

「瞑想の楽しみ方」第208回 宝彩瞑想会 (2011/07/11 (月・昼)) 沼津

瞑想の楽しみ方=人生の楽しみ方

- ・自分の人生を歩むことの楽しみ
- ・お仕着せの人生を歩まない楽しみ
- ・楽しい人と一緒に居ることが出来る楽しみ
- ・嫌な人と離れていることが出来る楽しみ
- ・好きなことをする楽しみ
- ・嫌なことをしない楽しみ
- ・人の役に立てる楽しみ
- ・人の役に立てないことを気にしない楽しみ
- ・人生を深く体験する楽しみ
- ・新しい体験をする楽しみ
- ・退屈な時間をあまり持たない楽しみ
- ・新しい体験をしない楽しみ
- ・心身が快活な楽しみ
- ・心身の不調を苦しめない楽しみ
- ・5感が喜ぶ楽し (色声香味触法のそれぞれについて堪能する。)
- ・5感が喜ばなくても構わない楽しみ
- ・なんでも深く知る楽しみ
- ・知らなくても構わない楽しみ
- ・贅沢を堪能する楽しみ
- ・清貧を堪能する楽しみ
- ・愛する楽しみ
- ・愛さない楽しみ
- ・愛する楽しみが無くても構わない楽しみ
- ・愛される楽しみ
- ・愛されない楽しみ
- ・愛される楽しみがなくとも構わない楽しみ
- ・物事を達成する楽しみ
- ・物事を達成しない楽しみ
- ・物事が達成してもしなくても構わない楽しみ
- ・みんなと仲良くなる楽しみ
- ・一人になる楽しみ

(宝彩瞑想会レジメ)

- ・一人で幸せになる楽しみ
- ・熟睡する楽しみ
- ・酩酊する楽しみ
- ・芸術に触れる楽しみ
- ・芸術を作る楽しみ
- ・芸術に関係なくても構わない楽しみ
- ・人生がどうであっても自分は幸福であるという楽しみ
- ・人生がどうであっても自分は嬉しいという楽しみ
- ・修行の楽しみ
- ・悟る楽しみ

宝彩瞑想会

(C)All copyrights reserved Arina Hosai 2011.