

\*\*\*\*\*

## 「瞑想と海と空」

\*\*\*\*\*

沖縄県那覇市



★第 273 回：2016 年 06 月 24 日（金曜日・夜）

瞑想会 16:00 から 20:00

★第 274 回：2016 年 06 月 25 日（土曜日・朝）

瞑想会 10:00 から 12:00

★第 275 回：2016 年 06 月 25 日（土曜日・昼）

瞑想会 13:00 から 17:00

☆第 276 回：2016 年 06 月 25 日（土曜日・夜）

親睦会：夕陽を見ながら BBQ

★第 277 回：2016 年 06 月 26 日（日曜日・朝）

瞑想会 10:00 から 12:00

宝彩瞑想会レジメ

宝彩有菜

---

●テーマ「瞑想と海と空」

- ・そもそも瞑想とは。瞑想の目的
- ・瞑想の必要性
- ・瞑想の方法
- ・瞑想の実践
  
- ・朝起き体操と健康
- ・健康と病気の症状との関係
- ・瞑想と健康
  
- ・リーダー賛歌
- ・呼び水による瞑想
- ・瞑想と海と空
  
- ・マインドとプログラム
- ・修行の継続
- ・海と空と地球に感謝

-----

●そもそも瞑想とは。瞑想の目的

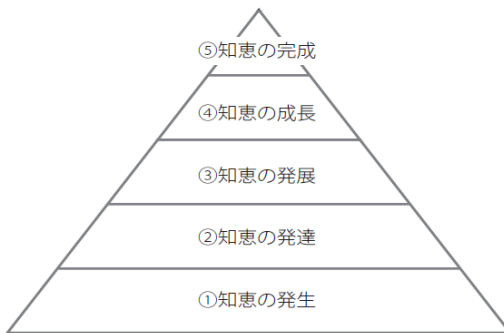
しあわせになるのが目的だが、「苦しい」、「辛い」を除けば、元々幸福。だから、「幸せになる」ではなく、「不幸にならない」こと。

●誰でも、通常の生育をすれば、「手順に不幸になる」、その仕組みは？

---

●マインドを使って成長するのは良いことだが、マインドが指揮権を握ると、それから、次第に、必ず誰でも「不幸」になる仕組みになっている。

●智慧の完成の 5 段階。



●「知恵の完成」に至る 5 段階

●瞑想の必要性

「知恵の成長」までは、マインド主導で進むことができるが、「知恵の完成」は、マインド自体のコントロールができるかどうかという問題になってくる。誰がするのか。

●瞑想の方法

「本来の自分」が主人に返り咲くことが必要。その有効な方法が瞑想。

---

## ●瞑想の実践

自動的に、自分勝手に考えるマインドに手綱を付ける方法、その訓練、練習、鍛練、修行。

## ●朝起き体操と健康

生活習慣病などは、突然病気になることは少ない。徐々に進行していくものは、逆も徐々にできる。「毎日少しずつ」は、「たまにたくさんより」効果的。「たまにたくさん」は、逆効果の場合もある。何が毎日すこしずつ変化しているのか、鋭敏に気付いていること。突然気付くのは賢明とは言えない。鋭敏に気付くには、瞑想は、良い方法。

## ●健康と病気の症状との関係

症状は、より健康になろうとする方策、手段、手立て。  
症状から、読み取れる身体の真意、意向、目的。

## ●瞑想と健康

内的毒素の軽減。恐れ、恐怖、不安、怒り、不満等は、内的毒素を盛る。つまり、「強欲」は内的毒素を盛ることになる。自分にとって得でない。

●修行者の意味。リーダー賛歌。修行する意気込み。気概。ガッツ。熱心さ。凜とした心意気。

## ●呼び水による瞑想

## 海と空

### ●瞑想と海と空

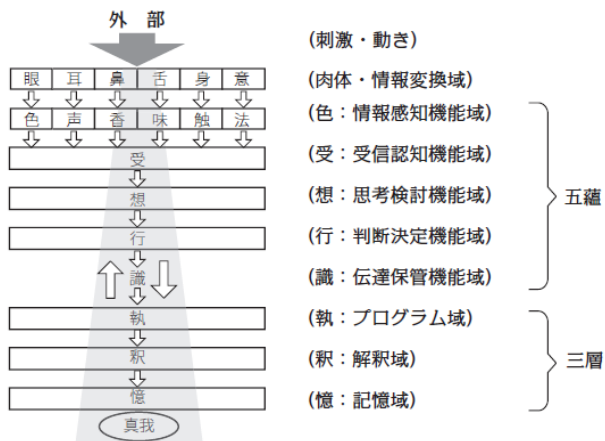
人間は、母体にいる10か月間で、生命進化の歴史を辿る。海に生まれて、陸に上がってきた生命。血液の塩の濃度は海とほぼ同じ。産声を上げた時に空気を初めて呼吸する。そして、死ぬまで呼吸する。海と空の恩恵の中で、生きている。

### ●マインドとプログラム

マインドを悪く言う必要はない。悪くない。機械が意思を持っているわけではない。マインドは、単なる機械。使い方が悪い、つまり、自分が悪いだけ。使い方が上手になれば良いだけの話。

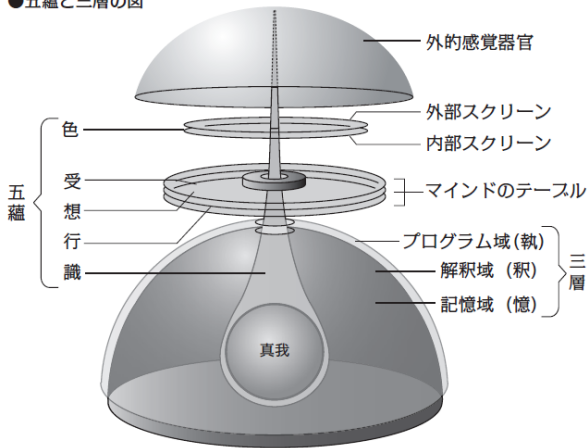
### ●修行の継続

マインドを上手に使う。マインドの仕組みとは。



マインドの中を流れているのは、神経電流。  
思考はプロセス。神経電流が消えれば思考は無い。

●五蘊と三層の図



●宝形有菜の「心のシステム図」

学習効果を発揮できるように、記憶域、解釈域、プログラム域が五蘊の下層に設置されている。真我はその奥。

●海と空と地球に感謝

マインドは、一生懸命自分で生きていると思っているが、実際の生命活動の 99%は、DNA 由来の組織と仕組みで自動的に行われている。呼吸（酸素を運ぶこと）、消化（食物エネルギー等を取り入れること）、その他、体温、血糖値、血圧等、多くのパラメータ

---

の管理。マインドの行っている「思考」は、全体からみれば僅か。  
さらに、生命維持に必要な水、空気は、海と空に、潤沢に準備さ  
れている。  
有難いことです。感謝、感謝。

-----  
宝彩有菜 (c) All Copyrights are reserved Arina Hosai 2016

---

★第 273 回 : 2016 年 06 月 24 日 (金曜日・夜)

瞑想会会場「ているる、和室」16:00 から 20:00 和室 での間+ゆうなの間 (4,000 円)

★第 274 回 : 2016 年 06 月 25 日 (土曜日・朝)

瞑想会会場「ているる、特別会議室」 瞑想会 10:00 12:00 (4,000 円)

★第 275 回 : 2016 年 06 月 25 日 (土曜日・昼)

瞑想会会場「ているる、特別会議室」 瞑想会 13:00 17:00 (4,000 円)

☆第 276 回 : 2016 年 06 月 25 日 (土曜日・夜、18:00 から) レストラン「パピヨン」BBQ (実費)

★第 277 回 : 2016 年 06 月 26 日 (日曜日・朝)

瞑想会会場「ているる」和室 10:00 12:00 ゆうなの間 (4,000 円)