
「瞑想と悟り方」

東京/渋谷

日時：2016年11月06日（日曜日）（昼）
13：15-16：45（受付は、13：10から）

「瞑想と悟り方」
場所：東京/原宿（千駄ヶ谷）

宝彩瞑想会レジメ
宝彩有菜

●「悟る」「悟った」の悟りの定義とは。

定義は様々、宗教系、スピリチュアル系、カルト系、その他。

●悟りの定義：体験から見た場合＜1＞

- A、神になったような体験（五感の鋭敏化）
- B、不死になったような体験（自我の無範囲）
- C、全知になったような体験（get,hold,compare,more,の停止）
- D、至福に満たされた体験（give, drop, accept, enough の活動）
- E、新誕生したような体験（一挙抜去、ビッグバン）
- F、解脱したような体験（無緊張、離果、離執、離欲）

●悟りの定義：状況から見た場合＜2＞

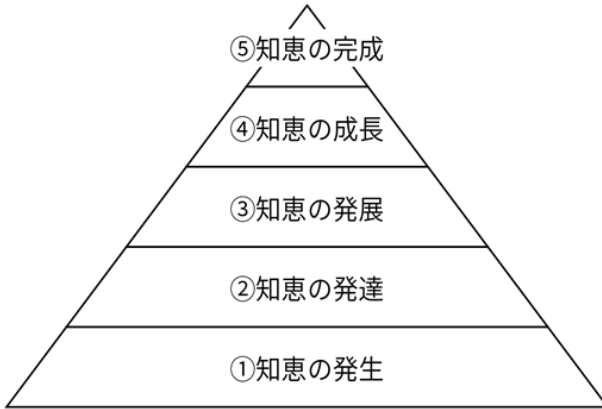
- A、プログラムの一挙抜去
- B、観照の徹底
- C、情動の自在化
- D、マインドの自動反応無し

●悟り方、悟りへの道筋

前提条件：知恵の発達の5段階の4段階目終盤までは、進んでいること。（ほとんどの大人は、マインドの成長に従って、成人になるころにはこの段階に到達する。早い人もいる）

そこまで到達していない人は、悟りに向かえないが、しかし、悟りを目指す必要性もない（例：子供）

つまり、作り貯めたプログラムの動きが不調になった時に、調整が必要となる。(苦痛が多くなってきたら、修行が必要)



●「知恵の完成」に至る5段階

●瞑想で悟りに向けて進めることができること

- A、観照訓練：「集中」、「気付き」、「棚上げ」（瞑想第一段階）
- B、現在テーブルの整理整頓、浄化
- C、過去データの整理：個別プログラムの抜去（瞑想第二段階）
- D、一気抜き：自動反応の再定義（delete and define）

C、D、は、A、Bを進めておけば、瞑想時にも起こるが「夢の作業時」にも起こる。

● 日常での悟りへ向けた作業（補完作業）

- (1) テーブルを汚さない
- (2) ループ式思考のチェック
- (3) 悪い気分の元欲のチェック、クエスチョン付け
- (4) 元欲の常時監視
- (5) 心の仕組みの理解（マインド、感情、記憶、プログラム等）

● 観照の徹底と、愛と欲の8要素表
理解と実践（観照の道具として）

欲の4要素			愛の4要素		
get	得る	欲	愛	与える	give
hold	保つ	執着	笑い	手放す	drop
compare	比べる	比較	大肯定	認める	accept
more	もっと もっと	不満	感謝	満足する	enough
欲の方向 ←			→ 愛の方向		

©Arina Hosai

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