
「瞑想と感情の整理術」

日時:2014年12月19日(金曜日)(夜)

一部:17:30-18:30(受付は、17:25から)

二部:18:30-19:30(受付は、18:25から)

宝彩瞑想会レジメ

宝彩有菜

「瞑想と感情の整理術」

マインドの不調はこの4タイプだけ

タイプA



てんぱりトリ (爆発的占有タイプ)

最初は小さな考えだったものが爆発的にその思考を増やしてしまい、マインドが軽快に動けなくなってしまう不調です。頭の中で、慌てふためいたトリがかけずり回っているような状態で、心配や不安、怖れ、恐怖などの感情になります。

タイプB



根暗なオオカミ (堂々廻りタイプ)

同じことばかり考え続けて思考がそこから抜け出せなくなり、ついにはマインドが疲れて起こる不調です。木の上の獲物をにらみながら、まわりを執念深く回り続けるオオカミのようです。後悔や、恨み・復讐、罪の意識などの感情になります。

タイプC



暴れクマ (戦闘態勢保持タイプ)

問題や危険を察知して戦闘態勢になったけれど、それが解除できずマインドが他のことを考えられなくなり不調になった状態。けんかっ早いクマが問題を脳力で解決しようとするかのようなようです。不平不満、イライラ、嫉妬・妬みや怒りなどの感情になります。

タイプD



ぐうたらブタ (データ整理怠情タイプ)

マインドで未整理のデータが散らかったまままたまって自分自身の考えを上手に進めることができず、不調に陥るパターンです。食欲で片づけ下手なブタが、部屋も誰もぐちゃぐちゃにしているような状態です。憂鬱、やけっぱち、無気力などの感情に。

●さまざまな悪い感情を分類していくと

お釈迦様は、四苦八苦

肉体的な苦しみ＝生、老、病、死、

欲の種類で分類すると、

精神的な苦しみ＝愛別離苦、怨憎会苦、求不得苦、五蘊盛苦

ただし、五蘊盛苦は、「欲」とは無関係。形態の不調。

●精神的な苦しさ

マインドの不調が不幸、そのメカニカルで分けると、

心配系、堂々巡り系、情動系、フリーズ系の4種類

「繁・巡・圧・肥」(はんじゅんあつび)

●心配系 (てんぱりトリタイプ)

爆発的思考データの増加。

イエスは、「芥子の種が大木に即刻育つ例えを使って説明」

パンが膨れる様子でも。

PCで言うなら、データ過剰で不調、データの繁茂

●堂々巡り系 (根暗オオカミタイプ)

ループしている不調。

循環センテンスのどこかに、強欲が潜んでいる。

お釈迦様は、脱皮しろと。執着を解けと。

PCで言うなら、プログラムのループ。if, then, else のエラー

●情動系 (暴れクマタイプ)

過剰防衛と、抑圧から、気分が悪くなるパターン。圧力釜。
お釈迦様、怨みは、怨みを消すことでしか消えない。(ダンマパダ)
イエスは、「右の頬を打たれたら左の頬を出しなさい」
つまり、欲を見て、消せと。
PC で言うなら、接続機器への出力オーバー

●フリーズ系 (ぐうたらブタタイプ)

相反欲で、フリーズする。
イエスは、「二頭の馬に乗ることはできない」と。
PC でいうなら、同時にタスクがたってスタック (フリーズ)
左右のデータが分厚くなる。

●どのような不調か気付いて、素早く対処。

賢い、人生を歩める。

●気付かたを理解。対処法を理解。

●理解しただけでは、できない。実践。レッスン。実体験が必要。

●自彊呪文

マインドの暴走を止める。マインドに刷り込む。

「私は私のままで大丈夫」など、短くて効く言葉。(別添 8 4 種)

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