

---

\*\*\*\*\*

「瞑想と自立」

\*\*\*\*\*

宝彩瞑想会

第 313 回瞑想会

2019年11月16日（土曜日）（昼）

13:00-17:00

（受付は、12:40から）

（新大阪）

宝彩有菜

-----

---

## ●自立とは

- ・物理的な自立、単独で立つ、自立する独楽
- ・肉体的な自立、自分独りで立てる
- ・精神的な自立、自分独りで立ち向かっていける
- ・経済的な自立、自分独りで生活できる、独り立ち
- ・瞑想における自立、自分独りでできる

## ●精神的な自立

- ・自分のことを自分で決められる
- ・誰かに頼っていない
- ・不調や落ち込みを、自分で回復できる
- ・自分の生き方等を持っている

## ●瞑想と自立

- ・修行：ダンマパダ【061】旅に出て、もしも自分よりすぐれた者か、または自分にひとしい者に出会わなかったら、むしろきっぱりと独りで行け。愚かな者を道伴（みちづ）れにしてはならぬ。
- ・瞑想の実践：瞑想中は誰にも頼れない、相談もできない、支援の要請もできない、完全に独りの戦い

## ●瞑想第一段階の自立

- ・瞑想三手順、「集中」、「気付き」、「棚上げ」
  - ・・自立してない集中：より刺激の強いもの、パチンコ、競馬
  - ・・自立してない気付き：タイマー、中断される、警策（きょうさく）
  - ・・自立してない棚上げ：無気力、逃避、アルコール
- 「他者に頼る方策」は、すべてマイナス。

---

## ●瞑想第二段階の自立

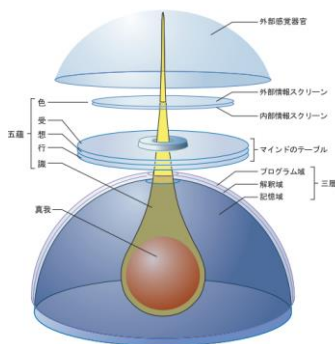
- ・過去の閲覧
  - ・過去の記憶域の探索は、自分の責任、コントロール、制御
  - ・「本来の自分」との共同作業、
  - ・見る準備のできたものから見える
    - 瞑想中の覚悟も大切。& 日ごろの鍛錬、心の鍛え方も大切
    - 日常の自分が強くならなければ、重い扉は開けられない
    - 弱い自分を捨てる＝大中小の欲を捨てる＝強くなる
    - 欲があればあるほど、瞑想では弱者になる
- ・エクスタシーの体験
  - ・追い求めると得られない。欲張る＝マインドの活動助長
  - ・もともと、エクスタシーの上に立脚。単に覆いを取る
  - ・安心、安寧、究極のリラックス、状態から、最初の一瞥は起こる
  - ・その後は、訓練、練習、コツの取得等で、瞑想中に再々得られるようになる。さらに、日常でも得られるようになる。
- ・プログラムの抜去
  - ・辛い原因を見たくないで、プログラムを生成して隠している
  - ・何か日常で生きにくくなったら、疑問符をつけておくと、  
瞑想中等に再体験が起こり、原因等の理解、解釈再訂、抜去可。
- ・その他（不思議な体験等）
  - ・瞑想中は、何が起こってもたじろがない、びっくりしない  
起こるままにさせておく。全任。、
  - ・瞑想中は、「本来の自分」がコントロールしているので、「本来の自分」にとって、悪いことは何も起こらない。ただし、マインドは、

自分の制御下でないところで何か起こるので、恐怖や違和感を覚える。反対したがらる。(例) プログラムの抜去、マインドの仕事の見直し、否定。

### ● 第三段階の自立

- ・ 勇気と決断
- ・ 第二段階よりさらに先に進む
- ・ 覚悟と明け渡し
- ・ 「本来の自分」消える可能性のある激動、激震、変容、爆発
- ・ 信頼と大肯定
- ・ 宇宙や、神を信じて突入する。
- ・ たぶん、好奇心が強い部分もあったかも
- ・ そして、ある線を越えたら、コントロール不能になる(ビックバンが起こる、光明が起こる)
- ・ 今までの「自立」の経験、体験があるから、飛びこめる境地

◆心のシステム図



宝彩有菜 (c) All Copyrights are reserved Arina Hosai 2019