

「瞑想と人生の幸せ」 第 201/203/205 回 宝彩瞑想会
(2011/04/29,4/40,5/1 (昼)) 渋谷

「瞑想と人生の幸せ」

● マズローの 5 段階 (欲を実現して得られる幸福感)

- ①生理的欲求 (食欲・睡眠・性欲)
- ②安全性欲求 (住居・衣服・貯金)
- ③社会的欲求 (友情・協同・人間関係)
- ④自我の欲求 (他人からの尊敬・評価される・昇進)
- ⑤自己実現欲求 (潜在的能力を最大限発揮して思うがままに動かす)

● さとりの 6 段階 (欲を解消して得られる幸福感)

- ①自分は、マインドとは違うと分かる
- ②自分の幸せは、自分自身の問題だと分かる
- ③自分の不幸は、「欲」が原因だと分かる
- ④「欲」を解消する方法を知っている
- ⑤「欲」を解消できる
- ⑥自分で幸せになれる

●瞑想の修行の 10 段階 (欲の解消の方法、マインドの調教の方法=修行の方法)

- ①尋牛 (じんぎゅう)
- ②見跡 (けんせき)
- ③見牛 (けんぎゅう)
- ④得牛 (とくぎゅう)
- ⑤牧牛 (ぼくぎゅう)
- ⑥騎牛帰家 (きぎゅうきけ)
- ⑦忘牛存人 (ぼうぎゅうぞんにん)
- ⑧人牛俱忘 (にんぎゅうぐぼう)
- ⑨返本還源 (へんぼんげんげん) 本来の自分に辿りつく
- ⑩入塵垂手 (にってんすいしゅ) 普通に市民として暮らす

●瞑想の楽しみ、幸せ

第一段階

- ①スッキリ感 (堂々巡りの解消)
- ②爽快感 (雑念=諸欲の棚上げ)
- ③リフレッシュ感 (マインドの机上のリフレッシュ)

第二段階

- ①過去閲覧
- ②プログラム抜去
- ③エクスタシー

第三段階

- ①全知体験 (全知の体験)
- ②再誕生 (ビッグバン)
- ③全一体験 (彼岸安寧)

宝彩瞑想会

(C)All copyrights reserved Arina Hosai 2011