

---

\*\*\*\*\*

## 「瞑想と謝恩」

\*\*\*\*\*

日時：2016年09月04日（日曜日）（昼）  
13：15-16：45（受付は、13：10から）  
場所：東京/原宿（千駄ヶ谷）

宝彩瞑想会レジメ  
宝彩有菜

---

●瞑想と謝恩の関係

- ・感謝が、修行的に意味があることは、理解できるが、
- ・具体的に、どう効率よく、実効をあげるか。どうするか？
- ・そのポイントや、コツは？

●欲と感謝の関係

- ・欲とは、何か
- ・get,hold,compare,more,

●愛と欲の8要素表

欲の4要素			愛の4要素		
get	得る	欲	愛	与える	give
hold	保つ	執着	笑い	手放す	drop
compare	比べる	比較	大肯定	認める	accept
more	もっと もっと	不満	感謝	満足する	enough
欲の方向 ←			→ 愛の方向		

©Arina Hosai

●「感謝する」ことの具体的な方法

- ・マインド、私を守るのが仕事、やりすぎる

---

●私を守らないようにするには、その方法

\* 「私を守らなくても大丈夫」と思おうとする方法

\* 「私は、強くて、敵はいない」と思おうとする方法

\* 「私は、愛されていて、大丈夫だ」と思おうとする方法

\* \* いずれも、「私は」「私は」と考えているマインドが居る。

この「私」をやめれば、実は、「私を守らないこと」が即できる。

「無私」「無我」

●感謝は、「私は、とても恵まれている。幸運だ。ありがたい」と考えること。わりと、「私的」「内向的」。比較作用もある。

●謝恩は「あなたに恩を感じています。ありがとうございました」というもの。「他的」「外向的」「肯定的」

なので、より、素早く、愛に満ちる。＝欲が落ちる。

●謝恩の一般的な使いかた

謝恩会＝恩師をお礼を言う会。恩師を囲む会

謝恩パーティ＝お世話になった人への感謝の会

●謝恩＝「感謝の発露、発信」

・外に向けて具体的に出すことに修行的意義

●自分が、今、生きていて、これまで、生きてきたことに関するすべてに実は、感謝はできる。

- 
- \* 太陽、水、地球、植物、動物、昆虫、微生物、etc
  - \* 両親、先祖、親戚、民族、人類、etc
  - \* 医者、先生、友人、同僚、仲間、etc
  - \* スーパー、コンビニ、農業、漁業、工業、鉱業、etc
  - \* 自動車産業、エネルギー産業、住宅産業、繊維産業、造船、etc

● 謝恩の対象は、ことかかない。多数。

「謝恩」作業をすることで、「無私」「無我」が達成できる。

「私」がいなければ、不安も、恐れも、不満も何もない。

● とはいえ、人間は生きているので、マインドの働きは必要。

止まってしまっては困る。

だが、マインドが働き過ぎるのも、「辛くなるだけで」困る。

・ 強欲になって、働き過ぎないように。

・ 働き過ぎて、強欲にならないように。

● マインドの働きすぎで、辛くなったら、即、「謝恩」作業を試みる。必ず、何か、謝恩を忘れていることに気付ける。

超具体的な方法とは、「〇〇は、どうして？」とマインドに問うてみる。

● どんな「欲」もその「欲」がなくなれば、その「欲」に関する辛さはなくなる。

その実感。その得たこともないような、安心感。充実感。

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