
「瞑想と生きること」

日時：2016年03月07日（月曜日）（昼）
13：30-17：30（受付は、13：15から）

千葉（行徳）

宝彩瞑想会レジメ

宝彩有菜

-
- 瞑想をしてもしなくても、通常の「生きること」はできる。
 - 瞑想すると、より楽しく、充実した人生を送ることができる。
 - 瞑想をしないと、「マインド」の考えた人生を送ることになる。
 - マインドの考えは、生まれてから随時、経験学習したことの延長上である。
 - 「本来の自分」の考えた人生と、マインドの考えた人生は違うかもしれない
 - 「本来の自分」の人生とは、いったいどんなものか
 - 自分は、これをするために、生まれてきたのだ。
これを、知るために、生まれてきたのだ。
これを、体験するために生まれてきたのだ。
これを、作るために生まれてきたのだ。
このような毎日を送るために生まれてきたのだ。
この感動をしたいために生まれてきたのだ。
などなど。
生まれてきた意味が、ああ、これだと分るものがある。
 - 大いなる錯覚かもしれない。とマインドは思う。

-
- マインドが不在のところで、それを確認することができるか。
 - 瞑想は、マインドが不在の状況を作ることができる。
 - 本来の自分の考えている人生を知ることができる。
 - 究極の答えは、誰も同じ。「存在」していることの素晴らしさをすることになる。
 - この「存在」は、宇宙的で、永遠のもの。
 - その「存在」の一時的な顕れが、「肉体を持った人間」となる。
 - 瞑想は、本当に生きることの、真の意味を知る方法。
 - 真の意味を知ったら、生き方は変わるが、表面上は同じようなもの。似ている。
 - 違いは、本人に何の惨めさも、心残りも、その他もなくなること。特に、「死」に対しての感じ方が変わる。
 - マインドが、「死」に対して反応していた反応が無くなる。より、今を、充実して生きることになる。



宝彩有菜 (c) All Copyrights are reserved Arina Hosai 2016