
「瞑想と泰然」

宝彩瞑想会

日時：

2018年11月17日（土曜日）（昼）

13:00-17:00（受付は、12:40から）

「瞑想と泰然」

大阪

宝彩有菜

●泰然とは（広辞苑）

おちついていて、ものごとに動じない様「泰然と構える」

●泰然自若とは（広辞苑）

ゆったりと落ち着いて平常と変わらない様

●ものごとに動じないとは？

「物事に動じる」とは、
＝「びっくりする」こと
＝予想していなかったことが起こって、対応が円滑に行われない。過敏、急激、過激な対応になる。穏やかな、最適の対応が取れないこと。

●予想しているとは？

予想には、レベルがある。

あらかじめ想定していること。

ことのみゆき、進行を予測していること、既知のこと

●予想していないとは？

まったく予期せぬこと

予想だにしないこと

晴天の霹靂

●予想のレベルとは

想定内

想定外

想定を超えている

予想しているをはるかに超える。乖離幅

●驚きの大きさ What!(W)とは、

$W = (\text{事象の発生} - \text{予想レベル}) \times \text{展開の速さ} \div \text{対応力}$

事象と予想の乖離が少なければ、W は小さい

展開のスピード (F) が遅ければ、W は小さい

対応力が大きければ (W) は小さい

●展開の速さ (F) とは

$F = (\text{事象 } T2 - \text{事象 } T1) \div (\text{時間 } T2 - \text{時間 } T1)$

単位時間内に変化するスピードのこと。

●対応力 (R=React)とは

変化を理解するマインドの処理能力(MP=Mind Power)+自分の態勢の対応(HP=Physical Power)

●自分の態勢の対応(HP)

とは、対応方針の迅速な決定と、それを具現化できる体躯の挙動余力健康、睡眠、休息、栄養、コンディション。

●びっくりした時に、「キヤー」とか「わーっ」とか叫ぶ、あるいは、飛びあがる等のメカニズム

予想しなかったことが、起こって、急遽対応が必要。ここまでは、瞬時にマインドが指示を出す。緊急事態発生で、緊急戦闘防衛態勢構築命令。

その命令により、肉体は、即、あらゆる、エネルギーを発電、充電。あふれたエネルギーが、発声や、ジャンプになる。そのあと、事無きをえても、緊急態勢構築の肉体反応が続行する。後処理が続く。心臓がドキドキする等。

●予想していたら、びっくりしない。

変化を追えたら、びっくりしない。

びっくり方程式の各項目。

●マインドがスワ大変と思う仕組み (MP)が小さい場合。

恐怖が心にあると、そうなりやすい。

お墓でお化けが出そうなところで、何かでると、「キヤー」になる。

悪いことを予測しているが、マインドの処理能力は、恐怖思考により、

性能低下している。⇒ちょっとしたことでびっくりする。

MP=使用面積－使用中面積

●恐怖（K）とは

$K = (\text{MP} \div \text{自己認識の大きさ}) \times \text{欲の大きさ}$

自分の自己認識の強さが、小さいと恐怖も大きくなる

失うものが大きい、失いたくない欲の大きさ、恐怖は大きくなる

恐怖が大きくなると対応力は減少する

●日常でも、マインドの処理能力が減少していると、びっくりしやすい。

逆に、マインドの処理能力が潤沢にあれば、少々のもので、びっくりしない。

●さらに、潤沢に処理能力があれば、事が起こり始めるときに、先に気付く。ので、全然、びっくりしない。

額が落ちる。街路灯が倒れる。人が踏み外す。大きな音がする。

ほとんど、予感のレベル。

●泰然とは

心に余裕があること

マインドの『色・受・想・行・識』の各テーブルの未使用域、余裕域が多い。片付いている。何も考えていない。

逆は、心配ごとで心が一杯。恐怖で心が一杯。悩みで心が一杯。怒りで心が一杯。の時は、びっくりしやすい。動揺しやすい。

●心に余裕があると、さらに、日常を泰然と過ごせるようになる

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