
~

「瞑想と愛のことば」

~

宝彩瞑想会
(2012/10/15)
13:00-16:30
静岡・沼津

レジメ

宝彩有菜

-
- 愛のある言葉、愛の無いことば

 - 元気が出る言葉、元気の出ない言葉

 - アタマは、言葉を使って考えている
 - 言葉には意味がある
 - 他国語を聞いても分からない
 - 音声の言葉には、感情が入っている
 - 文字の言葉には感情は入っていない
 - 文字の言葉を目で読むと感情が起こるが、それは自分の感情

 - 自分のために、アタマの中は良い言葉ばかりにしておこう

 - 思考を混乱させる言葉や言い回しものもある
 - 思考が整理する言葉や言い回しもある

 - 詩的表現による伝達とは
 - ・ 連想や関連を素早く想起させてその連続であることを伝えようとする方法
 - ・ 飛び石的な表現
 - ・ 比喩的な表現
 - ・ イメージ的な表現

 - 良い詩を書く方法とは
 - ・ まず、伝えたいこと、伝えたい感情が明確であること
 - ・ それを言葉では伝えにくいから詩として表現し、伝える

・すると7～8割程度伝わる感じがする（散文では4割程度？）

●伝えたいことが、言葉を越えて難しい、深い内容、あるいは、言葉では表現できない事柄だと、勢い、詩的表現になる。

●イエスは伝えたいことが、深すぎて、彼としては何とか伝えるために、沢山の比喻やたとえを使っている。

たぶん、生で聞くと、とても詩的だっただろうと思う

●イエスの言葉は愛のことば。ブッダの言葉も愛の言葉。

●より幸せになるための言葉はどれも愛の言葉

●自分を自分の言葉で癒すことができる

・マインドの使う言葉は「欲」の言葉、その逆を目指す
（例）

・・ああ、白くない。→→ああ面白い

・・ああ、心配だ。→→ああ、安心だ。

・・ああ、何もかもうまくいかない。→→ああ、何もかもうまくいっている

・・ああ、最低だ→→ああ、最高だ。

●マインド判断は、物差しの上での判断、基準はどこにでも置ける

●マインドの使う言葉を反対にすれば、ほとんど愛の言葉になる

●イエスの言葉は、逆説的なものが多い。欲の反対だから。

●間違い易いのは、「我慢」「抑圧」を、「逆」と思いやすい

- ・我慢、抑圧に、愛の言葉は無い

●出来ないことを、自分にも、誰にも求めない

●救いのない言葉

- ・(過去) 済んだことを咎める言葉
- ・(未来) 誰にも分からないことの答えを求める言葉
- ・(現在) 今の喜びを打ち消す言葉

●救いのある言葉

- ・(過去) 済んだことを咎めない言葉、過去を流す、または、肯定する言葉

「まっ、いいかぁ」「どれも良かった」「ありがたいことだ」

- ・(未来) 誰にも分からないことの答えを求めない言葉

「なるようになる」「その時になったら考えよう」

「(たぶん) 大丈夫、大丈夫」

- ・(現在) 今の喜びを打ち消さない言葉

「 」 「 」

(アタマを使って考えると難しい。言葉にするとどうしても過去か、未来に行くので、言葉を使うと打ち消すことになりやすい?)

『笑う』『泣く』『踊る』『歌う』『飛び跳ねる』『スキップする』

宝彩有菜 (c) All Copyrights are reserved Arina Hosai 2012