

## 瞑想の説明

アップル社のスティーブ・ジョブズが仏教に強い影響を受けていたことはよく知られています。Google 社では社内用プログラムとして開発した「Search Inside Yourself」という、仏教の瞑想とその基礎研修プログラムが注目を集めています。仏教への関心は確実に広がっています。

ヒーリング、ヨガを実践している方で瞑想を実践したいと思う人が増えています。現在瞑想をしっかりと指導できる方が少ないのが現状です。本講座で瞑想法を学び日常生活の中で瞑想を活かしその力を養っていただきます。

注目されるストレス解消法としての瞑想

## 法人向けプログラム

厚生労働書が 2015 年 12 月、従業員数が 50 人以上の事業所に「ストレスチェック」が義務づけられました。

この制度が導入され近年、人々の心や内面により注目が集まっている中、ビジネス瞑想が注目されている。この制度で、自分のストレスの状態を知ることができます。

心の意識層の奥深いところから響いてくる「高次の自分」に心と耳を澄ませ「自分には何が必要か」「自分が何をしようとしているか」を瞑想することで、真我「大いなる目的」を悟ることができます。

私達が普段自覚できる意識層の奥底には、まったく自覚できない「無意識層(潜在意識)」が存在し、さらにその奥底に「集合無意識(超意識)」があります。

過去の辛い体験が、無意識層にトラウマとなって、自分自身でも原因が分からない特定の症状として、現われます。

日常生活では、私達は、意識レベルしか体験できません。

瞑想によって意識を拡大し、無意識レベルを体験できます。

自分自身で瞑想体験を実践されている方で、瞑想の効果を実体験して、自分の周りの家族や友人、職場の人などに「瞑想の

方法を伝えたい！」と思っている方も多くいらっしゃると思います。

この講座では、「瞑想とはなにか?」、「身、口、意とはなにか?」、「三魂とはなにか?」

ということを哲学者ユング、フロイト、ヨガ哲学、密教座禅、阿字観瞑想など心理学からの側面から知識として、しっかりと理解します。

高尾聖賢が理論と実技を優しく指導。

瞑想するための技術を身に付け、瞑想指導者として必要な技術を習得できる講座です。



## 講座プログラム

瞑想でより深い深まりを体感できるはずです。

瞑想とは、ストレス解消、瞑想の全体像、瞑想の効果、精神力の強化、瞑想の効く「しくみ」を理解する、科学と瞑想、護身法、阿字観瞑想、肉体・感情・精神の健全さ、呼吸法(腹式呼吸)、瞑想による無意識の変容、波動瞑想の危険性について

## <哲学>

ユングの学説、精神分析の創始者・フロイト、理性、空と無我、集合無意識、聖なる存在(宇宙意識)、ブッタの宇宙観、般若心経「空」の世界

## <瞑想の準備>

- ・様々なボディタイプのための坐法 | プロップスの活用
- ・瞑想を実践する時は、静かな部屋で一人になり、ゆったりと座り、深呼吸(肺まで深く息をし、頭を下げながら息をはきます)を5回以上繰り返します。

・意識を研ぎ澄ましますと、肺と全身に血流を送り出していくのが分かるようになります。次に全身の筋肉がリラックス(頭、両肩、内臓、手、足)するイメージをし、筋肉の張りが足先から抜けていき、全身がリラックスし気のエネルギーが広がっていくのを感じてください。

・ヨガ瞑想

・呼吸と調気法の活用

## 「瞑想の実践にあたって」

呼吸瞑想、真言(言霊)、愛の自愛、慈悲の瞑想、光と体が宇宙と一体、発声法(全身に響く)、波動を感じる

## 指導者(ティーチャー)とは

ティーチャーとは、学習と指導、成長と実践の過程、教育のレベル、生徒のハートと自身のハートの同調・共鳴、場を創ること



## 受講料

180,000 円

税込価格です。

## 講座概要

## 参加対象

瞑想をリードできるようになりたい方

瞑想を深めたい方

瞑想についてしっかり学びたい方

ヨガのクラスに瞑想を取り入れたい指導者

**※瞑想歴は問いません。**

持ち物

- ・ヨガマットはお貸しいたします。
- ・筆記用具
- ・動きやすい格好のお着替え
- ・タオル

---

## 注意事項

当日受付時に、クラス参加にあたって同意書へのご記入をお願いいたします。

レポート作成のため、写真撮影をさせていただきますが、予めご了承下さいませようお願い致します。

各自、上着、ブランケットなど、保温できるものを必ずお持ちください。

会場の受付は講座開始 30 分前からとなりますのでご注意ください。

録音・録画・撮影はご遠慮頂いておりますので、ご協力、お願いいたします。

妊娠中の方のご参加も可能ですが、主治医にご相談の上、ご自身の判断の下でおこなってください。

会場: 天光寺総本山