

---

\*\*\*\*\*  
「瞑想と自信」  
\*\*\*\*\*

宝彩瞑想会  
(2012/12/01)  
13:15-16:30  
東京・原宿

レジメ

宝彩有菜

---

## 瞑想と自信

●自信とは、「自分を信じる」こと

●信じるとは、「出来ることを信じる」のではなく、  
「出来なかつても、落ち込まないこと」 そうなれる自分を信じる。  
「転んでも立ち上がれる自分」を信じる。

●誰も、転ばないことを、信じることはできない。

なぜなら、成功、不成功は、自分以外の要因には左右される。  
(天候、タイミング、環境、経済状況、その他あらゆる状況)

●何を信じるか。

「転んでも立ち上がれる自分」を信じる。

これは、自分自身でできること。他の状況に影響されない。

逆に、自分が立ち上がらなければ、誰がどんなに頑張れと声をかけても、自分は立ち上がれない。(物理的なことではなく、精神的なこと)

●立ち上がれなくしている元凶は、自分のマインド

(マインドの考え)

「立ち上がると、また、挑戦しなくてはならない。でも、挑戦しても辛いし、成功の可能性は低い。だから、立ち上がらない方が良い」

「立ち上がったって、挑戦する目標が無い。もう、あんなチャンスは二度とないからだ。だから、立ち上がったって空しいだけだ。だから、立ち上がらない方が良い」 etc.

●上記のことを、転んでしまったマインドが考えることが予想されているので、転ぶと立ち上がれないと「自信を持って」思ってしまう。

(マイナスの自信)

そう思うと、万一にでも、転ぶかもしれないことに向かって行けなくなってしまう。

つまり、「私には自信がありません。できません。行けません」にな

---

る。

●瞑想すると、マインドのおしゃべり、特に、「立ち上がっても損だから」の部分は、言わせないようにすることができる。その声ははっきり聞こえるから、笑える。無視できる。

●すると、できるかできないか、100%の確実性がなくても、向かっていくことができる。向かっていけることが、すなわち、「自信」があるということ。

●誰も、100%確かなことについては、「自信」があるとは言わない。「明日、太陽が昇ることについて、私は自信がある」とは言わない。100%確実でないから、「自信」の問題になる。

「この案件で、私はあの人を説得する自信がある」と言う。できないかもしれないことを内包しているから。

●「瞑想すると、自信が高まる」理由。

失敗しても、立ち直れる「自信」が高まるから。

「後悔からすぐに抜ける自信」といってもいい。「自己卑下からすぐに抜ける自信」と言ってもいい。

マインドは、「しっかり反省すべきだ」「慎重に心配すべきだ」と主張する。

それは、合理的で正しい。但し、マインドは、必ず行き過ぎる。

反省のつもりが、後悔になり、慎重に検討のつもりが、心配の山になる。やり過ぎ。

●マインドは強欲だから、「損」はしたくないと思う。だから、慎重になりすぎ自信を無くす。

そのマインドを説得するのは、自信を無くしたら「大損」をすることを理解させる。

●人生は、より多く挑戦した人に、より多くの成果が来るようになって

---

ている。お得。

なぜなら、成果とは、「行動したことの果実」であって、「成功の果実」ではない。

●成功、不成功は、その時々、の評価であり、それは絶対的なものではなく、相対的なもの。

成功と思っていたことが、大失敗の原因であることもあるし、失敗と思っていたことが、大成功の原因であることもある。

しかし、行動したことは、かならず、成果になる。「行動したという成果」だ。行動しなかったら、「行動しなかったという成果」は、無い。つまり、成果は何もない。

おろおろ心配ばかりして、行動しなかったら、成果はない。

くよくよ後悔ばかりして、立ち上がらなかったら、次の行動はない。

●瞑想すると、不要な心配は、素早く棚上げできるようになる。

瞑想すると、不要な後悔は、素早く抜けることができるようになる。つまり、瞑想すると、行動を、慎重化、ないしは、停止化させる要因を除去できる。

つまり、行動する意欲が湧いてくる。つまり、自信が持てる。勇気が持てる。そして、行動すると、人生は、成果が出てくる。人生を楽しめる。

■第二段階に行くと、膨大な記憶に遭遇する。マインドはえらく自信を回復する。落ち着く。これは、実感。

■第二段階に行くと、エクスタシーを感じるようになることもある、これも、超リラックスしてもいいのだという、安心感、自信につながる。