

\*\*\*\*\*

入門瞑想会(2011/12/18) 宝彩瞑想会・渋谷 レジメ 宝彩有菜

\*\*\*\*\*

瞑想の実践とは、

【1】瞑想の準備

- ①日常の準備 肉体的な準備、精神的な準備。
- ②直前の準備 姿勢と、呼吸の準備。
- ③瞑想のプラン どんな瞑想をするのか

【2】 第一段階と、第二段階の違い (行程図参照)

【3】 第一段階の楽しみ

<瞑想中>

- ①リラックスできる。 ②自動ストレッチが起こることがある。
- ③落ち着く。

<瞑想後>

- ①アタマがすっきりする。鬱々が取れる。 ②5感が鋭敏になる。
- ③関節の痛みや、眼底の痛みがとれる。 ④こだわりが少なくなる。楽しくなる。
- ⑤睡眠不足が解消される。 ⑥精神的に余裕が出る。楽しくなる。

<継続していると>

- ①うっかりがなくなる。 ②思い出し力が付く
- ③やる気や元気が出る ④心身ともに、健康になる

-----  
瞑想の効果 ①悩みが減る、②ストレスに強くなる、③優しくなる、④嬉しくなる、⑤よく笑うような朗らかな性格になる、⑥くよくよしなくなる、⑦イライラしなくなる、⑧健康になる、⑨熟睡できる。

瞑想の効用 ①理解力が高まる、②集中力が高まる、③記憶力、④判断力、⑤洞察力、⑥発想力、⑦企画力、⑧交渉力が向上する。  
-----

【4】 第一段階ですること

①外部情報の遮断

(外部の音に意識を向ける。内部の言葉に意識を向ける。105 引く 7)

---

②内部情報の片付け

(♪ もういくつ/寝ると/お正月)

(エムマントラ、「おーん、なーむ、すばーは一」)

【5】 内部情報の片付け方

①「集中」「気付き」「棚上げ」

②「思考の種が無くなる」

一度、先送りしたものは、ラベルが貼られる。次の案件へ。

【6】「集中」とは

①マントラに集中、(呼吸に集中)

②マントラに集中できないことが良いこと。

(雑念が出てくる。「雑念が出てこないかなあ」も雑念)

【7】「気付き」とは

①なるべく早く気付く

②追わない。確かめない。早くマントラに戻ろうとすること。

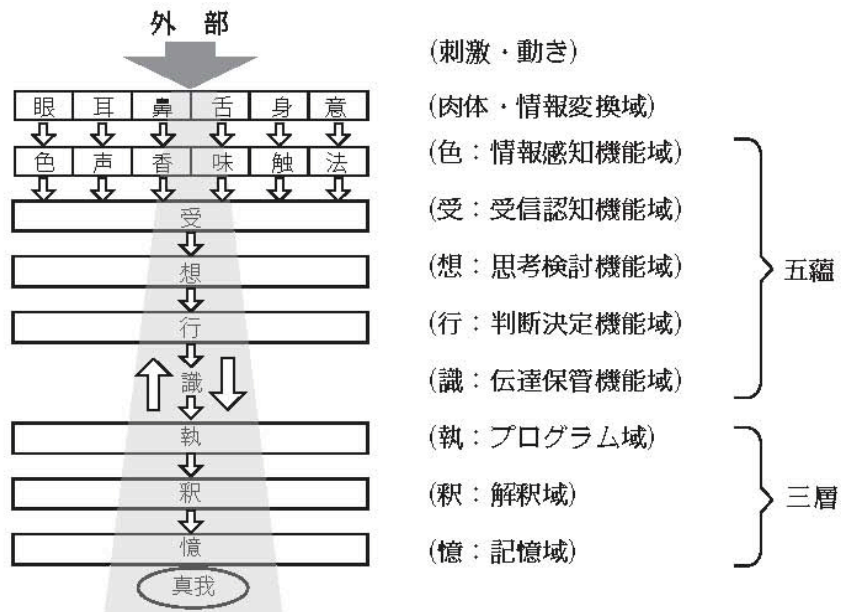
【8】「棚上げ」

①先送りする方法、

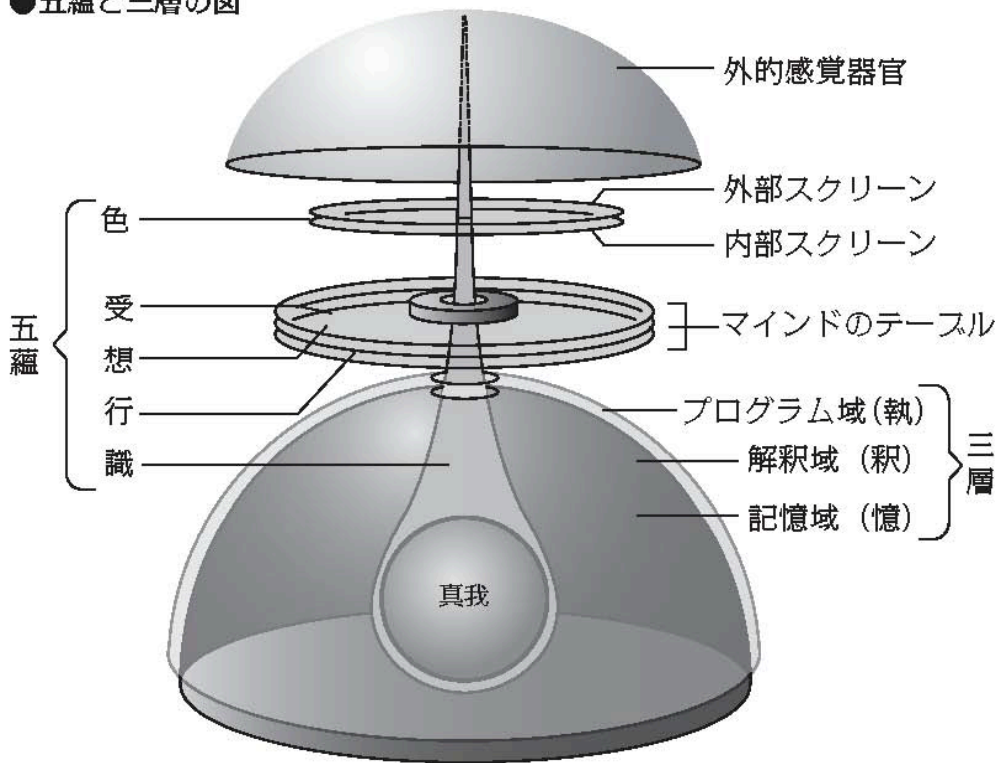
②大きなものは、まとめて、棚上げする。

③愛と欲の8要素表を使う。

(以上、入門編)



●五蘊と三層の図



●宝形有菜の「心のシステム図」

---

\*\*\*\*\*

(以下、練成編)

**【9】第二段階に行く方法**

- ① 過去の閲覧が第二段階の早道
- ② 呼び水 (楽しいことから)

**【10】第二段階の楽しみ**

- ①過去の閲覧 (自分の幸福)
- ②快感 (エクスタシー) の体験
- ③プログラムの抜去の体験
- ④その他 (至福感、爽快感、予知感)

\*\*\*\*\*

(以下、おまけ)

**【A】科学的に説明できる、修行の足しにならない不思議?な体験**

- ①夜明け体験            ②透視体験
- ③離脱体験            ④浮遊体験
- ⑤神様体験            ⑥フクロウの目体験
- ⑦宇宙遊泳体験        ⑧オーラ視体験

**【B】さとの実態 (真の体験)**

- ①プログラムの一挙抜去 (OS ソフトのリセット)
- ②全て自動化無し状態
- ③再誕生
- ④すべてが喜び

\*\*\*\*\*

宝彩有菜 (c) All Copyrights are reserved Arina Hosai 2011