
「湯河原瞑想三昧瞑想合宿」

宝彩瞑想合宿

★第 291 回：2018 年 07 月 28 日（土曜日・夜）

瞑想会 16：00 から 19：00

★第 292 回：2018 年 07 月 29 日（日曜日・昼 1）

瞑想会 12:00 から 15:00

★第 293 回：2018 年 07 月 29 日（日曜日・昼 2）

瞑想会 15:30 から 18:30

☆親睦会：2018 年 07 月 29 日（日曜日・夜）

親睦会：新鮮な魚介類で、懇親会

★第 294 回：2018 年 07 月 30 日（月曜日・朝）

瞑想会 10:00 から 13:00

★第 295 回：2018 年 07 月 30 日（月曜日・昼）

瞑想会 14:00 から 17:00

（湯河原）

宝彩有菜

●瞑想三昧瞑想会の意義

- ・ 日常から離れて、深く掘り下げる。環境が整う
- ・ 修行は、到達した地点、領域を失うことはない。
(戻る自由はある)
- ・ 修行は、開けた扉が再び閉まることはない。通過は自由。
- ・ 扉を開けるごとに、温かく明るく世界になる。(最後は光のただ中)

●効率良い修行

- ・ 扉の前に土嚢や砂の山があれば開かない。まず、それらを除去する。

* 土嚢の種類

- ・ 恐れ、恐怖、不安、
- ・ 強固な生活指針 (過去の学習から体得しているもの)
- ・ 強固な生活信条 (過去の経験等から得ているもの)

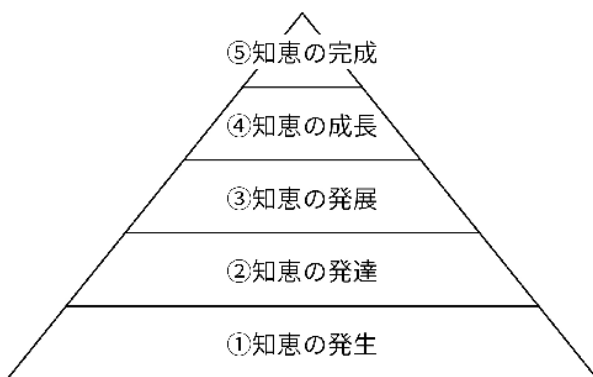
* 除け方

- ・ 土嚢があることに気付く
- ・ 設置した理由を予想する
- ・ その理由が現在でも通用するのか検証する
- ・ 設置の理由が乏しいと、除去される

* 土嚢設置の経緯

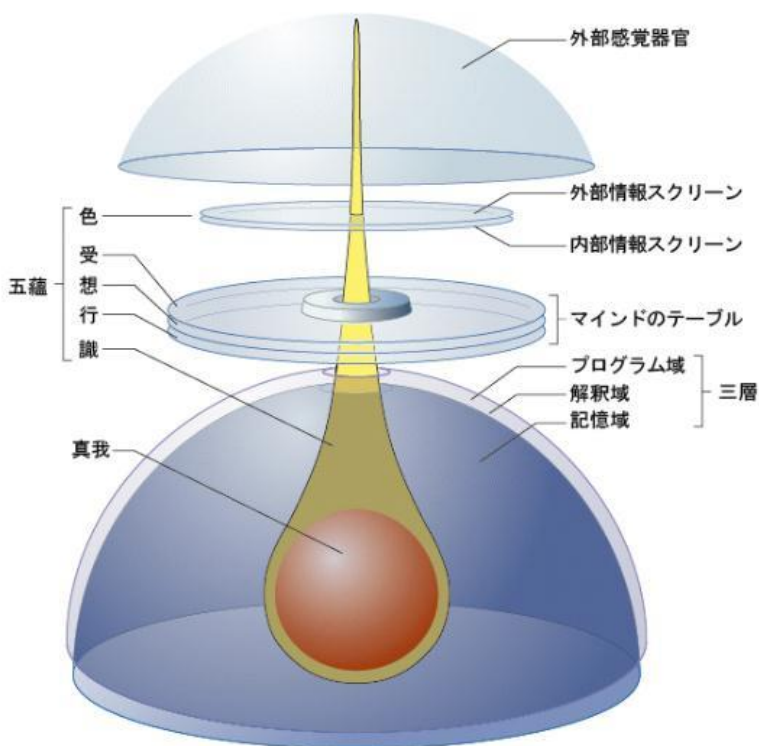
- ・ 強さ弱さは相対的
- ・ 記憶は硬直的。プログラム化された者は見直し拒否
- ・ 早く反応するためにプログラム化している
- ・ 恐れが大きいと早く反応する必要性も大きい

-
- 知恵の発生、発達、発展、成長、完成、
 - ・欲の発生、発達、発展、成長、と同じ。
 - ・誰でも、その人なりの生まれ、生き立ち、経験、学習で、必然の進み方をする。
 - ・知恵の完成とは、逆に戻って行くことになる。
 - ・戻る道順は、その人の辿ってきた道順になる。
 - ・知恵の発生時点（スタート地点）は、人は誰でも、至福に生まれ、愛に生まれ、宇宙に繋がっている。その場所に自在に戻れること。
 - ・発展的脳、追加的脳、人間的脳、の奥は、根源的脳、基礎脳、動物脳、その奥に、「本来の自分」「魂」「靈魂」「大いなる自己」「セルフ」「プルシャ」



●「知恵の完成」に至る5段階

◆心のシステム図



●その場所がそのようなことを考えているのかどうか？ つまり、肉体的な脳なのか？

◆イエス：

トマスの福音書第 29 項

イエスが言った、「肉が霊の故に生じたのなら、それは奇跡である。しかし、霊が身体故（に生じたの）なら、それは奇跡の奇跡である。しかし私は、いかにしたこの大なる富がこの貧困の中に住まったかを不思議に思う」

◆バガヴァッド・ギター、

第十三章、物質源(プラクリティ)と精神源(プルシャ)

用地(クセートラ)とそれを認識する者

(一) アルジュナ言う、「クリシュナよ、私はプラクリティとプルシャについて用地(クセートラ)と用地の認識者についてまた、知識と知識の対象について学びたいのです」

(二) 至上者(バガヴァーン)かたる「クンティーの息子よ、この肉体が用地であり、この肉体を知覚認識している者が用地を認識者(するもの)である。

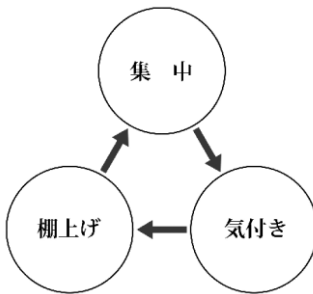
(三) バラタの子孫よ。そして、このわたしが、全ての肉体の認識者であると知れ、肉体とその認識者について理解することが、真の知識であると わたしは考えている。

●知恵の完成に必要なスキル、

- ・成長につれ機能拡大していく脳
- ・高速化していく脳

-
- ・瞑想とは、脳の機能の自在化。(働く場所とスピードを自在に制御できるようになる練習、訓練、スキル)
 - ・高速にする、しないのスキル
 - ・使用場所を変えるスキル
 - ・とがったタスクをまるくするスキル

●瞑想の浄化3手順



●瞑想の浄化三手順

- ・「集中」、「気付き」、「棚上げ」の迅速な繰り返し
- ・客観視＝マインドから降りる。地面の道路を走る車を、ヘリコプターから観察。俯瞰。

●集中

- ・大きな心配ごと、些細な心配ごと、大きな怒り、小さな怒り
執着したり、こだわり始めると同じこと。
- ・ゲーム、パチンコ、夢中になること
- ・長いマントラ、中くらいのマントラ、短いマントラ

-
- ・ メリット、脳の他の場所が休める
 - ・ デメリット、脳の使用部分だけが疲弊する

● 気付き

- ・ 俯瞰、別の立場、客観視、気付こうという意味、注意深い観察、気分のチェック、テンポの変更、呼吸、こだわっていることの発見、覚醒、
- ・ メリット、他所に移動できる
- ・ デメリット、現在のタスクを片付けられない

● 棚上げ

- ・ 後送り法、お任せ法、大風呂敷法、「愛」「笑い」「大肯定」「感謝」
- ・ メリット、タスクを片付ける（切り上げる）
- ・ デメリット、次の他のタスクに気付けない

● 3要素いずれかに偏った瞑想

（注：宝彩有菜の独断と偏見で分類してます）

- ・ とにかく集中しなさい瞑想。「読経」「写経」「ゴマ行」「水行」「阿字観」「曼荼羅瞑想」「丹田瞑想」「クンダリーニ瞑想」「一心に祈る」
難行苦行、その他

< 努力したり、我慢することが良いことだとされる >

- ・ とにかく気づきなさい瞑想。「ヴィパッサナー瞑想」「観照瞑想」「南方仏教系の瞑想」「スーフィの瞑想」「タントラ瞑想」その他

< 反応しないことや、ぼーとすることが良いことだとされる >

・とにかく棚上げしなさい瞑想。「インシャーラー系のいのり瞑想」
「お任せ瞑想」「神社仏閣奉納系の瞑想」「神様、仏様、〇〇様系の祈
り瞑想」

<信じることや、頼ることが良いことだとされる>

● マインドのエンジンの回転

get, hold, compare, more,

欲の回転

分ける、分析する、比較する、(左脳の働き?)

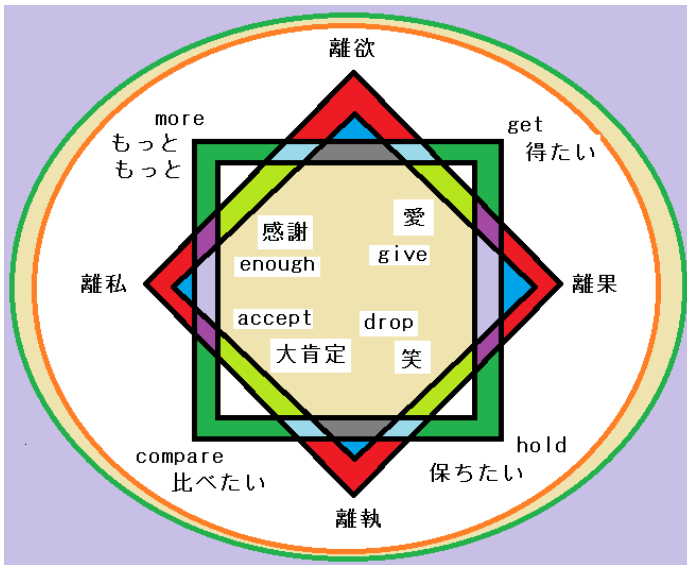
give, drop, accept, enough

愛の回転

纏める、集める、そのまま受け入れる、(右脳の働き?)

欲の4要素			愛の4要素		
get	得る	欲	愛	与える	give
hold	保つ	執着	笑い	手放す	drop
compare	比べる	比較	大肯定	認める	accept
more	もっと もっと	不満	感謝	満足する	enough
欲の方向 ←			→ 愛の方向		

©Arina Hosai



●視覚の実験

左右の目で見たものを統合して立体化している。

不足部分は補う。色・受・想・行・識 の働き

・「光る」現象とは？

左右の違い

・眼球の微動運動と残影

(トンボや、フクロウの見方)



●左右の脳の働き

- ・右目で見たものと、左目で見たものを合成して理解
- ・エラー部分は「光る」と認識（日常では、鏡、スプーン、宝石など）

●外部からの悟りは危険

- ・高速で自動車を運転しているとよそ見は危険
- ・止めることができれば、わき見は可能（綺麗な景色が見える）
- ・他動的に強制的に（物理的、化学的、生物的に）止めては危険
- ・自分で止まれること。＝修行

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