

「瞑想と日常」 第176回 宝彩瞑想会 (2010/07/10 (土・昼)) 名古屋

(1) 「日常」とは

- ・楽しい、嬉しい、幸せ。←・→ 苦しい、辛い、不幸せ。(この間にある)
- ・より楽しく、嬉しく、幸せに生きたい。それを考えるのがマインドの任務
- ・理解・解釈・学習し「欲」が発生し、無自覚、行き過ぎ。幸せではなくなる。
- ・もとからある「欲」も無自覚になり、行き過ぎる。(特に恐怖系)
(お金があった方が幸せ → お金が無ければ不幸せ)
健康、経済、愛情、なんでも
(お父さんを怒らせると怖い → 言うことを聞いた方が得 → 反抗しない方がよい)
(反抗できない → 言うことは絶対 → お父さんは怖い)
- ・「日常」は、無自覚になった「欲」に翻弄されながら、生活している。

(2) 「瞑想」とは

- ・第1義的には、「集中」「気付き」「棚上げ」を実践すること。瞑想の実践
瞑想の準備、第一段階、第二段階、(境地瞑想)
- ・第2義的には、「欲」に無自覚に反応していないこと。
- ・レッスン、訓練
- ・上手にするには、理論や、知識も必要

(3) 「日常の瞑想」とは

- ・ちゃんと座って瞑想をすること。朝、昼、夜、自宅、外、瞑想会、組み合わせ。
- ・行動しつつ瞑想する。「牽牛レッスン」。プログレコース的な観照も。

A (初級) ・観察レッスン (・・・とわたしは考えている)

B (中級) ・停止レッスン (止まったことの確定をどうする?)

C (上級) ・逆行レッスン (5 感情情報まで戻れば OK)

D (専門級) ・自在レッスン (こまめにチェックする。そのうち、チェック不要の感じになる)

(4) 分析・記録

- ・「瞑想ノート」とか「修行ノート」をつけておく。
(どんなことに腹が立ったか、どんなことに心配したか)
- ・修行を始めれば必ず、進歩する。
停滞の進歩の内。
- ・誰のためでもない、自分のために修行する。
ひいては、みんなのためになる。(目的ではないが)

(5) 別の結論

- ・日常で、瞑想しながら過ごすことが、最高の境地
- ・赤ちゃんのままが「幸せではない」。
- ・赤ちゃんから大人まで、自在になれるようになるのが、妙味

宝彩有菜