

---

\*\*\*\*\*

**「瞑想と棚上げの進化」**

\*\*\*\*\*

**宝彩瞑想会**

日時：

2018年01月13日（土曜日）（昼）

15：30-19：00（受付は、15：15から）

（新宿、レジメ）

**宝彩有菜**

---

-----

● 棚上げとは、

「集中」「気付き」「棚上げ」

瞑想の浄化手順、知恵の成長段階まで来ている人は、案外難しい。  
逆に、幼児、子供は、簡単。

● 知恵の完成、5段階、

①知恵の発生、②知恵の発達、③知恵の発展、④知恵の成長、⑤知恵の完成

欲が成長していく過程と、第④段階までは、同じ。

智恵の完成とは、欲の成長の先にあるもの。

無我になる、無私になる、自分が消える、などなど、いわゆる、思考を消すことができる。

● 思考を消すとは、

棚上げすること、その思考を中止する、  
＝思考の種を追うことをやめる

● 思考の種とは、

マインドが、それを起点に、思考を開始するもの。トリガー。きっかけ。発案。

● 思考の棚上げとは、

思考の種をかたずければ、その該当の思考は消える

思考中であれば、厳密には、その思考をまず、スローダウンさせて、

---

客観視して、その思考を棚上げ（ストップ）させる。

無理にストップさせようとする返って、強くなる。

「忘れようとする」と返って忘れられない

静かに手を引く

（間違い）

その神経電流より、強烈な神経電流を流せば、その神経電流は一旦消える。

しかし、この方法では、限りなく、強い神経電流が必要になる。→瞑想の真逆の行為になる。

●棚上げを阻害するもの

\* 連続して受信する情報：例：外部の騒音、話声等。内部の識域からの重積された懸案情報（同じ系統が出てくるので、棚上げ感が持てない）

\* 自分の欲の深さ：例：大きな心配、あらゆる強欲、強い興味。

\* 気付けないこと：例：何を考えているのか自分で分っていない。思考とはないかが分っていない。思考が早すぎてそれに気付いていない。思考の周辺に発生している無言の思考に気付いていない。（実は高速のおしゃべり）

\* 棚上げの仕方がわからない：例：忘れること、考えが続かないことに対する罪悪感。（忘れてはいけないとマインドは強く思っているから）棚上げするために、その対象に執着している。（手放そうとして握っているのと同じ）

\* 感謝や、自分の満足度、リラックス度の不足：例：緊張や不満や恐れは、棚上げの大敵。

\* 精神的活力の低下：例：眠さ、ダルさ、寒さ、空腹、風邪、熱等。

---

●実験、

瞑想を邪魔する、真っ赤な赤いサル、一匹。

●棚上げがサクサクできると、

「集中」「気付き」「棚上げ」の回転が速くなる。思考の種がどんどん片付く。

瞑想が早く深くなる。

●その他の棚上げの技、

\* ネーミング法

\* 大風呂敷法

\* 地獄脱出法、堂々巡り地獄、無限地獄、相反地獄、入れ子地獄、

\* 事前確認法

\* お任せ法（全任、全肯定）

\* その他

●エクスタシーと棚上げの関係

\* 基本、リラックスしている時

\* 進化すれば、単純作業をしている時も

\* =マインドが、答えを探そうと走っていない時

=部分的な棚上げが完成している時

-----  
宝彩有菜 (c) All Copyrights are reserved Arina Hosai 2018