****

「瞑想と巡り会い」

****

大阪/新大阪
２０１３年６月２２日
（土曜日）（昼）
１３：００−１６：４５
（受付は、１２：３０から）

宝彩瞑想会レジメ
宝彩有菜

●瞑想と巡り会い

●巡り会いとは
＊出会うまでに色々と手順や時間がかかる場合を巡り会いという。
＊偶然に出会った事のように最初は思うが、後ではその出会いは、必然だったと思う。
＊巡り会ったと、出会ったは異なる表現。
＊文学・映画では、巡り会いは男女の話
＊仏教では親兄弟も巡り会いの結果と言う。
＊運命を感じる出会いが巡り会いである。
＊最愛の恋人に巡り会うとか、敵に巡り会うとか。

＊人生で大いに意味のある人と出会うことを言う。
＊良い先生や良い先輩に出会うことも巡り会いという。
＊相手も動いていて自分も動いている場合の出会いを巡り会いという。
＊相手が成長していて自分が成長しているという成長の段階が違った所での出会いも、巡り会いと言える。
＊「大いなる自己」「本来の自分」との修行の結果の出会いも「巡り会い」と言ってもいい。

●巡り会いの連鎖
＊良い巡り会いが始まると、その連鎖で次々にさらなる良い巡り会いが巡ってくることがある。
＊逆に悪い巡り会いが始まると、その連鎖で次々にさらなる悪い巡り会いが巡ってくることがある。
＊「良い巡り会い」を得たり、「悪い巡り会い」の連鎖を断ち切るにはそれなりの工夫が必要である。

●良い巡り会いを得る工夫
＊愛と勇気を持って、自分から行動すること。
＊じっと待ってばかりいては、良い巡り会いは得る事はできない。
＊勇気を持たなければ、そもそも出会いにはならない。
（命を懸けて、巡り会う。命がけ、人生はいつも命がけ）
＊出会いとはリスクが伴うもの
＊良い巡り会いが近づいているのに、それに気がつかなければ良い巡り会いにはならない。

＊良い巡り会いに気が付くためには自分の目がクリアでなければならない。心もクリアでなければならない。
＊目や心が汚れていては良い巡り会いを見つける事はできない。
＊悪い出会いを避けようとする意識が強過ぎると、良い出会いも知らず知らずのうちに自分で見逃している。
＊悪い出会いも、良い出会いも残らず受け入れる度量の広さが良い出会いをたくさん得ることにつながる。
＊悪い出会いを長らくキープしないことができれば、自ずと良い出会いが残ることになる。
＊修行レベルが低いと、悪い出会いを、良い出会いと見間違える。
＊修行レベルが低いと、良い出会いを、悪い出会いっと見間違える。
＊修行レベルが上がると悪い出会いを「悪い出会いである」と判定するのが早くなる。（修行が遅れていると、気付くのに何十年もかかることもある）
＊修行レベルが上がると良い出会いを良い出会いであると判定するのが早くなる。（気付くのに何秒の場合もある）

●良い出会いを有効にする方法
＊良い出会いは、育てなければ育たない。
＊良い出会いでも欲が絡むと枯れてしまう。
＊良い出会いで有頂天になると、愛を忘れて、足元をすくわれることもある。
＊良い出会いは一時的なものではなくて、末永く育むものであると考える。

＊良い出会いであっても、しばらくすると暗雲が立ち込めたり、躓いたりすることもあるが、それを乗り越えることがポイント。
＊乗り越えるためには、初心に帰ること。
＊乗り越えるためには、自分のかすかな欲も消し去ること。
＊乗り越えるためには、相手も自分も成長していることを喜ぶこと。
＊乗り越えるためには、相手も自分も成長していることを相手にも自分にも、感謝を込めて伝えること。

●良い巡り会いの態勢づくり
＊しっかり心をクリアにしていること。(瞑想はその手段)
＊いつも愛と勇気にあふれて人生をポジティブに前進すること。
＊自分を卑下したり駄目だと、決して思わないこと。
＊どのような巡り会いも大いに感謝すること。
＊巡り会いこそが、人生の重要な要素。
＊巡り会いというドラマをするために生まれてきたとも言える。
＊良い巡り会いがなくても文句を言わないこと。
（ますます良い巡り会いを遠ざけることになるため）
＊人生を楽しむこと（人生は仕事ではないので）

宝彩有菜　(c)　All Copyrights are reserved Arina Hosai 2013