

「瞑想と幸運」 第008回 宝彩 Zoom 瞑想会 (2024/12/22 (日・昼))

(1) 「幸運」とは

・ 幸運、不運の時制

「過去」の判定、解釈

「未来の幸運」は、「不確定」「保証無し」=「欲望」

「現在」を「幸運」と思えるか?→ポイント

過去と切り離し、未来と切り離して、

現在だけで、「幸運」と思える

(大肯定の練習)

・ 幸運の比較の対象

他人との比較 (ラッキー、アンラッキー)

自分の期待値と結果の比較

(少ない努力と大きな成果の対比)

タイミングの重なり方の常識での確率との比較 (巡り合い)

事象の現れ方の順番の自分にとっての好都合さの比較

予想外の果報

人間万事塞翁が馬 (現在の幸福に結び付ける or、現在の不幸に結び付ける)

終わりよければすべて良し

現在が幸福だと思えれば、すべて過去は、幸運化する。

瞑想のエクスタシー (幸運と似ているところあり)

・ ビギナーズラック (欲の無い時)

・ 日常の快感 (期待の無い時)

(2) 「幸運」「良縁」

幸運な縁=良縁

お互いが、幸運=良縁

「縁」=時間と、場所の一致、 $f(x) = \sum_{n=1}^{\infty} (Place + Time)$

(宝彩瞑想会レジメ)

(3) 「幸運」の判定

現実-----△-----
自分の基準-----◎----- (←愛・欲→)
判定結果-----▲-(不運) --+-----

現実-----△-----
自分の基準-----◎----- (←愛・欲→)
判定結果-----+(幸運) --☆-----

>>上記を、マインドから見れば

現実-----△-----
自分の基準-----◎----- (←愛・欲→)
判定結果-----▲-(不運) --+-----

現実-----△-----
自分の基準-----◎----- (←愛・欲→)
判定結果-----+(幸運) --☆-----

(4) 「瞑想と幸運」

判定結果を、すべて、「幸運」化する。

「ありがたい」と思える解釈をし続ける。

「神の啓示を受け取る」(そのように解釈し続ける)

神は、「努力」「活動」「奉仕」「行動」はサポートしてくれる。

「無努力」「無活動」「無奉仕」「無行動」にはサポートなし。

(天は自から助くものを助く) = 「自分自身のこと」

(宝彩瞑想会レジメ)

(5) 「幸運」と思うメリット、「不運」と思うデメリット

「私は、幸運体質だ」→「次もきっと上手く行く」「大丈夫」
(状態) 「積極的」、「元気」、「明るい」、「自信」
(その結果) 「前向きの発想、努力ができる」「協力者が寄ってくる」
(幸運スパイラル) さらに、「幸運」が続く、「幸運」のスパイラル上昇

「私は、不運体質だ」→「次もきっと上手くいかない」「不安」
(状態) 「消極的」、「弱々しい」、「暗い」、「不安」
(その結果) 「後ろ向きの発想、身体が動かない」、「人が去っていく」
(不運スパイラル) さらに、「不運」が続く、「不運」のスパイラル下降

(6) 幸運スパイラルへの乗り換え

どこかの時点で、ゼロサムする。

- A・(過去の清算) 不運であったと思っていることを、書き抜き、解釈を変える
(→愛、感謝に至る)
- B・(現在の認識) 現在は、とても幸運だと、解釈する。
(→感謝、大肯定に至る)
- C・(未来の安心) したがって、未来も、幸運だろうと、認識する。
(→笑い、愛に至る)

Cは、A,Bの作業を実直にすれば、自然にそう思える。

A,Bの作業を省略して、Cだけ、得ることはできない。

(修行しないで、Cだけ得ようとするのは、強欲

強欲は、より強欲な人の餌食になり易い「高価な壺、お札、占い」)

(修行の道は)

「おかげさまで、いままで、ずっと幸運でこれた。ありがたいとだ。今日も、真面目に生活・活動(欲まみれにならずに生活・活動)できるし、ありがたいことだ。だから、自然と未来も安心に思える」

つまり、未来に対して不安が減少=欲が減少する、ということ。

現実-----△-△-△-△-----

自分の基準-----◎-----←愛・欲→

判定結果-----+(幸運) --☆-☆-☆-☆-----

(宝彩瞑想会レジメ)

(7) 修行がさらに進んだ場合の、究極の、「幸運・不運」とは

「幸運」であるか、「不運」であるか、分からない。感心がない。無頓着。無反応。

「幸運を求めよう」という意識もない。

「不運を避けよう」という意識もない。「幸運・不運」と認定する比較が無い。

現実-----△-△-△-△-△-----

自分の基準-----

判定結果-----△-△-△-△-△-----

宝彩瞑想会

(C)All copyrights reserved Arina Hosai 2010、2024