの 関係(3)



プログラムがなくなると、単なる思い出しになる。
懐かしい思い出。

愛と欲の8要素表

マインドの運転

180度逆の方向に

宝彩有菜の愛と欲の8要素表					
欲の4要素			愛の4要素		
get	得る	欲	愛	与える	give
hold	保つ	執着	笑い	自由・放つ	leave
compare	比べる	比較	大肯定	認める	accept
more	もっと	不満	感謝	足る	enough

愛と欲の8要素表

マインドの運転

良い理由を積み上げる



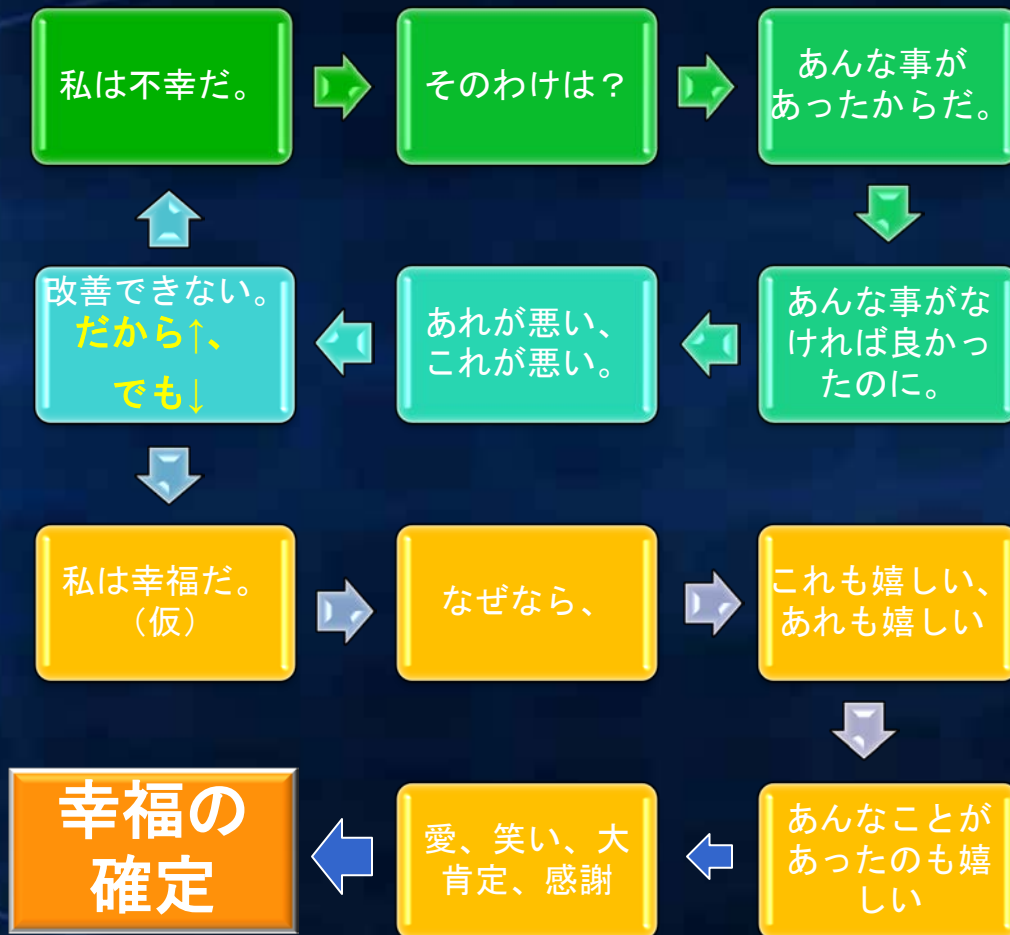
愛と欲の8要素表

マインドの運転

堂々巡りから抜けるワザ

幸福も不幸も一判断である。

幸福が確定すると、その理由を探しに行かない。つまり、ループしない。



セロトニン類が偏在する。

理由を積み上げればそう思える。

思考のドライブの7つの楽しさ+3つの利点

