

---

\*\*\*\*\*

宝彩瞑想会レジメ

宝彩有菜

\*\*\*\*\*

「東京・渋谷」レジメ 2010/12/19

「瞑想と自信について」

-----

(1) 自信とは

- ・ 自信があると、姿勢が良くなる。イキイキする。
- ・ 自信が無いと、姿勢が悪くなる。元気がなくなる。

「自信がある」のではなくて、「心配が何もない」状態

「自信が無い」のではなくて、「心配が大量にある」状態。

(2) 自信の対象（心配の対象）

- ・ 仕事、恋愛、交渉、（相手のあるもの）
- ・ 試合、試験、ゲーム。プレイ、（不特定多数）
- ・ 人生、幸せ、自分（自分内）
- ・ 再トライ可、再トライ不可

---

### (3) 自信の有無（心配の有無）

- ・絶対に出来ないもの、空を飛べる自信は、誰も、もともと無い。（絶対不可能なもの）
- ・出来る、出来ないが、不明なもの、（勝算半々のもの）
- ・絶対に確実なものも、自信は不要（絶対に可能なもの）

### (4) 自信の発生と減衰（自信の無いものこそ、トライの意味あり）

- ・（自信の発生）可能性のあること（心配も発生）
- ・（自信の減衰）失敗の可能性（心配の拡大）

### (5) 自信を持つ方法（A）

#### ■普通の方法、

- ・失敗の可能性を少なくする。（練習、勉強、訓練、体力、知力）
- ・サポーターを確保する・相手を研究する・仲間を増やす。
- ・知力体力を充実する・準備をしっかりとる。

#### ■イメージ的方法、ポジティブシンキング

- ・失敗するイメージを払拭するため成功するイメージを強く持つ。

×「負けないようにしよう」○「勝つぞ〜」

（イメージトレーニング）

---

## (6) 自信を持つ方法 (B) 瞑想的方法

### (1) イエスの方法

<すでに叶った方式>

マルコの福音書 十一章

「すべて祈りて願うことはすでに得たりと信ぜよ。さらば得べし」

× 「この試合に勝ちたい、この試合勝てるかな」(心配)

△ 「きっと、この試合に勝てるだろう」(勝つイメージ)

○ 「この試合は、勝った」(すでに叶った)

マインドに「勝てるかどうかを心配させない」方法

### (2) バガヴァッド・ギーターの方法

<結果を気にしない方式>

第5章 12項

「行作の結果を捨てて心統一せる人は完全な平和に達す」

× 「この試合に勝つと優勝だ、この試合勝てるかな」(結果・目的)

△ 「点を相手より多く入れよう」(結果・目的)

○ 「目の前のボールを蹴る」(結果の消滅)

マインドに「結果がどうかを心配させない」、

「面前だけに集中する」方法 「今、ここだけに集中」する。

---

## (6) 自分の人生に自信を持つ方法

○「自分の幸せ」に自信を持つことと同じ

- ・自分の幸せは、自分一人に責任があると知っている。
- ・自分一人で幸せになることが可能であると知っている。
- ・自分一人で、幸せになれる方法を知っている。
- ・自分一人で、いつでも幸せで居ることができる。
- ・すると、自分の幸せに絶大な自信がある。持てる。
- ・自分の人生に自信がある。
  
- ・逆から言うと、「不幸な思考をしない自信がある」ということと同じ。

欲を自在に捨てることができることと同じ。

いつでも、欲の4要素を、愛の4要素に変換できる自信。

修行して、瞑想すると、そうなります。

宝彩有菜

-----