
「瞑想としなやかさ」

日時：

2016年04月16日（土曜日）（昼）

13:00-16:30（受付は、12:30から）

宝彩瞑想会レジメ

宝彩有菜

●生きているものは、みなしなやか

*石は固い

*生き物はしなやか

●しなやかさとは、

*柔軟性がある

*柔らかい

*傷つきやすいが、壊れない

*曲がる変形する

*元に戻る

*左右に揺れる

*前後に揺れる

*新旧変わる

*大小変わる

●瞑想すると、心身がしなやかになる。

*肉体がリラックスするとは。

*精神がリラックスするとは。

●精神が硬直化するとは。

*柔軟性がなくなる

*柔らかくなくなる。固くなる。固執する。

*傷つかないが、壊れやすい。

*曲がらない。変形しない。強情。固定概念。

*元に戻らない。思い込んだら命懸け。馬鹿の一つ覚え。

*左右に揺れない。一直線。危険。

*前後に揺れない。緩急がつけられない。急ぐばかり。停止のま

ま。

*新旧変わらない。やり変えができない。

*大小変わらない。変化できない。

●瞑想すると、心がリラックス。つまり、しなやかになるとは。

こころがしなやかになると、

*柔軟性がもどってくる。よく笑えるようになる。深刻でなくなる。

*柔らかくなる。固さが取れる。寛げる。固執しなくなる。鷹揚になる。やさしくなる。

*傷つきやすいが、壊れなくなる。感動や感激しやすい体質になる。涙もろい体質になる。うつ症状になったり、暗くなったりしない。

*曲がれる。変形できる。侍従闊達になれる。固定概念がなくなる。

*元に戻ることもできる。取り入れた概念Aを捨てることも簡単。

*常に、ゼロからの発想になる。愛からの発想。

*左右に揺れる。状況に応じて一番良い判断ができる。

*前後に揺れる。緩急がつけられる。急ぐ時は急ぐ、ゆっくりもできる。

*新旧変われる。やり変えを頻繁に行うことができる。性格も多彩で豊かになる。

*大小変われる。子供のように気軽に変化できる。よく笑える。

●しなやかになって良いこと

*毎日が楽しい。ちょっとしたことが楽しい。笑える

*辛いことはほとんどなくなる。

(辛いことを発見すると、まだ、修行の種が残っていたと、修行ができるので、嬉しいくらい)

*悪い人が周りから居なくなる。

(悪い人が自分に悪いことをしなくなる。＜1、現実的に＞

(悪い人が自分に悪いことをしていても気にならない。嫌な気が失せる。＜2、内面的に＞

1, 2、により、「悪い人は周りに居なくなっちゃった」という感想になる。

*良い人に取り囲まれる。

＜1、現実的に＞＜2、内面的に＞

1, 2、により、「良い人ばかりになっちゃった」という感想になる。

*しなやかであるということは、「強靱」でもある。

非難や批判に対しての対応が違う。柳に風。暖簾に腕押し。

*自分がしなやかになると、それは周囲の人も、しなやかにしていく影響力がある。(逆もしかり。固く冷たい人は、周りも固く冷たくしていきがち)

●しなやかになるには、

*瞑想

*日々の修行

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