
「瞑想と余裕」

宝彩瞑想会・神奈川/横浜

日時：

2014年08月10日（日曜日）（昼）
13：15-16：30（受付は、13：00から）

宝彩瞑想会レジメ

宝彩有菜

●瞑想と余裕

●余裕とは

物理的な余裕、経済的な余裕、時間的な余裕、
肉体的な余裕、気分的な余裕、思考的な余裕、
態度的な余裕、生き方の余裕、感情的な余裕、

●余裕のある心理的な態度、

余裕綽々、動じない、堂々としている、ビクビクしない、
泰然としている、悠然としている

●余裕のある心理的な態度、
すぐにびっくりする。すぐに怒る。すぐに切れる。
すぐに不安になる。すぐに〇〇になる。

●余裕があるか、ないか？
ゆっくりびっくりする。ゆっくり怒る。ゆっくり切れる。
ゆっくり不安になる。ゆっくり〇〇になる。

●「すぐに」「緊張態勢」になって、「すぐに」「戦闘態勢」になるのは、マインドとしては優秀なこと。危険回避の実効があがっている。

●そのためには、幾多のプログラムが、常時スタンバイになっている。大方の反応は、無自覚にスピーディに行われる。

(問題点)

- *行き過ぎる
- *事態の真相を理解しない
- *経過をチェックできない
- *無自覚
- *自分不在
- *暴走、暴力、暴発になりやすい

(これを回避するための、普通の対応方法)

- *行動の抑圧 (我慢する)

*情動の抑圧（認めない。無視する）

*思考の抑圧（羨ましと思わないようにする。＝羨ましいと思ったことを隠す。怒らないようにする＝怒ったことを隠す）

（高レベルの対応方法）

*自動反応で思考を進めない

*無自覚で思考を進めない

●自動反応、無自覚に動く理由

「考えている暇はないと判断」

*自分が弱く、危険は大きいと判断している

（→自分が強ければ、余裕が持てる）

*時間がなく、急ぐと判断している

（→時間はたっぷりあると認識すると余裕がもてる）

（→自分は実力があると認識できれば余裕が持てる）

（→自分はお金があると認識できれば余裕が持てる）

（→自分は【 】があると認識できれば余裕が持てる）

さらに、強力には、

⇒自分は実力が無くても問題ないと思っていると、余裕。

⇒自分はお金が無くても問題ないと思っていると、余裕。

⇒自分は【 】が無くても問題ないと思っていると、余裕。

◎つまり、そのことへの、「欲」がなければ、余裕を失うことはない。「学力」「体力」「経済力」等への欲、最大は、「命」への欲

●瞑想と余裕の関係

瞑想とマインドの使用可能域、余裕度の関係、例、

使用可能域 10% 余裕度数 100ポイント

使用可能域 20% 余裕度数 400ポイント

使用可能域 40% 余裕度数 1600ポイント

使用可能域 80% 余裕度数 6400ポイント

瞑想して、マインドのテーブルが片付くと一気に余裕度がアップする。

宝彩有菜 (c) All Copyrights are reserved Arina Hosai 2014