
宝彩瞑想会レジメ

第252回

新大阪

2013年12月14日（土曜日）（昼）

13：00-16：45（受付は、12：30から）

「瞑想とイエス」



The Infant Samuel,By Sir Joshua Reynolds, P.R.A. (1723-1792),In the National Gallery, London

■宝彩有菜です。イエスに登場してもらい、イエスの瞑想を語ってもらいます。

- こんにちは、イエスです。イエスの瞑想道場へようこそ。
- 私はエッセネ派の修行場で東洋のブッダの瞑想も学びました。
- 荒野では、グノーシス派の理論や手法も学びました。
- それらを元に、私が私なりに瞑想を試行錯誤して進めて、その上でそれを確立し、そして、それで悟りました。
- その方法を、今回、呼ばれたので、お話しします。
- まず瞑想には、座法と、調息と、実践があります。座法は、西洋の人種では、足が長く、膝が曲がらなくて、あぐらをかくのはなかなか難しいです。ですから、絵のような祈りの姿勢をとることにします。
ポイントは、背筋を真っ直ぐしたまま、設置面積をなるべく広くして長く同じ姿勢であっても負担が掛からないようにすることで、これはこれでその目的を達しています。
- 次に調息ですが、あぐらをかいていれば腹式呼吸も簡単ですが上記の姿勢であれば、肘を板に載せると、肩を上げることによって胸郭を持ち上げ背の容量を大きくすることによって静かな呼吸が可能となります。
調息の大目的は、瞑想の邪魔にならないような呼吸をすることです。ですからこれはこれで一応目的にかなっていると言えます。
- 胡坐では結印が良いですが、祈りの姿勢では、結印の代わりに、合掌をお奨めします。これで、結印と同様、睡眠警告ができます。

●次に瞑想の実践ですが、基本は同じで、瞑想の浄化3手順を繰り返します。つまり、「集中」「気付き」「棚上げ」です。

●「集中」は、何かに意識を集中させることですが、これはマントラを使います。マントラは何でもいいのですが私の場合は、オームではなく、アームでもなく、アーメンとします。アームでもいいです。

くぐもって唱えれば、同じAUMの音が基幹となっています。自分が赤ちゃんの時に内側から聞いた自分の泣き声です。

●次に「気付き」ですが、これは出てきた案件に気づくことで、覚めていることが大切です。マインドに同化しないことが大切です。マインドをいつも客観的に観察しているということになります。このことの説明のした、たとえ話をたくさんしていますのでそれらを参考にしてください。いかにマインドが思考を猛スピードで膨らませるかそれに気づくということです。

●さて気づいたら次は棚上げですが、棚上げの方法はいろいろあります。「後で考えよう」というのも1つの良い方法ですが、ユダヤ教の環境で育った人たちに1番わかりやすいのは、「神様に任せてしまおう」「神様にお任せします」「私は、もうこのことについて考えませんので、神様よろしくお願いします」というものです。

●この「神様お任せ方式」は、未来の心配が頭の中に渦巻いているときにももちろん有効です。「神様あなたがどんなことをされようとも、私はあなたの決定に従います」と大肯定してしまえば、人間の小さなマインドが心配で狂うまで働くことはなくなります。つまり心配が消えます。つまり棚上げができるわけです。

●このお任せ方式は、過去の辛い案件にも適用できます。そのよ

うな過去が起こったのは、すべて神様がそうしたからだと神様の決定だと文句も言えないという風になるわけです。したがってうらみや、つらみや後悔から脱出することが容易になるわけです。

●さて、そうすると残るのは現在の案件ですが、現在は自分がいろいろコントロールできます。欲もたくさん起こってくるわけです。そこで、私が推奨するのは欲を消すことですが、欲張りな西洋人、ユダヤ人にはなかなかそれが通じませんので、欲を消すという方向ではなく、愛を増やす、愛で欲を追い払うという方法を推奨しています。

この愛の説明をたくさんしましたので、たくさんの例えが残っています。

●以上まとめると、私風の瞑想の仕方は下記のようになります。

【座法】 祈りの形式

【調息】 方上げっぱなし呼吸法

【実践】 瞑想の3手順 「集中」「気付き」「棚上げ」

「集中」 : マントラ=アーメン

「気付き」: 覚めていること、心の目を開けていること

「棚上げ」: 神様お任せ方式、および、愛を満たす方式

●付言

以上、私の瞑想の方法を話しましたが、考えてみるとこれは私のオリジナルというものではありませんね。お釈迦様の瞑想の基本的な方法を西洋風にアレンジしたというだけのものです。基本は何も変わっておりません。