
「瞑想と心身の解放（１）（２）」

東京・渋谷・宝彩瞑想会

第247回：2013年08月03日（土曜日）（昼）
14：30－17：30（受付は、14：15から）

第248回2013年08月03日（土曜日）（夜）
18：00－20：30（受付は、17：45から）

宝彩瞑想会レジメ：宝彩有菜

●瞑想と心身の解放（１）（２）



●こころ（本来の自己）は、檻の中に居る。マインドが、檻を作っている。

そこから、脱出、解放された時の喜びは、素晴らしい。

心が解放されると、身体も解放される。

●身体が伸びる。筋肉、筋が伸びる。顔の筋肉もリラックスする。

表情が変わる。声質も変わる。

●肉体的にも開放される。血管、リンパ管、なども、通りがよくなる。

生理的にも、健全になる。

●頭の中の、思考の通りも良くなる。頭の中も生理的に開放され

る。

*諸悪の原因は、「拙い思い込み」「拙いプログラム」

*特に「檻」のようにするのは、「恐怖系」のプログラム。

「こうこうでなければ、私は愛されない」

「こうしなければ、私は愛される資格はない」

「こうしなければ認められない。認められるためにはこうでなければならない」

*文章的には、恐怖感は薄れているが、実際は、

「愛されなければ死ぬ」「その資格がなければ死ぬ」「認められなければ死ぬ」くらいのキツイ思い込みになっている。

【問題点】

- 問題点1 檻化するほどのキツイ思い込みだとは認めていない。
- 問題点2 そのために頑張るのは、当然だと、疑いが持てない。
- 問題点3 そのプログラムを抜去させようとするとうるさい抵抗、反動にあう。外から説得しても絶対に無理。

【兆し】

◎兆し1 自分でどうも変だ。あまり幸せでない、なぜだろう？
と思い始める。

◎兆し2 何か、目標を達成する方法では限界がある。道が違おうと薄々気が付く。自分の心の問題であると。

◎兆し3 自分はひとと比べて、認めたくないが変だとわかってくる。

【失敗】

- ◆失敗1 このような軟弱な考え方はまずい、あるいは、怖いと

元の路線に戻る

◆失敗2 安易な精神世界の教えに触れて、なんとなく納得するか、あらぬ方向に走る（前世が悪いとか。宗教とか）

◆失敗3 自分の不幸の原因を、すべて他にもとめる。感謝ゼロ

【成功】

☆成功1 ちゃんと自分自身の問題で解放できると取り組む

☆成功2 合理的に、「檻化」の問題を理解する

☆成功3 挫折せずに、勇気を持って、抜去まで進む

【幸運】

独力で解放するのは、難しい。なぜなら、マインドは正しいプログラムだと思っているし、自分自身は、マインドに同化しているから。そうではないと分かるためには、良いヒントや、知識が必要。

□幸運1 良い本に巡りあう

□幸運2 良い先生に巡りあう

□幸運3 良い仲間巡りあう

【自分を信じる】

●自分の実力を信じる

●自分は幸せになる力を持っていると信じる

●自分は、幸運であると信じる

●自分は、愛されていると信じる

●自分は、人を愛する力があると信じる

● ●

宝彩有菜 (c) All Copyrights are reserved Arina Hosai 2013