

「瞑想と豊かさとは」 第189回 宝彩瞑想会 (2010/11/08 (日・昼)) 沼津

---

(1) 「豊かさ」とは

- ・豊かな水
- ・豊かな色
- ・豊かな食糧
- ・豊かな国土
- ・豊かな資金
- ・豊かな人材
- ・豊かな家庭
- ・豊かなエネルギー

(2) 心の豊かさとは

- ・感動できる心
- ・安心できる心
- ・思いやりがある心、優しい心
- ・発想が豊か
- ・アイデアが豊か
- ・心が温かい
- ・溢れる愛
- ・朗らかな笑い
- ・すべてを認める
- ・感謝に満ちる

- (反対は貧しい)
- ・貧しい心
- ・自分本位の心、思いやりの無い心
- ・狭い心
- ・すさんだ心
- ・遊べない心
- ・笑えない心
- ・認めない心
- ・感謝しない心

(3) 豊かな気持ちになる簡単な練習

- ・汝の隣人を愛せよの練習
- ・自分は神様だと思う練習
- ・生かされていることの感謝の練習 (探す)
- ・離欲の練習 (と考えている)

(4) 瞑想の究極の豊かさの体験

- ・忘れていない。すべて憶えている。
- ・再誕生の喜び、豊かさ
- ・知らないことはない。すべて明かされた。
- ・死ぬことはない。存在の喜び。

(5) 豊かな日常にするための心構え

- ・瞑想
- ・愛の四要素
- ・プログレシブ的修行

---

宝彩瞑想会

(C)All copyrights reserved Arina Hosai 2010