
「瞑想と至福・悟り」

宝彩瞑想会・横浜/金沢文庫

日時：

2017年4月22日（土曜日）（昼）

13：10－17：00（受付は、13：00から）

「瞑想と至福・悟り」

宝彩瞑想会レジメ

宝彩有菜

●瞑想の進行状況

第一段階、1, 2, 3、

第二段階、4, 5, 6, 7

第三段階、8, 9

level	要件	備考
1	自分の考えを観照できる	思考の観照
2	思考の種を棚上げできる	瞑想の実践。最初の入口。
3	棚上げを迅速に行える	瞑想の進展。修行のポイント。
4	過去のイメージ等を思い出せる	瞑想の楽しみ。
5	個別のプログラムを変更できる	瞑想の深化。プログラムの浄化
6	快感を得られる	瞑想の余禄。
7	一群のプログラムを変更できる	瞑想の飛躍。心の軽量化。
8	全部のプログラムを一括変更できる	光明、さとり、覚醒。
9	覚めた状態をキープできる	喜び、至福。

●快感と至福の違い

(快感) L6

場所：脳内

感覚：肉体的、生理的な気持ち良さ。エクスタシー。既知。

時期：最初は、短時間、瞑想中。後に頻繁に日常。

原因：もともと快感状態が初期設定値（デフォルト）

コスト：一日何回でも無料。無害。

(至福) L9

場所：全霊

感覚：霊的な幸福感、高揚感、安心感、存在感。未知。

時期：最初は瞑想中。後に Background music 的に日常。

原因：真我にたどり着いて、真我の立ち位置

コスト：一生を通じて無料。無害。

●快感を得るコツ、至福を得るコツ

(快感)

瞑想中。第二段階、呼吸（長い吐き息）、鼻腔の奥、
モイスターな息、温と冷。間脳視床下部。

脳波測定、脳波は結果。快感の原因は神経電流の全面開通、または、その指令。

(至福)

最初は、瞑想中。「真我」に戻る時。宇宙に溶ける、怖がらないこと。時空を超える。四次元空間に浮かぶ。落ちもしない、上がりもしない。端もない。自分の範囲もない。肉体を持って現れたとわかる。驚き。当然。永遠。久遠。無限。

●快感、至福は、利己的なことか。強欲なことか？

利己的なこと（他に供与できないから）であるが、もし利己的であれば、そもそも得られない。

快感を得た後は強欲になりにくい。どのような欲求充足型も不要。至福を得た後は強欲になれない。その意識がない。

●快感、至福を得たらどうなるか

(快感)

イライラしなくなっている。

（イライラしている人が、快感を得たらイライラしなくなるのではない。イライラしなくなった人、あるいは、欲のなくなった状態で快感を得られるだけ。以下同じ）不幸だと感じるものがなく

なっている。精神的にも、肉体的にも。不要に怒らなくなっている。その状況で。

脳がいつも暇で、クリアー。朗らかになっている。健康になっている。たぶん、麻薬は、もしやってもすぐにやめられると思う。(未経験につき、たぶん)

(至福)

世の中の見方、感じ方が変わる。洞察力が増す。
おたおたしなくなる。どんな不安もない。「存在」の意味がわかる。
「愛」「笑い」「大肯定」「感謝」に満たされる。

●快感、至福への近道

瞑想を進展させることが本道。

・瞑想の実践

瞑想の継続的な実施、集中的な実施

「集中」「気付き」「棚上げ」の個別の実践、レベルアップ
プログレスコースの実践、体験。

ブロックの除去

瞑想実践の肉体的サポート

呼吸法、ヨガ、体操、その他。

・瞑想の仕組みの学習、理解

アドバンスコースの学習、体験。

宝彩有菜 (c) All Copyrights are reserved Arina Hosai 2017