
「瞑想と人生のタイミング」

2013年9月21日（土曜日）（昼）

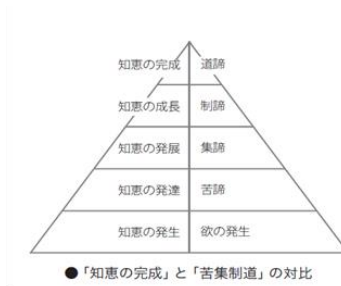
13:00-16:45（受付は、12:30から）

第249回

新大阪

「瞑想と人生のタイミング」

宝彩瞑想会レジメ：宝彩有菜



●人生は長いようでも短い

毎日を繰り返していると人生は長いように感じますが気が付くと短いです。

誰にとっても永遠の人生はありません。

●人生のタイミングとは

出生、就学、就職、恋愛、結婚、出産、転勤、転職、遭遇、離別、死別、事故、病気、

いろいろなことが時系列的に起こってきます。同時に起こることもありますし、逆転する場合があります。

それによって人生がギクシャクしたり混乱したりします。

●生老病死

すべての人生の展開は、もし「欲」を持っているなら、それは誰も皆苦痛や、不幸の原因だと、お釈迦様は述べています。

いわゆる、四苦八苦です。

残りの四苦は、愛別離苦（あいべつりく）怨憎会苦（おんぞうえく）求不得苦（ぐふとつく）五蘊盛苦（ごうんじょうく）

●人生をタイミングよく進めるには。

人それぞれ人生が違いますから、人生の主要な要素も各人同じとは言えません。

ですから標準的なタイミングがあるとは言えません。

また、人生のような大きなタイミングもありますが、誰かに出会ったり、出会わなかったりと言う日常のタイミングもあります。

●瞑想するとタイミングが良くなる？

タイミングとか巡り会いには、縁と運がある。

●縁を良くするには

自分のなかの愛の量が多くなればなるほど、

縁は良くなります。

●運を良くするには

自分のなかの欲の量が少なければ少なくなるほど、

運は良くなります。

●但し変更できないものもあります。

天変地変や、自分の運命、寿命、この世に生まれてきた本当の自分の使命など。

●縁を良くする練習

具体的な練習方法：

愛と縁の関係を知る。

良い人が近づき、のらない人は遠ざかる。

●運を良くする練習

具体的な練習方法：

欲と雲の関係を知る。

情報と情報処理能力の関係を知る。

●縁が良くなる実感を持つ

●運が良くなる実感を持つ

●その技を磨きキープすること
感謝を忘れない

●修行を究極まで極めれば

どんなことも幸運で、どんなことも良縁になる（に思える）

●外的なタイミング

タイミングが良い日もあればタイミングが悪い日もある。

外部のタイミングに、いちいち自分の心が動揺しないことが大切。

どのタイミングもそれぞれ意味があり素晴らしい

良いタイミングも悪いタイミングも、ただそうになっているだけ。

●人間万事塞翁が馬。

禍福はあざなえる縄のごとし。

●タイミングのポイント

こだわらない人生。

どこかに停滞しない人生。

●いつも幸福で感謝に満ちて生きていこう

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