

「瞑想と優しさ」 第178回 宝彩瞑想会 (2010/08/14 (土・昼)) 東京京橋

(1) 「優しさ」とは

植物の種だとしたら、(理科の発芽条件の復習)

- ・発芽条件 温度、水、日光、酸素
- ・生育条件 発芽条件 + 土壌・栄養。雨風・暴風雨外敵のないこと、蝶、ミツバチ、

(植物にとって「優しい」とは)

優しい気候、優しい雨、優しい太陽、優しい土、優しい環境、優しい仲間、

(植物にとって「厳しい」とは)

厳しい気候、厳しい雨、厳しい太陽、厳しい土、厳しい環境、厳しい外敵、

(優しさとは、相手を守り、育てること。成長させること、生きさせること。生きていく喜びを実感させること)

相手を守ること、相手を成長させること、一言で言えば、相手を愛すること。

(2) 「優しくできる」とは

人間の場合、

- ・肉体的、経済的、即物的な「優しさ」の発揮
- ・精神的、心情的、即心的な「優しさ」の発揮

(3) 優しい気持ち、心持、について

相手を守ること、

- ・自分が精神的に弱いと、相手を精神的に守れない
- ・自分を守って欲しいと思っている場合は、相手を守れない
- ・相手の状態をおよび状態の変化を理解できないと守れない
- ・見返りを期待していると守れない。

相手を成長させること、(気付かせる、教える、諭す、導く)

- ・成長についての、深い洞察がないと、導けない
- ・相手の状況の正しい理解がないと導けない

- ・相手の幸せを願っていないと導けない

相手を愛すること。

- ・相手の敵をやっつける？
- ・相手の困っているところを手助けする？
- ・相手の喜ぶような、プレゼントや行動をする？
- ・相手の欲を満たせて幸せにすることではなく、
相手が自分自身で幸せになれるようにすること。

花を咲かせたいのなら、造花の花をさしだしたり、実をつけたいのなら、収穫済みの実を持ってきたり、それは、優しさではない。でも、人間は、わかっているつもりでも、これと似たようなことをする。

自分で、花を咲かせて、自分で実を成らせることに意味がある。
その手伝いをするだけ。それが真の優しさ。

(4)「優しさ」の逆は

- ・利己的、自分勝手、冷たい、厳しい、ひどい、非人間、けだもの、鬼、

そうなる理由、

自分が得をしようと考えている。(欲張り)

なぜ欲張りになるのか？

- ・自分が満足していない、感謝していない、受け入れていない、その他
つまり、「自分はまだ幸福でない」が根底にある場合

優しくなるには、「自分とはびきり幸福である」というのが根底にある。

「自分が幸福」→→自動的に→→「優しくなる」

× 自分が幸福になることを目的に優しくなろうとして、「優しくなる努力をする」のは

上手く行きません。理由：見返りを期待しているから。無償の愛ではないから

- 「単純に優しい行動をする」→→可能性がある→→「自分が幸福」
汝の隣人を愛せよ。(良い方法。でも、やり方を間違えると、意味がない)

(4) 瞑想と優しさ

瞑想は、「欲」を落として行く作業、

(自分の欲を観照できる。自動起動しなくなる。欲が落ちる)

(自分の欲に気付く。元のプログラムを発見する。抜去する)

瞑想の修行が進むと、欲が自動的に、起動しなくなってくる、

すなわち、「欲」が無くなってくる。

と、自然に、「優しく」なる。「優しく」ならざるを得ない。それ以外になれない。

優しくなるには、修行を進めること。

(5) 優しくなれたとき

自分が優しくなれた時は、自分の中に愛が溢れている。

自分はとても幸福感にあふれることができる。

この優しさの中で、人生を送れると楽しい。健康、嬉しい、笑いが溢れる。

(6) 優しくなれないとき、

自分の中の「欲」に気付く

・「認められたい欲」＝「人に勝ちたい欲」＝敵対心

・「楽をしたい欲」＝依頼心

・「仲間にして欲しい欲」＝「愛されたい欲」＝支配心

その他

一体何という欲があって、優しくなれなかったのか、チェックすると見えてくる。

その見えてきたものは、ずっと、自分を「不幸」に見立てているものと同じものであることが多い。

優しくなれないときこそ、自分の強欲の発見のチャンスと思うべし。

優しくない自分を発見したら、さらに優しくなれるチャンス、糧、手掛かりを得たとおもうべし。

(7) 微妙なとき

微妙な時こそ、修行の宝庫と知るべし。

詳細な思考の、曲がり角。曲がり角で、少しずつでも、たゆまず「愛」の方向に舵を切りつづける、刻々と、自分の心は温かく豊かに優しくなっていく。それが実感できる。

この「愛の舵とり」が思考中にできるようになると、特に座って瞑想をしなくても良い。

日常の思考が瞑想になる。

宝彩有菜

宝彩瞑想会 (C)All copyrights reserved Arina Hosai 2010