
「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

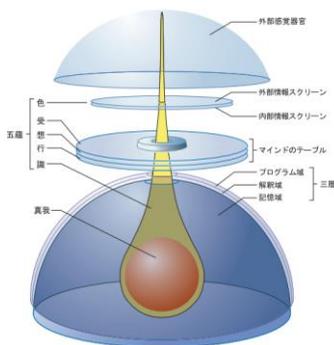
- ・過去の閲覧
 - ・過去の記憶域の探索は、自分の責任、コントロール、制御
 - ・「本来の自分」との共同作業、
 - ・見る準備のできたものから見える
 - 瞑想中の覚悟も大切。& 日ごろの鍛錬、心の鍛え方も大切
 - 日常の自分が強くならなければ、重い扉は開けられない
 - 弱い自分を捨てる＝大中小の欲を捨てる＝強くなる
 - 欲があればあるほど、瞑想では弱者になる
- ・エクスタシーの体験
 - ・追い求めると得られない。欲張る＝マインドの活動助長
 - ・もともと、エクスタシーの上に立脚。単に覆いを取る
 - ・安心、安寧、究極のリラックス、状態から、最初の一瞥は起こる
 - ・その後は、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