



おーん・なーむ・すばーはー om namah suvahah

e-講座 アドバンスコース研究生

「M・マントラ」 Median Mantra

# おん南無すばーん@h

宝彩瞑想会 since 第一回 2004/10/23 (東京渋谷/原宿)

(C)All copyrights reserved Alina Hosai 2004.2006



「羯諦羯諦 波羅羯諦 波羅僧羯諦 菩提薩婆訶」

「すーはー」(Sooooo Haaaaam)

瞑想のニュートン算方程式

$$S + max - my < 0$$

S=ストック m=瞑想時間(分<15) a=増殖係数

x=1分間に発生するデータ量 y=1分間に片付けるデータ量

瞑想和賛

私たちは、みんな誰も、宇宙です。  
 私たちは、みんな誰も、神様です。  
 私たちは、みんな誰も、仏様です。  
 もともと誰も、大幸福で、大円満です。  
 もともと誰も、悟っていて、愛に満ちています。  
 もともと誰も、宇宙と同じ価値と喜びがあります。  
 しかし、マインドが働けば、艱難辛苦を作ります。  
 しかし、欲が増えると、苦しみばかり増えてきます。  
 そして、心が暗ければ、この世は闇です。  
 でも、私達には、修行があります。  
 でも、私達には、瞑想があります。  
 そして、私達には、仲間があります。  
 瞑想の修行をして、私たちは、仏様に戻れます。  
 瞑想の修行をして、私たちは、神様に戻れます。  
 瞑想の修行をして、私たちは、宇宙に戻れます。  
 私たちはみんな誰も、仏様です。神様です。宇宙です。  
 私たちは、この与えられた人生を楽しみます。  
 私たちは、この素晴らしい人生に感謝します。  
 おーんなーむすばーはー