
「瞑想と豊穡」



宝彩瞑想会
レジメ

2013年01月05日（土曜日）（昼）
13：15-16：15（受付は、13：00から）

宝彩有菜

- 気持ちが豊かになる。
*愛が溢れる

これは、マタイの福音書に書かれているイエスの言葉です。
(MAT13:12)

「持っている人は更に与えられて豊かになるが、持っていない

人は持っているものまでも取り上げられる。」

私はこれを愛について、イエスが語った言葉だと思っています。愛は不思議な経済体制で動いています。愛は与えれば与えるほど自分が豊かになっていくからです。欲は貪れば貪るだけ、自分が貧しく惨めになっていきます。

ですから、イエスは、愛を惜しまず出している人、つまり、愛を豊富に持っている人は、さらに、愛を与えられて、豊かになると言っています。

瞑想すると、愛が溢れてきますので、さらにさらに、豊かになるわけです。

*感謝が溢れる

*笑いが溢れる

*おおらかな気持ちが溢れる

「愛と欲の8要素表」の「愛の4要素」、「愛」「笑い」「大肯定」「感謝」について言えば、それはまるで出口調査のようなもので、出口でたくさんそれが出ていると内側には潤沢にそれがあると推測されるわけです。するとマインドはそれを信じて自分にはそれが有り余っているという感じを持ちます。

ですから、自分から愛を出せば、自分は愛が豊かであると瞬時に思えるわけです。そして、その時の感覚はこれは実感ですから、それをマインドは疑う事はありません。つまり、愛を出すと必ず愛に溢れるという仕組みです。それを、何度も何度もイエスは論しているのですが、今の聖書にはそのことは正確には書かれていません。意味不明なことになっています。でも、私はイエスはこのように言っていたのだらうと思っています。

「愛」「笑い」「大肯定」「感謝」どれも、等しく同じような仕組みです。

- 時間が豊かになる。
 - *イライラしなくなる
 - *泰然自若としていれる
 - *オロオロしなくなる
 - *クヨクヨしなくなる

これは瞑想を始めた方は誰でもわかると思いますが、自分の思考に余裕がでてきますので、時間が豊かに感じられるようになります。その訳は、自分のマインドのテーブルの上に雑多な心配事や懸案事項が載っていないので、自分が考えたいことをストレートに考えることができるからです。

- 記憶が豊かになる。
 - *過去の膨大な記憶が再度手に入る
 - *過去の自分自身が愛おしく感じられる
 - *豊かな気持ちになる

- 日常の生活が豊かになる
 - *感動できることが多くなる
 - *喜べることが多くなる
 - *面白いことが多くなる
 - *発想が豊かになる

- 触れ合いが豊かになる

-
- *感情のやり取りが豊かになる
 - *拘りがなく親密になる
 - *恐れがなく優しくなる

喜びや悲しみの多くは、人間関係に基づくものがほとんどです。それが多いです。それらが円滑に、なめらかに、優しくできるようになるので、人間関係から多大な喜びや、感謝や、楽しさ、嬉しさを得ることができます。そして、それはとりもなおさず自分の日常生活を豊かに潤いのあるものにしてくれます。

- 良い解釈ができるようになる
 - * 良い面が見れる
 - * 物事を良い方に解釈できる
 - * 自分も人も幸せになる考え方ができる
 - * 世の中を肯定的に見れる

悪い解釈をすると、不必要な腹立ちを起こしたり、不必要な猜疑心を掻き立てたりすることになりかねません。しかし物事を正しく見て、良い解釈ができれば、自分の心も穏やかですし、疲れたり、惨めになったり、カリカリすることもあります。そうできるのは、瞑想して、心に余裕があり、多面的な洞察ができるからでもありますし、また、心の基調が愛に溢れているので、自然と、悪い解釈を排除できるからです。