
「瞑想と五感」

東京/渋谷

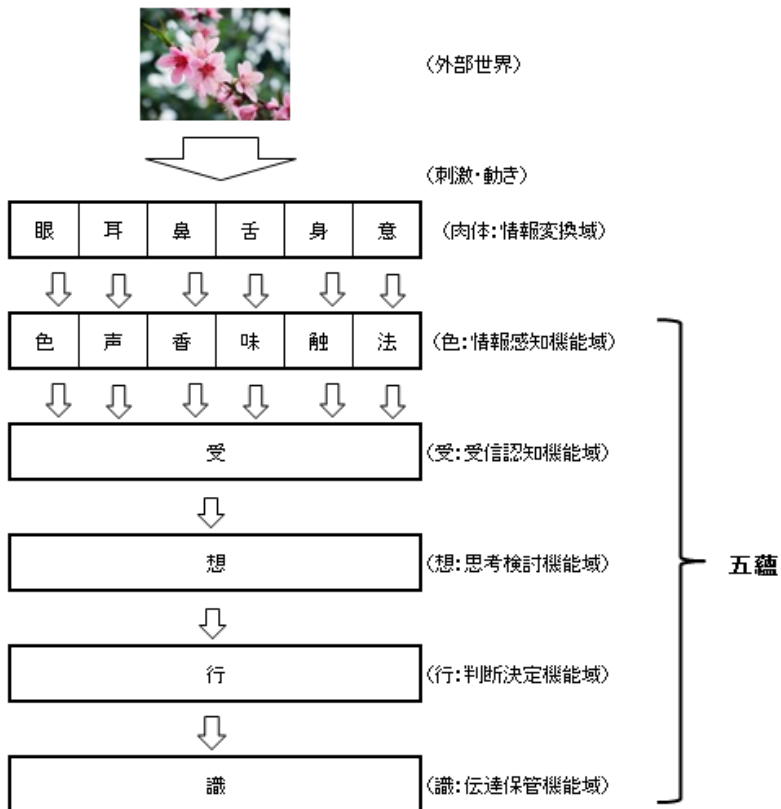
第250回

2013年10月24日(木曜日)(夜)

18:00—20:30(受付は、17:45から)

「瞑想と五感」

- 瞑想と五感は関連が深い
- 瞑想は神経の動きを正しく整えるものであるが、その感覚は五感に現れることが多い。
- 五感とは、



●色声香味触法とは、

●五感から入力された情報は、思考の場が上がってくるが、言葉にならないところは感情として把握・理解される。

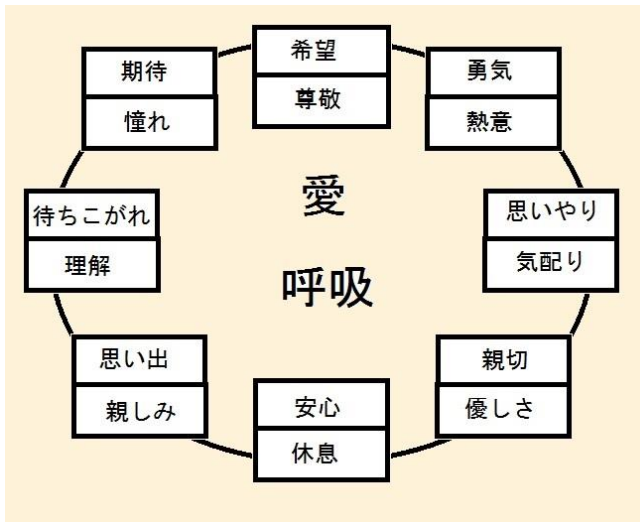
五感をつぶさに微細に感じれば、いろいろな感情が起こっていることがわかる。

真っ平な湖水に石が落ちると波紋が起こるようなものだ。風が吹

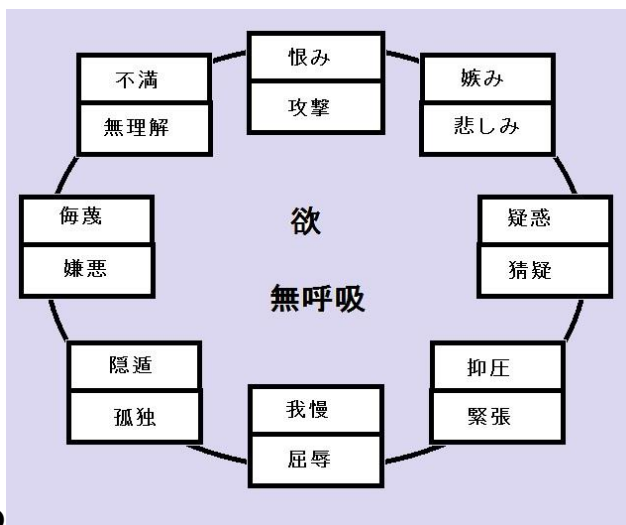
けば波紋が起こるようなものだ。情報が入れば、波紋が起こる。
それを感情として感知できる。

目を動かす方向や強さや状況によって、違う波紋が起こる。例えばゆったりと落ち着いた呼吸をしながら目を動かすと、次のようになる場合もある。これは一例である。

感情は百も千もある。言葉にならない感情も多い。



例えば息を止めて緊張して目を動かせば、先ほどとは違った感情になる。五感と呼吸は大いに関係がある。



●ニオイについても、皮膚の感触についても、情報によって感情の起き方は変わってくる。それらをつぶさに研究したり探求したりすることは、自分の五感の繊細さ、感覚の精度を上げることになる。

それはマインドの動きをさらに深く観照することに役立つ。

●五感が鈍ると、脳の働きも鈍ってくる。

●五感を鈍らせないようにすることが、末永く幸せに生きるポイントでもある。

●『宝彩有菜の朝起き体操』は、五感をいつまでも、健康に保つための日々の鍛錬、ケアである。

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