

「瞑想と気楽な生活」 第175回 宝彩瞑想会 (2010/06/11 (金・夜)) 東京

(1) 「気が楽く」とは

- ・健康の心配 ・経済の心配 ・愛情の心配 が無いこと。
- ・心配とは、「外側の心配の元」と「内側の心配と思う機能」の合作
- ・どんなにお金持ちでもお金の心配は尽きない
- ・気楽な生活をするには、内側を変える

(2) 「気が重い」とは

- ・不安、心配事
- ・成果が期待されている (負担に感じる)
- ・謝罪させられる (気が晴れない)
- ・前向きの元気が出ない

(3) 「気が重い」の実態

- ・「できない」ではない。「やれないことはないが、気が重い」
- ・40%は前向き、60%は後ろ向き
後ろ向きを半分の30%にすれば、前向きが優勢になる。

(4) 分析

- ・不安、心配事 → 想定された不安が大きい、重い。想定は実態ではない。
想定のバランスを変える。楽天的方向に味付けしなおす。
「きっと、良いことになる」
- ・成果が期待されている → 期待は他人がしている。それに応えようとしている自分。
「期待されて嬉しい」「目の前のことに集中する」「遊ぶ」
- ・謝罪させられる懸念 → 失いたくないものがある。多少の罪悪感。
(さっさと、)
- ・前向きの元気が出ない → 同調する仲間がいない。
(きっぱり、)

(5) 別の結論

- ・「心配しないで行動する」つまり、「考えずに行動する」
- ・心配しない = 後悔しない。過去を肯定的に考える。
- ・学習しようと思わない。人生で自分が得をしようと思わない。
すでに充分、恩恵を受けている。恩返しのみ。
「今日から先は恩返しの人生」 → 気楽な人生

宝彩有菜