
宝彩瞑想会レジメ

千葉/行徳

第251回

2013年11月18日(月曜日)(夜)

18:00-20:00(受付は、17:45から)

「瞑想と安心」

-
- 「安心できる」と瞑想が上達する
 - 瞑想が上達すると日常でも安心できる

 - 安心とは心が安らかなこと
 - 安心の反対は「心配」「不安」
 - ・ 将来のことをあれこれ考えることである。
 - 将来のことは3つのカテゴリーがある
健康の問題、愛情の問題、経済の問題
どれを考えてもマインドは休まることがない
不安が昂じると病気になることも
 - 将来とは時間の経過の事
 - ・ 時間の経過が不安の原因、時間が止まれば不安は無い
 - ・ 生きている限り、不安の材料は無限
 - マインドが将来に向かなければ不安は無い
 - ・ 「今ここ」にマインドが居続ければ不安は無い
 - ・ マインドは「今ここ」になかなか居ることができない
 - ・ マインドは概念の世界で活動している。概念の世界しか知らない。
 - 不安の具体的な解消方法
 - ・ 究極の解消方法は将来を「考えない」こと
 - ・ 「大丈夫だ」と思って止められるなら止める
 - ・ 「諦めて止める」のは止めたことになっていない
 - ・ 「達観する」とは自分の努力の範囲であると理解すること
 - ・ 大自然や宇宙の動きは自分の範疇を超えている
 - 究極の不安の対象は死ぬこと

-
- ・マインドは死ぬことが怖い
 - ・マインドは消えることが怖い
 - ・消えることを何度も練習していると怖いもなくなる
 - ・消えることが怖くなくなると、死ぬことも怖くはなくなる
 - ・〈ソクラテスの考え方とは〉
 - ・死ぬことが恐怖の対象でなくなった時から一点の曇りもない生が始まる

●安心とはリラックスのこと

- ・リラックスとは寛いで穏やかに平和に時が流れるという事
- ・いくら肉体等がリラックスしていても心が騒いでいては本当のリラックスではない

●瞑想するとリラックスできる

- ・お金があるとお金について心配することがなくなるはずと思う
- ・健康があると健康について心配することがなくなるはずと思う
- ・愛情があると愛情について心配することがなくなるはずと思う
- ・でも実際そうなると、さらにお金の心配が増えて、さらに健康の心配が増えて、さらに愛情の心配が増える
- ・失いたくない不安の方が大きい
- ・つまり自分の強欲を野放しにしている限り、思ったような安心には、どのようにしても至ることはない
- ・そこで修行が大切であることがわかる

●短期的な心の平和の求めかた

- ・簡便に安心する方法
- ・私は私のままで大丈夫

-
- ・なるようになる
 - ・まあ、いいか
 - ・それは神のみぞ知る
 - ・ありがたいことだ
 - いずれも自分の強欲を止める方法と等しい
 - 不安や心配は自分の強欲が作っている部分が多い
 - 強欲を止めると不安や心配も消えるものが多い
 - 不安の解消のために労働するのは一般的
 - ・世の中はほとんどそれで動いている
 - ・それは楽しみにはならない
 - 愛の実現のために労働するのが修行的
 - ・それは喜びに変わる
 - ・これで労働している人は少ない
 - ・修行が進めばそうできる
 - 不安の中で一生を過ごしても、安心の中で一生を過ごしてもどちらも同じ一生であるが、豊かさは断然違う
 - 毎日を明るく楽しく愛に満ちていかに安心して暮らしたい
 - ・それは強欲であるが、それを満たすためには、修行が最強
 - つまり不安のない、豊かな生活をするには、「愛」「笑い」「大肯定」「感謝」の生活をする事
-