
「瞑想と温泉思考」
愛や勇気が、温かく湧きでる思考

宝彩瞑想会

日時:2012年06月16日(土曜日)(昼)

13:30-16:30(受付は、13:00から)

松山・道後

レジメ

宝彩有菜

【1】元気とは、

愛や勇気は生きる元気です。それが出ていると、生きています。

【2】愛とは、勇気とは

愛が出るのは、相手を生かそうとすること

勇気が出るのは、相手を守ろうとすること

愛も勇気も同じ

【3】私利、私欲

愛が出ないのは、自分の事ばかりを考えていること

勇気が出ないのは自分の事ばかりを守ろうとしていること

【4】愛と元気の関係

愛が出なくて、勇気がでないと、自分の元気が出ない
元気がでないと、元気がなくなる
生きる元気もなくなる
面白くない、つまらない、不幸だ。になる。

【5】欲と不幸の関係

もっと、自分を幸せにしようとアタマは思うから、
もっと、自分の事ばかりを考える。
すると、さらに、元気がなくなり不幸になる。
「幸せに、元気で、長生きする」ことが、人間の幸せ。
幸せなら、元気になれる。元気なら長生きできる。

【6】愛の発現法

とりあえず、だれか近くの人への面倒をみる
とりあえず、だれか近くの動植物の面倒をみる
遠くのひと、未来の人にプレゼント、奉仕、サービス、愛を伝える
あとから来る人にプレゼントを準備する
遅れてくる人に喜ぶことを準備する

* 基本的な原理は、自分以外の人などの幸せを考えると、自分が自動的に幸せに満たされる仕組みを理解する。

【7】温泉思考（温かさを湧きだす思考）

人を温めようとする思考のこと。

それは、翻って自分自身を癒し、回復させる思考。
人を温めようとする、まず、自分が温かくなる。
(人から温めて貰おうとすると、すぐ、自分が冷えてくる。)

~

(補) 養生訓から。

江戸時代の貝原益軒の「養生訓」から。
その、第1巻、22番は次のように書いてあります

(1-22)

およそ人の楽しむべき事三あり。
一には身に道を行ひ、ひが事なくして善を楽しむにあり。
二には身に病なくして、快く楽しむにあり。
三には命ながくして、久しくたのしむにあり。
富貴にしても此三の樂なければ、まことの樂なし。
故に富貴は此三樂の内にあらず。
もし心に善を樂まず、又養生の道をしらずして、身に病多く、其はては短命なる人は、此三樂を得ず。
人となりて此三樂を得る計なくんばあるべからず。
此三樂なくんば、いかなる大富貴をきはむとも、益なかるべし。

いくらお金があっても、よこしまな事を考えていたり、病気になったり、短命であれば幸せとは言えないということです。

あたりまえといえば、あたりまえのことですが、つついこのことを忘れて、お金のために、「欲を出して」「頑張りすぎて病気になって」

「短命に終わる」ことはよくあることです。

逆にお金がなくても、愛や勇気や優しさに満ちて楽しく、元気に健やかに、長生きできれば、それはとても良い人生です。

さて、では、どのような心構えをしていればそのようになれるのでしょうか。お金がなくても、不安や不満にならないようにするには、どうすればいいのでしょうか。

そこから先は修行。アタマが、不安や不満を、過剰に先取りしないようにすることです。具体的には、アタマは、get, hold, compare, moreで動いていますから、その行きすぎをチェックすることです。そっちの方向に暴走させないこと。

一度に完璧にできるようにはなれませんが、練習するとうまいにできるようになってきます。修行は、「焦らず、たゆまず、怠らず」が必要です。

すると、心清く善を楽しむ。身に病なくして、快く楽しむ。命ながくして、久しく楽しむ。ができるようになります。

でも、考えてみれば、嬉しいことですね。

すぐには言えませんが、自分の努力しただいで、いくらでも本当の幸せになれるということです。

誰にでも、その道は開かれているということです。

ありがたいことです。

宝彩有菜

宝彩有菜 (c) All Copyrights are reserved Arina Hosai 2011