
宝彩瞑想会レジメ

宝彩有菜

「名古屋瞑想会」レジメ 2010/11/27

「瞑想と悟りの深さ」

(1) 悟ると幸せになる

悟ると（プログラムが落ちると）

- ・ 楽しくなる。
- ・ 幸せになる。
- ・ 拘りが無くなる。
- ・ 自由闊達になる。

この「悟り」は、段階的になることもあるし、一気になることもある。

（小悟、大悟？）

修行をしていると必ず、幸せの方向に進む。

なぜなら、もともと、人は「幸福」が常であり、

そう思わせないブロックを取り除いていくことが修行であるから。

(2) さらに深い悟りとは、

小悟、大悟して、幸福になったとしても、

誰でも「老」、「死」を避けることはできない。

「死の恐怖」（＝「消える恐怖」）がある。

- ・ 真に悟ると、死の恐怖も無くなる。（真悟）

「死ぬのが恐くない」ではなくて、「自分は消えることは無い」という感覚。

(3) マインドの考える「死」とは

マインドの考え方

- ・ 古代エジプト： ピラミッド、ミイラ、復活
- ・ アルケミスト： 不死の薬、錬金術、化学
- ・ 中国： 不老不死

マインド+宗教的な考え方

（死んでもその先があるという考え方）

- ・ 死ぬと、行き先は、天国、地獄（ユダヤ教、キリスト教、その他）
- ・ 死ぬと、行き先は、輪廻転生（ヒンズー教、仏教？）

宗教的に「死」が恐くなくなる方法

- ・死んでも先がある。(不確か。誰も知らない)

↑

あるはずだと「信じる」ことで解決させる。

- ・「信じる」強さが、「死」の恐怖からの脱却の強さになる。
- ・「半信半疑」では脱却できない。妄信、狂信。←危険
- ・集団化、人が信じていることによる自己暗示、洗脳 ←危険
- ・自分で自分を騙していることと同じ。信じ易い、騙され易い。テロ？

(4) マインドの考え方を超える

マインドの考え方を承知している状態で、瞑想し、マインドの考えを超越する。

- ・自分は死なない＝消えない、無くならない
- ・消えるのは＝肉体、マインド

自分（真我）は、不滅だという実感、安心感、存在感＝「安寧」

(5) 安寧が起こる条件

真我とマインドを分離できている感覚、自覚、体験。

「自分は、マインドではなく、自分はマインドを使っている人だ」の実感

マインドが働くなる時＝自分と自分との境が無くなる時

※このときの至福感は素晴らしい。

＝自分と宇宙が一緒になる時

その時に、自分が消えないことが体験で実感できる。

すると、自分は消えることはないのだと分る。

しかも、肉体と離れても至福感があると実感できる。

これは、マインドの考えている「彼岸」ではない。

これは、マインド+宗教的な「彼岸」ではない。

自分の体験だから、「宗教化」しない。他人がどう言おうと関係ない。

自分の体験、実感を伴っている＝地上に居て、天国にいる体験ができています。

＝「真相彼岸観」

では、この「真相彼岸観」は新奇なものかといえば、そうではない。
バガヴァッド・ギーターにも、パタンジャリのヨーガスートラにも出てくる
既知のすでに書きしるされている「彼岸観」
先達がこぞって体験をした「さとり」そのもの。
(小悟→大悟→真悟)、((小悟(大悟))→(真悟))

この境地に至った人は、「死」について決して怖れたり、慌てたりしない。
それをいつでも受容できる(期待すらできる)態度になる。

(ソクラテスの言明のとおり)
それを今考えるより、今はここに居ること、肉体と共に在ることを
さらに喜び、貴重な時間、タイミングであると、さとる以前より、
一層、感謝しながら、大切に人生を、安寧の状態で生きるようになる。

(6) 具体的には

(「無我」の状態) X (「習慣化」する程の回数) = (「真悟」の体験)

具体的な到達の方法は、「瞑想と、日々の修行」。

宝彩有菜
