

瞑想会で私が聞いたこと、思ったことを書きました。

(赤字は、たぶんこういう理解でいいのだろうと自分の言葉で補足していたり、理解が足りない部分です)

今回のテーマは、“生きることと瞑想”でした。
 生きることしている限り学習し、プログラム化される
 プログラムとは、次にどのようにしようと思ったもの

プログラムの形成方法には、5種類ある

A.すぐにプログラム化されるもので一発ものと呼ばれる→火は熱く危険など

プログラムは、この一発ものとそれ以外とに大きくは分けられる

それ以外とは、

B.しばらく時期をかけてプログラムされるもの

(→現在の不幸の原因を過去に求めて、あれこれ考えて原因は、あの事だったと学習する(後悔))

※本当の理由はわからないけど、現在の不幸の原因を結果(悪口を言ったから)と結び付けてプログラムされる

C.疑似体験からプログラムされるもの

D.映画や小説からプログラムされるもの

E.教育や教えからプログラムされるもの(→誉められるも入る)

マインドにとって、疑似体験・映画・小説・教育も等しく、自分の体験として受け取り、プログラムを作成している

そして、プログラムは実はすべてが一発ものということだ

なぜならば、「ああそうか」と納得したときに、プログラムが作成されるから

何回か同じ体験をくりかえすうちの一回に「ああそうか」ということ納得するときがあり、その時にプログラム化される

しかし、あの時にプログラムが作成されたとわかるような一発ものと比べ、

他の疑似体験もの・映画・小説・教育ものは、似た体験が多いのであの時に作ったという確定がしにくい

それで、そういうプログラムの場合の落とし方は…(理解としては、辺りをつけて瞑想で落とすになっているが、詳細不明)

そして、プログラムは見直しが必要だが難しい

なぜならば、そのプログラムが正しいと思っているので(逆に言うと、正しくないプログラムは成立しない

(→正しくないとマインドが判断した途端に、冷たいほど簡単にそのプログラムは抜去される)マインドがその見直しを納得しない

親との関係は、他の人とどのように関わるかという人間関係として現れる

そして、人間関係は、自分の立ち位置(生き方)が変わることで、相手は同じままでも、変化する

ならば、自分の生き方(プログラム)を自分の生きやすいようにすることが大事

平均的な反応をする親からは、平均的な反応をする子供が生まれ育つが、そうでない場合もある

欲や愛の方向に傾いた反応の多い親からは、それぞれ欲や愛の方向に傾いた反応をする子供が生まれ育つが、そうでない場合もある(図で説明)

どのようなプログラムを持ち、どのように変化させるかは、その人の生き方に任されている自己責任だ

自分の生き方を自分が生きやすいようにすることが大事

もし、生きにくいプログラムがあれば変化させればいだけなのだ

生きている感じがしなかったり、自分探しの旅に出たくなったら、
生きにくいプログラムで覆われている可能性が高いので見直しが必要なことを認めることが大切

生きにくいプログラムの見つけ方としては、自分の変な考え方、生き方、反応の仕方に気付くことだ
(有効な方法の一つとして、プログレスコースがある)
そして、そのプログラムの元になった経験を推移する

プログラムの修正の仕方としては、

a.瞑想での再体験

b.理論でじっくり落としていく

c.違う体験を体を使ってすることで、プログラムに変更をかける

(例)「心象の親に勝つ」

①当時の親を頭の中に呼び出す

②体を使って当時の親と戦う

→できなかったことをやってみる⇒ぱったり切る、殴る、踏みつける、蹴る(立ちあがって枕を使って実際にする)

→叫ぶ⇒隠してしまった言葉をいう⇒ばかやろう、死んでしまえ、クソつたれ等

d.誰かにもものすごく愛されていると実感する

(私はこの世に生まれてきて愛されている)

⇔

(愛されていないと思うからプログラムを作る)

《守られて、充分になんでも与えられるので、明日の心配をする必要がない》 《自分を守るために次にはどのようなようプログラムを作る》

e.愛する

→犬でも亀でもなんでもよい、ものすごく愛する⇒愛に溢れる

※しかし、愛するだけではプログラムは一時的には倒れるが、落ちない
以上です。

※ここからは、私の感じたことです。

今回“生きることと瞑想”というテーマで瞑想会が行われたわけですが、

私にとってのは、さらに収穫がありました。

ただでさえ、お父さんワークという大きなプラスをいただいたので、ちょっと恐縮なのですが書かせていただきますね。

印象としては、宝彩先生のリラックスした雰囲気の中に憩わせていただいたという体験でした。

参加者全員の息が、ゆったりとしていて、私の固さがゆるんでいくのを感じていました。

私も瞑想で心がゆったりしてくると、きっとやさしい呼吸をして、人を憩わせてあげられるようになるのだと思いました。

それと、瞑想直前におにぎりを幾つも食べているチバさんに、瞑想とは特別かまえてするものではなく、生活の一部なのだと感じさせていただきました。

私は、食事をしたからしばらくは瞑想ができない、風邪を引いたら鼻呼吸できないから瞑想できない、

だから風邪を引いてはいけない、珈琲を飲んだから瞑想してはいけない、いろいろ欲張りな決めごとをし、しっかりと守っていました。

もちろん、瞑想は一回一回真剣に取り組むものですが、生きること=生活ですよ。

それを瞑想するということが神経質にとらえ過ぎて、瞑想を生活から切り離していたように思いました。

今回の“生きることと瞑想”のテーマからは離れてしまいましたが、私にとってはオプションで、“生活の中の瞑想”がついていました。

リラックスして生活して、その中で瞑想する。

素敵なオプションでした。

生きることと瞑想

☆茶色の字で黄色い枠は、自分で勝手に予想して書いたり、わからなかったところ

(1) 生きている限り、学習する

- ・経験は記憶され、学習される
 - 最初は、たくさん学習する
 - 次第に少なくなる
 - 最初の学習は、解釈がしっかりできていないが、とりあえず学習する
 - その時の解釈能力で覚える
 - 確固たる検討をして覚えたわけではない
 - 違うと思ったら、すぐに訂正をして、新しい学習に変更していき
 - ※子供の頃に頭が真っ白になる経験を何度もしている
- ・自分を守るために学習する
 - ひもじい・痛い・寒い・熱いから自分を守るためには、親の言うことを聞かないといけないと学習する
 - 火は触ると熱いと学習する

(2) 学習されたものは、プログラム化される

※プログラムとは、解釈をして次どのようにしようと決めたもの

プログラムの形成方法→5種類ある

- a. すぐにプログラムされるもの(一発でプログラムが作られるもの)→火は熱い
- b. しばらく時期をかけてプログラムされるもの
 - 現在の不幸の原因を過去に求めて、あれこれ考えて原因は、あの事だったと学習する(後悔)
 - ※本当の理由はわからないけど、現在の不幸の原因を結果(悪口を言ったから)と結び付けてプログラムされる
- c. 疑似体験からプログラムされるもの
- d. 映画や小説からプログラムされるもの
- e. 教育や教えからプログラムされるもの
 - 誉められるも入る

マインドにとっては、どれも同じように体験として受け取っている

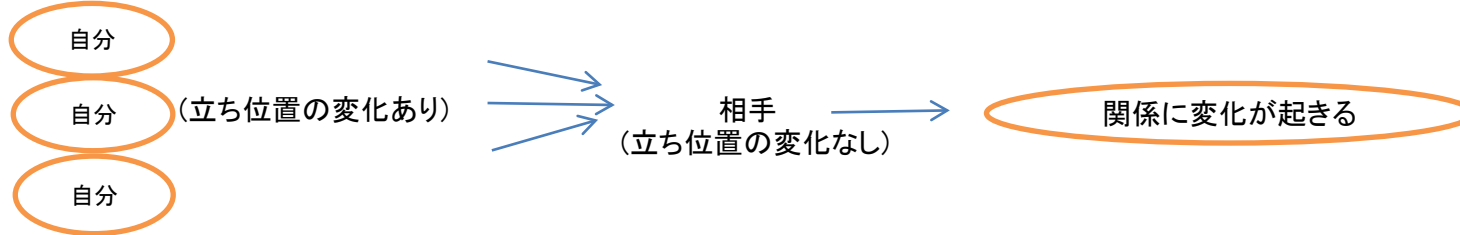
※プログラムの形成方法は、実は、**全部一発もの**

しばらく時期をかけてプログラムされるものも、「ああそうかー」っと思った時に、その時作っている
 しかし、たくさんの同じような経験をしているうちの一つの時に、「ああそうかー」っと思っているので再体験はむずかしい
 そこで、そのプログラムを落とすには、自分を客観的にみて少し自分の行動や反応がおかしいことに気付くことから始めて
 ?をつけていくことから始める

⇒

(3)プログラムは、見直しが必要だが難しい

※親との関係は、他の人とどのように関わるかという人間関係として現れる

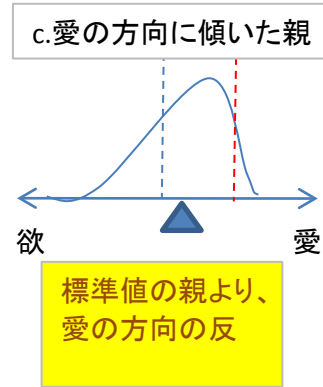
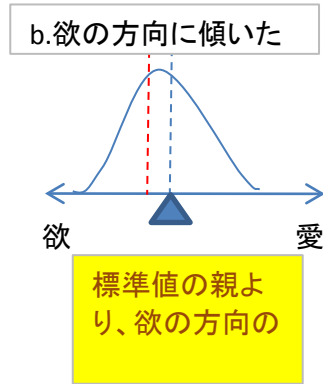
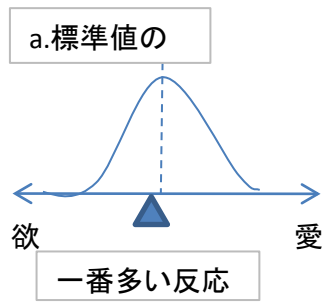


- ・覚えたことは忘れたくない
- ・プログラムは(成立過程を)短絡化され強固になる
- ・正しいプログラムだと思っているから見直せない
→正しくないと思っているプログラムはない

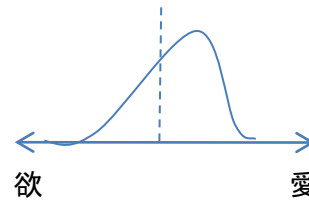
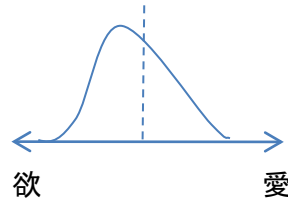
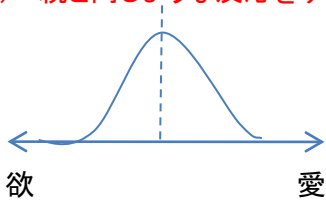
※自分の生き方を自分の生きやすいようにすることが大事
例)例えば、子供は親の真似だけでない部分を持って生まれてくるように、親と違うプログラムを持つことができる

(日常でどのような反応が多いかの図)

(親)

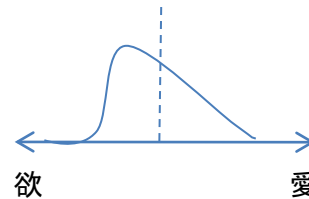
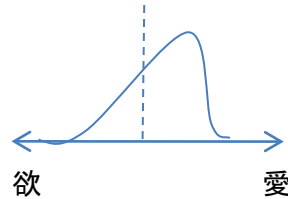
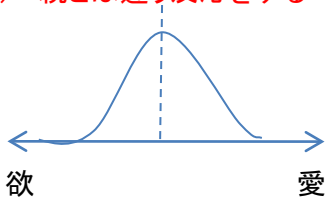


(子供①)→親と同じような反応をする



★子供の要素を決めてしまうのは、親の影響が濃くなる場合もある
→子供①

(子供②)→親とは違う反応をする



★子供の要素を決めてしまうのは、親の影響だけではなく、生まれながらのものもある
→同じことを言われても刺激を受取る能力が違うので響く子供もいれば、響かない子供もいる
→子供②

★子供の要素を決めてしまうのは、親の影響からくる、反学習によるものもある
→こんな親と同じになりたくない、反対の要素を伸ばして

まとめ その人の反応は、親のせいだけではないということ。自分の人生は自分の責任。生きにくいプログラムを持っているのなら、変更すればいいだけのこと
自分の生き方を自分が生きやすいようにすることが大事

(4)本当の自分と、プログラムの関係

・プログラムがすべてを覆ってくると、なんとなく自分でない感じがする

・生きている感じがしない
・自分探しがしに出たくなる



もし、こんな風を感じる事があったら、プログラムの見直しをしてみる事

(5)プログラムを変更しないと、自分の人生ではなくなる

①見直しが必要であることを認める

②見直しの手順

①気付き →プログレス(いろんなプログレスが働いているのではないかとチェックする)
→自分の変な考え方、生き方、反応の仕方に気付く

②その元になった経験を推移する

③その変なプログラムを修正する(捨てる)

(そのための方法として5つ)

a.瞑想での再体験

b.理論でじっくり落としていく

c.違う体験を体を使ってすることで、プログラムに変更をかける

(例)心象の親に勝つ

①当時の親を頭の中に呼び出す

②体を使って当時の親と戦う

→できなかったことをやってみる⇒ぱっさり切る、殴る、踏みつける、蹴る(立ちあがって枕を使って実際にする)

→叫ぶ⇒隠してしまった言葉をいう⇒ばかやろう、死んでしまえ、クソつたれ等

d.誰かにもものすごく愛されていると実感する

(私はこの世に生まれてきて愛されている)



(愛されていないと思うからプログラムを作る)

《守られて、充分になんでも与えられるので、明日の心配をする必要がない》

《自分を守るために次にはどのようなプログラムを作る》

e.愛する

→犬でも亀でもなんでもよい、ものすごく愛する⇒愛に溢れる

⇒愛に溢れていると自分を守る必要を感じなくなるのでプログラムが倒れる

※しかし、これは完全な方法ではない。愛を流さなくなると、また自分を守るためのプログラムが立ちあがる