



おーん・なーむすばーはー om namah suvahah

e-講座 宝彩瞑想会しおり

「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 2004.2008



「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

宝彩有菜の愛と欲の8要素表

欲の4要素		愛の4要素	
get	得る	欲	愛
hold	保つ	執着	笑い
compare	比べる	比較	大肯定
more	もっと	不満	感謝
			与える
			自由・放つ
			認める
			足る
			give
			leave
			accept
			enough

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