

宝彩瞑想会便り

宝彩瞑想会 開催記録

- 第198回 瞑想会(2011/04/04(月・昼))「瞑想と豊かさとは」(沼津)
- 第199回 瞑想講話会(2011/04/13(水・昼))『『受・想・行・識』の運動・タスクとパニック」(東京)
- 第200回 瞑想講話会(2011/04/13(水・夕))『『受・想・行・識』の運動・タスクとパニック」(東京)
- 第201回 瞑想会(2011/04/29(金))「瞑想と人生の幸せ」(東京)★
- 第203回 瞑想会(2011/04/30(土))「瞑想と人生の幸せ」(東京)★
- 第205回 瞑想会(2011/05/01(日))「瞑想と人生の幸せ」(東京)★

宝彩瞑想会 開催予定 (2011年5月18日現在)

- 第206回 瞑想講話会(2011/06/08(水・昼))『『受・想・行・識』のテーブル」(東京)
- 第207回 瞑想会(2011/06/25(土・昼))「瞑想と全一」(名古屋)
- 第208回 瞑想会(2011/07/11(月・昼))「瞑想の楽しみ方」(沼津)

■ 支部瞑想会 開催記録

- 東京支部瞑想会 2/22
- 名古屋支部瞑想会 2/26, 4/23
- 千葉支部瞑想会 3/5
- さいたま支部瞑想会 4/16

■ 支部瞑想会 開催予定 (2011年5月18日現在)

- 千葉支部瞑想会 6/25
- 名古屋支部瞑想会 7/23, 8/27

詳しくは、宝彩有業の瞑想会のホームページをご参照ください。
<http://homepage3.nifty.com/hosai/meisou-kai-x/medi-index.htm>

e- 講座受講生便り

“よういちろうさん”の沼津・ひねもす瞑想会参加記

<編集室より> 今回の受講生便りは、瞑想会レポートも兼ねて、アメリカから一時帰国して沼津瞑想会に参加された、よういちろうさんからのお便りを紹介します。ご覧の通り、素晴らしく充実した瞑想会だったようです。よういちろうさん、ご投稿ありがとうございました。

現在は米国に赴任中なので、いつも瞑想会に参加したいと思いつつながら、スケジュールが合わず参加できない事が多かったのですが、今回は、このひねもす瞑想会の為にスケジュールを調整し一時帰国しました。ロサンゼルス国際空港を、4月1日13時日本航空61便で出発し成田空港経由で、2日の夜に大阪の自宅に到着しました。時差で眠れなくなっては瞑想どころではないので、体調を整える時間を一日取ったのです。

久しぶりの瞑想会なので緊張しましたが、先生や参加者の方々が暖かく迎え入れてくれリラックスしたムードで参加する事ができました。参加エントリーをしたのが締切日を過ぎてからだったのですが、ちょうど私で催行人数に達したと言う事で、そんなところにも不思議な縁を感じながらのスタートです。当日は新しい二人の方も加わり、合計8名で行われました。会場はとても趣のある土蔵の倉の2階で、場所と参加者のもつ雰囲気でしょうか。とても居心地が良い瞑想会だったと思います。



私自身は米国の小松茸ですので(ニックネームを“スモールマッシュルーム”にすれば良かった)、熱心な修行者というわけではないのですが、先生や皆さんの助けもあって、時差にも負けず、ちゃんと瞑想をすることが出来たと思います(笑)。瞑想会では先生に質問したり、皆さんの体験談が聞けたりと、少人数ならではの良い刺激が受けられます。

呼び水?手法とでも言っておられたかと思いますが、一つの

単語に対する過去のイメージを参加者全員で言い合い、その後に瞑想すると第二段階の古い記憶が出て来易いと言う手法がありました。今回のテーマは「桜」だったと思います。「遠山の金さん」と答えてた人も居ましたが・・・(笑)。確かにその後の瞑想では、夢かイメージが分かりませんが、小さい頃の桜に関係する時代のものが浮かんできました。先生はいつもどうすれば悟りへ近づけるかを科学的に考えていて、それらを惜しげもなく教えてくれます。先生の修行時代の話や、悟りの段階の話など興味深いものもあり、スモールマッシュ・・・いや・・・よういちろうは良い刺激を沢山いただきました。ありがとうございます。



最後に参加者全員で一人をマッサージするという「トントントン、モミモミモミ、パクパクパク」をしていただきました。普通、マッサージはある一定の部位をある程度予測できる手法でマッサージして行きます。気持ちは良いのですが、やはりある程度身体が無意識に構えてしまうのです。ところが、この「トン・モミ・パク」マッサージはどこから何が来るか分からない。体が構える隙も暇もなく、いつ終わるかも分からないリズムで来るので、最初は抵抗していた身体も、ついに全降参、全降伏、全脱力となるのです。別の言葉で表現すれば「やられ放題」(笑)。そして、その状態の心地よさと言ったら・・・まさに史上最強のマッサージと言えましょう。機会があれば是非味わってみてください。「やられ放題」の快感がわかります(笑)。

人生の節目節目に、助けていただいた宝彩先生の言葉と瞑想。決して真面目な修行者ではありませんが、これからもう少しずつ前進していきたいと思っています。時間の関係で参加できませんでしたが、瞑想会の後、皆さんで行かれた夕食会でどんな話が出たのかが気になります(笑)。次回は是非、参加したいと思っています。今回は宝彩先生、参加された皆様、どうもありがとうございました。

よういちろう(スモールマッシュルーム)