
「瞑想と心の癒し」&「人生の伴侶」

◆（第1回「ひまわりさん主催、瞑想と日々の修行に役立つ呼吸法のワークショップ」）

11月22日（土曜日）（朝）10：30-12：00（受付は、10：00から）

●（第261回 宝彩瞑想会）11月22日（土曜日）（昼）

13：30-17：30（受付は、13：00から）

◎（第261回後、宝彩瞑想会親睦会）11月22日（土曜日）（夜）

18：30 親睦会（自由参加）（受付は、18：15まで）

●（第262回 宝彩瞑想会）11月23日（日曜日）（朝）

9：30-11：30（受付は、9：15から）

●（第263回 宝彩瞑想会）11月23日（日曜日）（昼）

12：30-15：30（受付は、12：15から）

宝彩瞑想会レジメ

宝彩有菜

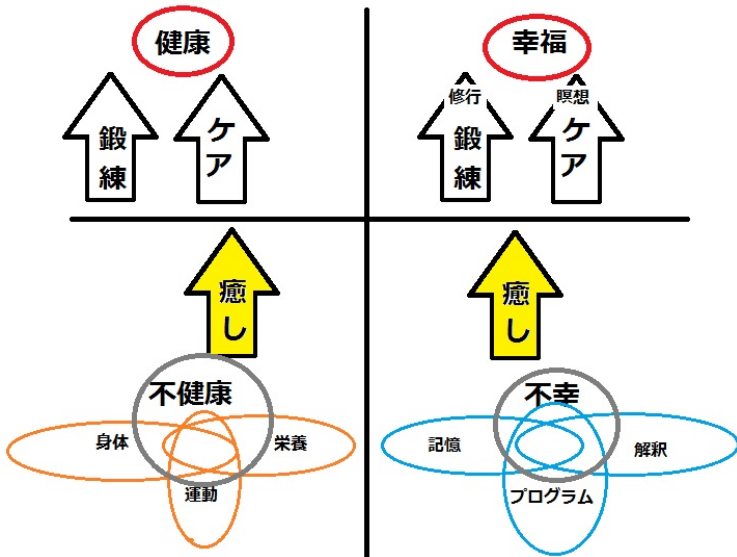
● 「瞑想と心の癒し」

●癒す：(広辞苑) 病気や傷をなおす。飢えや心の悩みなどを解消する。地藏十輪經(元慶点)「疾を癒すこと良医の如し」、「渴きをいやす」「時が悲しみを癒す」

●心の癒し：

心の傷をなおす。癒す。
心の渴きを解消する。癒す。
心の悩みを解消する。癒す。
悲しみを癒す。

●癒しの構造図

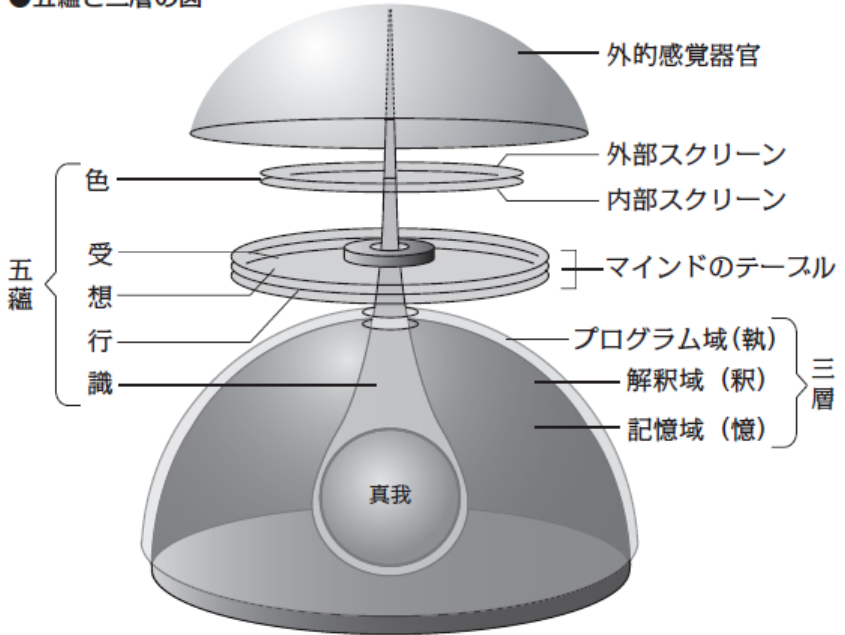


●五蘊三層

癒し：三層を対象にしている。しかし、記憶自体は、物理的には変わらない。解釈、プログラムは、改変、抜去可能。

ケア・お掃除：五蘊の各テーブルをクリアーにすること。⇒幸福
修行：ケアが上手になるための訓練、鍛練

●五蘊と三層の図



●宝形有菜の「心のシステム図」

●精神的な癒し

心の傷が癒える：

心の傷とは、「触れると痛いもの」、「触れなくても疼くもの」

過去の出来事の外傷、トラウマ、後悔、罪の意識、怨み、悔しさ、残念さ、など。

癒すとは、そこから立ち直る

立ち直るとは、そのことを忘れる。そのことに振れても情動が動かない。

情動を動かしているのは、「プログラム」

「プログラム」は「ある解釈」からできている。

「違う解釈」に変えれば、プログラムは変わる。人生の気付き。変容。

「プログラムの抜去」も、先に「解釈の変更が必要」

●解釈の変更の方法。

相手の正確な理解、誤解や思い過ぎに有効

自分の立場の変更の理解、防衛的なプログラムの変更にも有効

現在の幸福度の増進、過去への執着の手離し

●悲しみは、生理的な、整理作業。

時間が一番の「癒し」、時間が必要だから。

不満や、執着、後悔があれば、片付かない。別物。

● 人生の伴侶

● 人、動物、本、教え、その他

● 伴侶＝パートナーとすると、

産まれてから死ぬまでの伴侶はいない。親子も同じ長さの人生ではない。

連れ合い（パートナー）：人生の多くの時間ではあるが、一部を共有。

● 良い伴侶

* どう、見つけるか？ 色眼鏡で探さないこと。

* どう、ゲットするか？ 勇気を出して。

* どう、キープするか？ 賢く、思いやりを持って。

* どう、メンテナンスするか？ お互いに成長しながら。

● 結婚式のキリスト教神父さんの言葉。

（１）良き時も、悪しき時も、富めるときも、貧しき時も、病める時も、健やかなる時も、生命ある限り、あなただけを愛することを、誓いますか？

（２）〇〇さん あなたは今〇〇さんを妻とし 神の導きによって夫婦になろうとしています、汝 健康の時も病めるときも 富るときも貧しき時も、幸福の時も災いにあうときも、可能な時も困難なときも、これを愛し敬い慰め遣えて共に助け合い 永久（とわ）に節操を守ることを誓いますか？

(3) あなたはこの女性を健康な時も病の時も富める時も貧しい時も良い時も悪い時も愛し合い敬いなくさめ助けて変わることなく愛することを誓いますか。

●仏前結婚式では

(1) 今日の佳き日、わたくしたちは、み佛の慈しみの中に巡り合いあたらしい縁を結ぶ結婚の式をあげることができました。この幸せに感謝を捧げ、浄らかな身と心を保ち、互いにいたわり合いながら力を合わせて精進して善き人生をともに全うすることをお約束いたします。

(2) 私達は、ただ今よりあたらしい生活の歩みをはじめるにあたり、今日までお育てをいただいた方々のご恩を忘れず、み仏の教えをみちびきとし、ともに力を合わせ励（はげ）ましあって、清らかな家庭を営むことを誓います。

(3 神前) (誓詞) 私ども両名は本日由緒ある〇〇神社において、結婚いたします。私どもは相互の意思を尊重し理解に努めてまいりました。今後、より一層固い信頼と愛情によって人間としての結びつきを高めて行くことをここに誓います。

●誓う＝なかなか、守れないから、誓う。

誓っても効力はない。罰則もない。早晚、守れなくなる可能性あり。

●自分が強く、自立して、幸せであれば、伴侶はいなくても良い。居ても良い。

●一人でいることのさびしさとは。

*食事は一人より、二人の方がおいしい。

*会話は、独りではできない。

*旅行、行楽、その他、一人より、二人の方が楽しい。

●楽しくない人と一緒にいるのは、

*食事は二人より、一人の方が気楽。

*会話は、二人でいると喧嘩ばかりになる。

*旅行、行楽、その他、一緒に行くより、一人の方が楽しい。

●添ってみて、乗ってみなければ、馬は分からず

●結婚したら、DVだった。ドメスティック・バイオレンス
(domestic violence)

●分からないことが多いが、勇気を持って前進するしかない。

●駄目なら引き返す勇気もある。

●愛するとは

「愛する」は言葉では表現できない。「好き」で充分。

I love you. ほど、意味不明なことばない。何を言っているのか分からない。支配欲、所有欲、偽善欲、自己満足、精神的な攻撃、アタック、などなど。

本当に愛していたら、I love you. という必要があるのか？

それを言って欲しいは、どんな欲からなのか？ 不思議。

●伴侶は良き相談相手だが、別に、伴侶とは別に、良き相談相手を持つことも必要。

●伴侶は、支配できない。誓約を強制もできない。別の人格。他人。その視点を忘れないこと。

●最大の親友であれば充分。

期待しすぎないこと。尊敬しすぎないこと。馬鹿にしすぎないこと。頼り過ぎないこと。甘えすぎないこと。無視しすぎないこと。かまひすぎないこと。放っておきすぎないこと。べたべたしすぎないこと。支配しすぎないこと。自分勝手にしすぎないこと。サービスしすぎないこと。求めすぎないこと。

●うまく関係性を維持するには、お互いが人間的に成長する方向も良い方法。

人間的に成長すれば、「欲」より「愛」がふえてくるから、自然に、愛し合う関係が向上する。