
宝彩瞑想会レジメ **宝彩有菜**

2010/01/09-10

「新春特訓瞑想会」

- (1) 座法・調息の特訓
- (2) 「集中」「気付き」「棚上げ」の特訓、その (1)
- (3) 「集中」「気付き」「棚上げ」の特訓、その (2)
- (4) 第二段階への特訓

*_**

(1) 2010年01月09日(土曜日)(昼)
13:00-17:00 (受付は、12:30から)

(2) 2010年01月09日(土曜日)(夜)
18:00-20:00 (受付は、17:30から)

(3) 2010年01月10日(日曜日)(昼)
13:00-17:00 (受付は、12:30から)

(4) 2010年01月10日(日曜日)(夜)
18:00-20:00 (受付は、17:30から)

*_**

(1) 座法・調息の特訓

● 座法

・正座、胡坐、半立座、椅子

・チャクラはあるのか？

・7つのチャクラ？

背骨の部分★

① 尾てい骨★

② 腰★

③ 腹★

④ 胸★

⑤ のど★

⑥ 眉間

⑦ 頭頂部

⑥、⑦は別系統のもの

・チャクラは活性化できるのか？

常態の姿勢は、「意識」から来ている。

外部から姿勢を変えても、「姿勢」は変わっていない。

一時期、姿勢を正しても、無意識では正していない。

・姿勢とチャクラは関係あるのか？

長年の緊張とか、コリが解消する時の動き？

・クンダリーニとは？

それが、下部から、上部に上がっていくので、そう思う。

熱さや、もぞもぞした動きも伴う。

蛇とか、動物に例えることもある。

● 調息

- ・ 基本は、瞑想の邪魔にならない呼吸
- ・ 腹式呼吸の方法
- ・ 丹田呼吸の方法（C呼吸）
- ・ 段階をへて、「C-呼吸」ができるように
- ・ 日ごろの訓練がものを言う
- ・ 瞑想を進めるのに、呼吸は、一つの道具。
（なるべく、さっさと捨てるのがコツ）
- ・ 雑な呼吸をしていいというわけではないが、意識しないこと。
- ・ 呼吸は呼吸に任せる。
（不随意筋に任せる。心臓の鼓動と同じ）

(2)「集中」「気付き」「棚上げ」の特訓、その(1)

● 「集中」について、

- ・ 定点について。

呼吸とマントラ

- ・ マントラの種類

公案：「隻手の声」(白隠和尚)

マントラ1：般若心経 (ギャーテイ・・・)

マントラ2：Mマントラ

マントラ3：スー、ハー

(3)「集中」「気付き」「棚上げ」の特訓、その(2)

● 「気付き」とは

- ・ いつ気付くのか
- ・ 気付いているのに、無視して進むマインド
- ・ 気付いたら、即、取り上げる
- ・ 気付いているのに、気付いたら、上出来
- ・ 気付く予感
- ・ マインドに乗っ取られないこと
- ・ 「集中」する力が強いから気付くわけではない
- ・ 面白がって観察する
- ・ 心配を考えているのはマインド
- ・ マインドは、単なる思考機械、笑える
- ・ シャッフルの様子がわかると、哀しい
(馬鹿さ加減がわかる。)
(それが自分の考えだと思っていた自分がなさけない)
- ・ 欲張りだと気づけない

● 「棚上げ」とは

- ・ 執着をはずすこと
- ・ タスク管理で、「済みラベル」を貼ること
- ・ 「まあいいかあ」も棚上げの一つ

-
- ・ give, drop, accept, enough, で、棚上げする。
 - ・ get, hold, compare, more では、思考は走り続ける
 - ・ シャッフルを止めて棚上げするには、「大風呂敷」「4文字熟語」ラベル
 - ・ 事前、書面（イメージも含む）準備も有効
 - ・ 最後は、棚上げしようという意識も、実は不要（棚上げする）

(4) 第二段階への特訓

● 正当法と、簡便法

・ 正当法

マインドの机上の「思考の種」をきれいに片づける

・ 簡便法

適当に片付いたら、さっさと、第二段階に進む

● 簡便法のコツ

・ いつまでも、正しい瞑想実践法に拘らない

・ 瞑想時における、さまざまな意識の変化を楽しむ

瞑想中には自分に有利なこと、有益なことしか起こらないと
しっかり、自覚していること。

・ 目指した過去のデータを、しっかり、追求する。
(それ以外は雑念として、棚上げする)

・ 何か起こそうとしないこと
(瞑想に欲があると、進めない)

・

・
