

---

\*\*\*\*\*

**宝彩瞑想会レジメ**                      **宝彩有菜**

\*\*\*\*\*

2010/01/31「生きることと瞑想」 nakano/tokyo (会場配布用)

\*\*\*\*\*

**【1】** 生きている限り、学習する。

(1) 経験は記憶され、学習される。

最初は、たくさん学習する。次第に少なくなる。

最初の学習は、解釈がしっかりできていないが、とりあえず学習する。

その時の解釈能力で覚える

確固たる検討をして覚えたわけではない。

違うと思ったら、すぐに訂正をして、新しい学習に変更してきた。

※誰でも、子供の頃に頭が真っ白になる経験を何度もしている。

(2) 自分を守るために学習する。

ひもじい・痛い・寒い・熱いから自分を守るためには、

親の言うことを聞かないといけないと学習する。

火は触ると熱いと学習する。

**【2】** 学習されたものは、プログラム化される

(1) すぐにプログラムされるもの

一発でプログラムが作られるもの→火は熱い

(2) しばらく時間をかけてプログラムされるもの

→現在の不幸の原因を過去に求めて、あれこれ考えて原因は、あの事だったと学習する(後悔)

※本当の理由はわからないけど、現在の不幸の原因を結果(例えば、悪口を言ったから)と結び付けてプログラムされる

(3) 習慣から、プログラムされるもの

繰り返すことにより因果関係を覚えていくもの

(4) 疑似体験からプログラムされるもの

人の体験を聞いても自分のプログラムとする。

(5) 映画や小説からプログラムされるもの

これも広い意味では疑似体験。サスペンス、ホラー、暴力は見ない方が良い。

(6) 教育や教えからプログラムされるもの

習慣と疑似体験の混合。

※プログラムの形成方法は、実は、全部一発もの

しばらく時期をかけてプログラムされるものも、「ああそうかー」っと思った時に、その時作っている。

しかし、たくさんの同じような経験をしているうちの一つの時に、

「ああそうかー」っと思っているので再体験はむずかしい。

そこで、そのプログラムを落とすには、自分を客観的にみて、

少し自分の行動や反応がおかしいことに気付くことから始めて(?)をつけていくことから、始める。

【3】プログラムは、見直しが必要だが難しい

(1) 覚えたことは忘れたくないため。

(2) プログラムは短絡化され強固になるため。

(3) 正しいプログラムだと思っているから見直せないため。

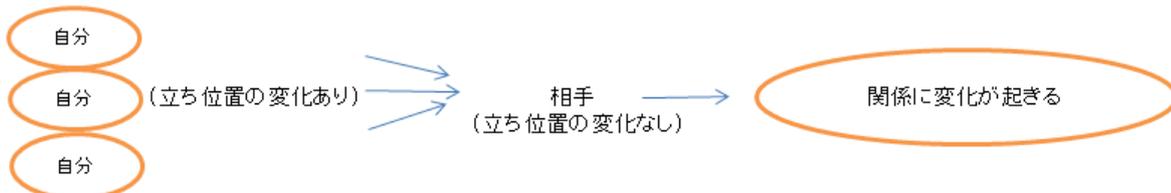
→正しくないと思っているプログラムはない。

※自分の生き方を自分の生きやすいようにすることが大事。

例えば、子供は親の真似だけでない部分を持って生まれてくる。同じ兄弟でも違う。

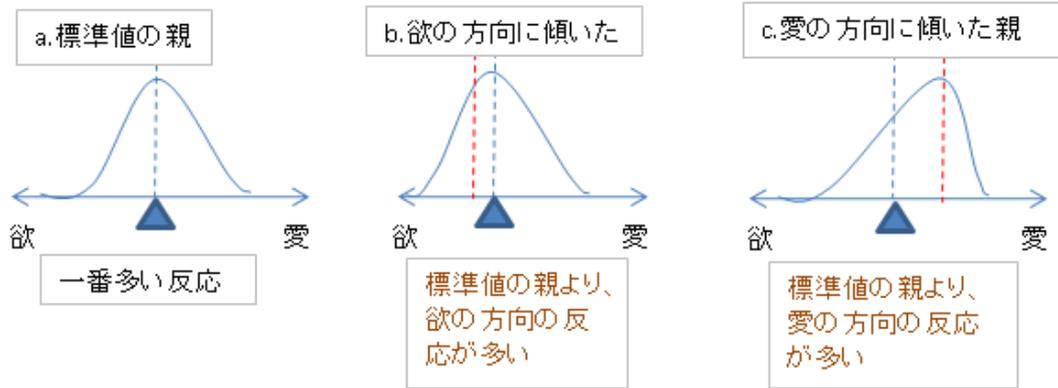
親と違うプログラムを持つことができる。

※親との関係は、他の人とどのように関わるかという人間関係として現れる

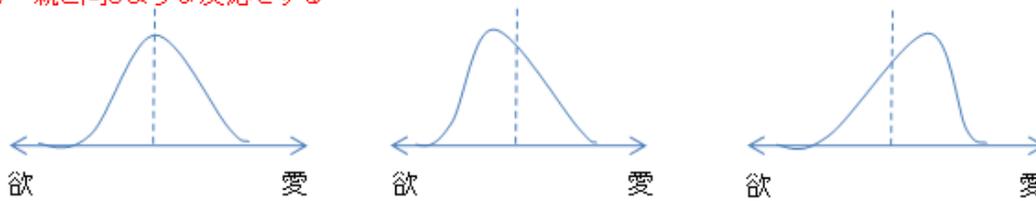


(親と子供の反応のパターン：日常でどのような反応が多いかの図)

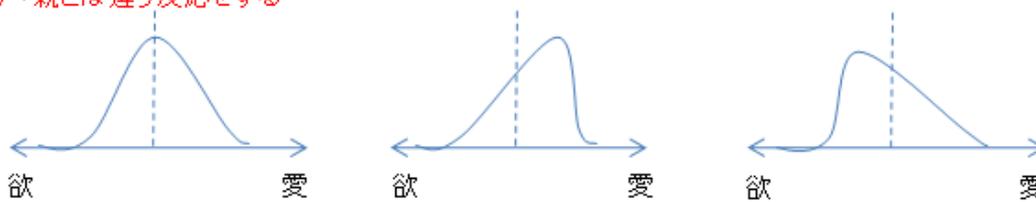
(親)



(子供①)→親と同じような反応をする



(子供②)→親とは違う反応をする



親と子供の反応のパターンのまとめ

- ・その人の反応は、親のせいだけではないということ。
- ・自分の人生は自分の責任。
- ・生きにくいプログラムを持っているのなら、変更すればいいだけのこと。
- ・自分の生き方を自分が生きやすいようにすることが大事。

---

#### 【4】本当の自分と、プログラムの関係

- (1) プログラムがすべてを覆ってくると、なんとなく、自分でない感じがする。
- (2) 生きている感じがしない。
- (3) 自分探しに出たくなる。

#### 【5】プログラムを変更しないと、自分の人生ではなくなる。

- (1) 見直しが必要だと本気で取り組む。開始。

- (2) 見直しの手順

- ①気づき→プログレスコース的修行。

- (いろんな変なプログラムが働いているのではないかとチェックする)  
→自分の変な考え方、生き方、反応の仕方に気付く

- ②その元になった経験を推理する。

- 例：閉所恐怖症的 → 折檻で、押し入れに閉じ込められたかも。

- ③その変なプログラムを修正する(捨てる)

- 捨てる方法：(そのための方法として代表的なもの5つ。)

- a.瞑想での再体験

- b.理論でじっくり落とししていく

- c.違う、矛盾する、体験を体を使ってすることで、プログラムに変更をかける。

- (例) ・心象の親に勝つ

- その方法

- ①当時の親を頭の中に呼び出す

- ②体を使って当時の親と戦う

- (例) →できなかったことをやってみる。別の疑似体験をすること。

- ⇒ぱっさり切る、殴る、踏みつける、蹴る(立ちあがって枕を使って実際にする)

- 叫ぶ⇒隠してしまった言葉をいう⇒ばかやろう、死んでしまえ、クソツたれ等

- d.誰かにもものすごく愛されていると実感する

- (私はこの世に生まれてきて愛されている⇔(愛されていないと思うからプログラムを作る)

- 《守られて、充分になんでも与えられるので、明日の心配をする必要がない》

- 《自分を守るために次にはどのようにしようとプログラムを作る》

---

e.愛する。自分が愛に満ちる。

→犬でも亀でも、植物でもなんでもよい、ものすごく愛する⇒愛に溢れる

⇒愛に溢れていると自分を守る必要を感じなくなるのでプログラムが倒れる

※しかし、これは完全な方法ではない。愛を流さなくなると、またすぐに自分を守るためのプログラムが立ちあがる。従って、常に愛に溢れていること。ただし、一度、愛に溢れる境地に達すると、そこに戻るの  
は簡単。対象は必要ではなくなる。自愛も OK。慣れ親しんでくるとそこから外れることはなくなる。愛に  
満ちる。常に愛に溢れている状態。

\*\*\*\*\*

(C)All copyrights reserved Hosai Arina 2010