

「瞑想と人生の喜び」

第 181-186 回 宝彩瞑想会

(2010/10/9-11) 大阪箕面 (みのお)

(1) 一般的な人生の喜び (マズローの欲求段階の達成の喜び)

- 第一段階 生理的欲求
- 第二段階 安全欲求
- 第三段階 所属・愛情の欲求
- 第四段階 承認の欲求 (尊重の欲求)
- 第五段階 自己実現の欲求

第4段階: 承認の欲求

他人から尊敬されたい、人の注目を得たいという欲求。
名声や地位を求める出世欲もこの欲求。

第5段階: 自己実現の欲求

自分の人生観に基づいて自分の目標に向かって自分を高めていこうとする欲求。
潜在的な自分の可能性の探求や、創造性へのチャレンジなど。

(2) 自己実現の欲求をさらに詳しく

世間の評価とは、関係なく、自分自身の能力や、仕事や、興味ある分野を深めること。

ゴッホが誰からも認められないでも絵を描き続けたのは、「自己実現の欲求」から。「画家」とそれを見ている「自分」。その自分に評価されたくて、「画家のゴッホ」は、絵を描いていた。絵を描くのが楽しかった？

ジョンレノンは、名声も、お金もあつたが、さらに、音楽を作り続けていた。音楽を作るのが楽しかった？

しかし、何か、芸術とか、才能とかを媒体にしなければ、自己実現はできないのか？ 自己実現は、目標の必要なレベルの話かもしれない。

(3) マズローの5段階は、実は2段階？

第一段階 生理的欲求と、第二段階 安全欲求は、いずれも、肉体的なこととすれば、物理的肉体的、生理的な欲求。

第三段階 所属・愛情の欲求と、第四段階 承認の欲求（尊重の欲求）と、第五段階 自己実現の欲求は、いずれも、精神的なこととすれば、欲求（願望等）を充足したい欲求

まとめた理由：生理的欲求が満たされたら、安全欲求に行くとはかぎらない。所属・愛情の欲求の方が、承認の欲求（尊重の欲求）より強いこともある。承認の欲求が満たされていても、愛情の欲求が満たされないこともある。自己実現の欲求も、同じ。

よって、第一、第二は、段階はない。内容分類としてなら、意味はある。よって、第三、第四、第五は、段階はない。内容分類としてなら、意味はある。

生理的欲求
精神的欲求
の二段階でよい。

(4) 別の段階がある

「何かを実現して幸せになる」のではなく、「幸せになりたい」という欲求を滅却することにより得られる真の幸せを得る段階。

前提（1）：人は生まれながらに幸せである。

前提（2）：その幸せは、「マインド」が発達してくると、得にくくなる。

前提（3）：「マインド」が休みの時に、幸せを垣間見る。

検証： 何かを実現したときは、それが、第一段階の欲求でも、第五段階の欲求でも、一瞬、マインドが「お休み」になる。その時に、幸福を垣間見る。

例：おしっこを我慢していて、やっとトイレの順番が来て、放尿できたとき
→マインドが一瞬休み → 幸福感

例：良い絵を描きたい。良い絵がかけた。

→マインドが一瞬休み → 幸福感

マズローは、欲求が叶ったら幸福感が得られるとした。ゆえに、欲求を消滅させて得る幸福感は、範疇に入らなかった。理解もしていなかった。

前提（４）：マインドを「欲求実現時」だけでなく、「一時休み」にする方法がある。

以上の前提により、第六段階として、「悟りの欲求」を掲げても良いが、悟りの欲求では、言葉自体が悟れない感じなので、悟りの段階とする。

結果、

第一段階 生理的欲求
第二段階 精神的欲求
第三段階 さとりの段階

となる。

(5) さとりの段階の喜びとは

瞑想の第一段階の喜び、

頭の中のデータが片付くことによる、
種々の精神的な、快調感、喜び。
その他。

瞑想の第二段階の喜び、

- (1) 過去の記憶の閲覧
- (2) プログラムの抜去
- (3) エクスタシー
- (4) その他、自分に起こる不思議の面白さ (自分の五感の作用?)

瞑想の第三段階の喜び、

- (1) ビッグバン的な喜び (プログラムの全部抜去)
- (2) 存在の全一的な喜び (宇宙と一体、神と一体)
- (3) その他、他人に起こる不思議と喜び (ひとの五感に作用?)

(6) さとりの段階の、日常的な喜びとは

「愛」「笑い」「大肯定」「感謝」で、日々生きる。修行的な生活。
仙人のような生活。ただし、自分の肉体とか、社会経済上の必要性とかを、放棄しているわけではない。精神的に、「仙人のような」生活になる。

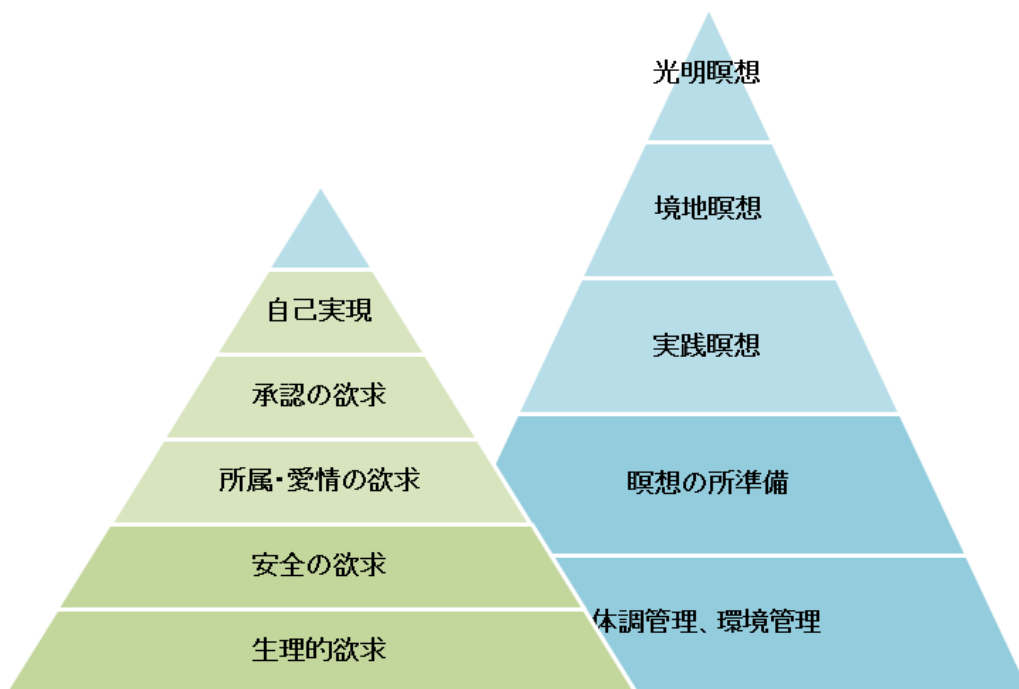
自分の欲求での生活を、無自覚にし続けることはなくなる。

※注

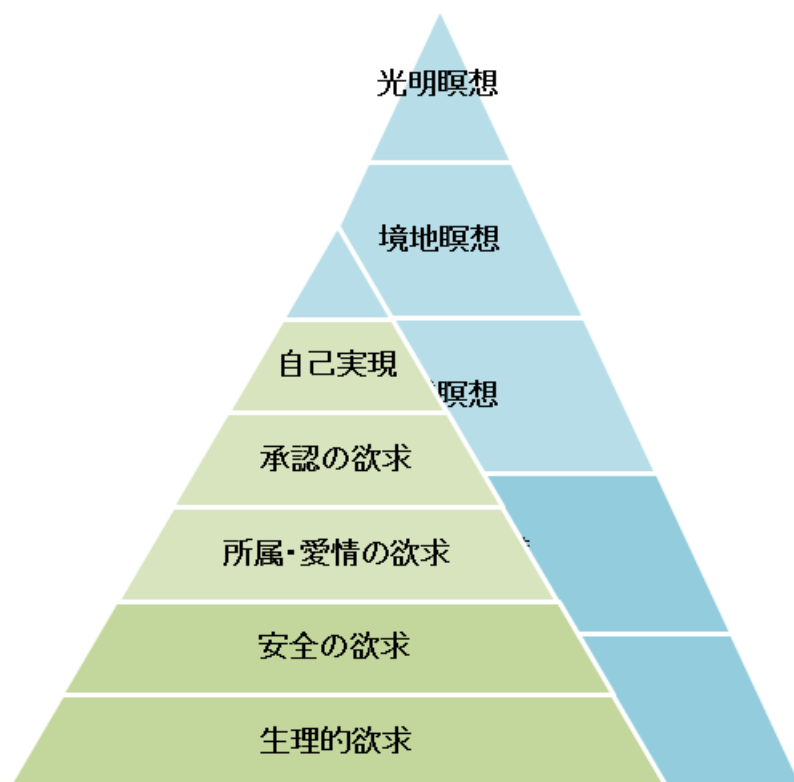
マインドは、健在ですから、刻々と、欲を起こしてきますが、
それに、無自覚に巻き込まれることが、極端に減少した状態になります。

(7) 修行的生活

「愛」「笑い」「大肯定」「感謝」で、日々生きる。修行的な生活。
自己実現は、究極の喜びではない。その上がある。



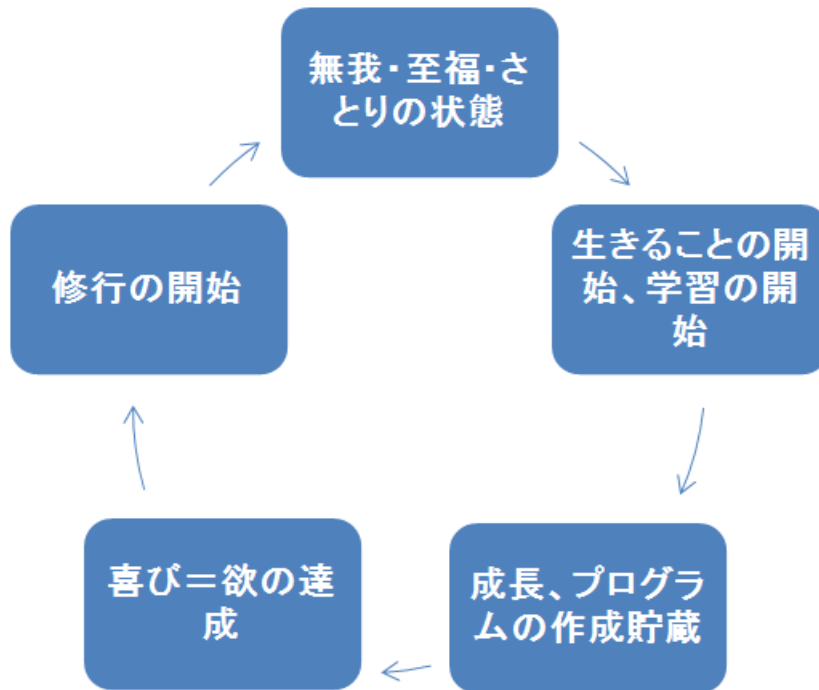
重ねると次のようになる。もともと、違う山だが、さとの山は、
自己実現の山より、まだ先がある。



(8) 修行的生活 (2)

宝彩有菜

上に上がっていくことのように、実は振り出しに戻っていること。



修行は、本来の自分に戻ることに。

宝彩有菜

宝彩瞑想会 (C)All copyrights reserved Arina Hosai 2010