
「瞑想と幸福の関係」

宝彩瞑想会

2018年04月02日（月曜日）（昼）

13:00－17:00

（受付は、12:30から）

「瞑想と幸福の関係」

（沼津、レジメ）

宝彩有菜

●瞑想が上達すると、自動的に幸福になれるメカニズムの説明

●幸福とはなにか、不幸でないこと
もともと大幸福、を確認できる

●不幸と不運：不幸とはなにか、運命的な事か、避けられることか、
獲得していることか、

●不幸と認識しているのは、誰か？ 認識の仕方は正しいのか
自分の価値判断。同じ状態でも幸福と思う人もいれば、不幸と思う
人もいる。

●不幸の大小を計れるのか、比較できるのか
自身の中での比較は正しいか？ 何と比較しているのか？

●そもそも、幸福の内容とはなにか、快感とは、至福とは、絶対的な
幸福とは、安寧とは、喜び、楽しさ、我を忘れて・・・、快活、爽快、
快癒、幸福を感じる”瞬間”、長期の幸福、

●不幸と幸福の違いは何か、境界はあるのか、絶対的なのか、相対な
のか。

寛ぐ、暇、暇をもてあそぶ、退屈、沈滞、不活性、不幸
環境のことか、心理的なものか、

●不幸の感情とは何か、「苦しい、辛い、悲しい、虚しい、寂しい、
緊張、不安」等と、「痛い、痒い、ひもじい、暑い、寒い、眠い」の

違いが生理的な感情としてあるのか。

お釈迦様の分類：四苦八苦

（肉体的なもの）生、老、病、死、

（精神的なもの）求不得苦、愛別離苦、怨憎会苦、五蘊盛苦

イエスの欲を愛への切り替え：頬を打たれたら反対の頬を出す

●幸福な感情とは何か、「楽しい、嬉しい、心地よい、安心」等などと、「満腹、リラックス、爽快、快適、美味しい、美しい」等などの違いが生理的な感情としてあるのか。

●色、声、香、味、触、法、が、入信情報。DNA レベルで好ましいもの。その後の学習で、好ましいもの。そうでないもの。

プログラムを全部とっばらうと、DNA レベルだけの判断になる。

●もし、過去の記憶、プログラム、体験等を、全部、記憶喪失したとしたら、不幸は、目の前の新情報からしかない。単に DNA 的なものだけ。

では、記憶喪失したら、幸福になれるのか？ 否、マインドの喪失感
は莫大で、虚無になる。超不安になる。マインドから見ると手や足が
失われた感じ。

その逆は、豊かな記憶がよみがえる時。大きな安心感、信頼感。

記憶は全部残っていて、アタマも正常に働いて、しかも、不幸感を醸
成しない状態に持って行く。＝イキイキとした幸福感。満足感。至福
感。喜びになる。

●瞑想は、なるべく、DNA レベルの判断に近づける工夫、手段とも
言える。このことに気が付かなければ、年々年を経るにつれて、DNA

レベルの判断範囲が減少するので、不幸が増す。子供（幸福）→老人（不幸）に、一直線。これでは、残念。もったいない。

●「不幸と思う」メカニズムを稼働させないことが、幸福への回帰の道。普通の成功志向では、外に向かって排除していく方法。限界がある。

忘れることではなく、プログラムの不使用化。自動反応をさせないこと。

●プロセスだけでなく、同時に種も無害化を図る。棘のある種もコーティングすれば、真珠になる。宝石になる。棘のある種を捨てるには自身の身の一部も捨てることになる。（部分的な記憶喪失）過去の一部分がぽっかり思い出せないのは、一種の記憶喪失。

●コーティングの方法、愛の四要素、「愛」「笑い」「大肯定」「感謝」
●不幸の要因は、大方は、「強欲」「執着」「比較」「不満」、それが起きる更なる要因は、棘のある思考の種と、自動反応の思考の方法

●心に真珠も棘も、プログラムもない子供は、子供の幸福。

心に棘があり、真珠もなく、自動稼働（無自覚）のプログラムを持っている大人は、不幸な老人への道を進む。

心の棘を滅し真珠と、プログラムの自在化をなした大人は、大人の幸福。その手段が、瞑想の修行。

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