
「瞑想と安寧」

宝彩瞑想会

2012年12月23日

(日曜日) (昼)

13:00~16:45

(受付は、12:30から)

大阪/新大阪

レジメ

宝彩有菜

●**ダンマパダの 96 節に、「正しい知恵によって解脱して、やすらいに帰した人、そのような人の心は静かである。言葉も静かである。行いも静かである。」と。**

これは「静かである」と翻訳されているが、本当は「安寧である」という意味です。心から寛いでいる、リラックスしている、穏やかで、平穏であるという意味。

●**安寧＝「心が安らか」「静か」「落ち着いている」「リラックスしている」「寛いでいる」「安心している」**

たゆたゆと、この人生をエンジョイしているという意味もあります。

●**悟っても、生きていますから生活をします。そのときに、それまでとは違いにのんびりと穏やかに過ごす。**

●**そのような精神的な境地を、修行によって得ることできる。人生が寛いで楽しく過ごせる。**

●**人間は誰でもいつか必ず死ぬわけですから、それを考えるとのんびりと落ち着いて人生を過ごすという事は、なかなかできません。**

***すべてのイライラのもとは、死ぬまでに時間が無いと思うこと。**

●**でも、いつも不安に思っていたり、緊張して生活していると楽しい事はありません。**

●**限られた生きている時間を、悔いのないものとするためには？**

→**修行をして「安寧な日々」を送ることです。**

●**意欲をなくしなさいと言っているわけではありません。**

やる気をなくしなさいと言っているわけでもありません。

●**冬の北風の中で緊張して生活するのではなく、暖かい南風の中でゆ**

ったりと生活する。そのような心の持ちよう。

●心は内側から愛に満ちれば、いつもぽかぽかと春の暖かさです。

●逆に心が欲に支配されていると、どんなに周りが温かくても心の中に北風が吹きすさびます。

●修行することで、欲の方向に走りやすいマインドを統制できます。愛の方向に働かせて、安寧な日々を享受しましょう。

●どんな苦しいことも、辛いことも、修行した後の自分から振り返ってみると、そんなに苦しいことでも、辛いことにも思えなくなってきました。

●同様に、どんなに不安な将来も、どんなに頼りない未来も、修行した後の自分から見ると、明るく楽しいものに見えてきます。

●楽観的になったといえ、そうかもしれませんが、悲観的でありすぎた人生の見方を、正常にした、正しくしたともいえます。

●世の中や、自分の人生を正しく見ることができれば、そこには何の恐れもありませんし、何の不安もありません。

●そのような状態で、マインドはとても余力を持ってますのでさらに創造的なことや、積極的なことや、力強い仕事をします。

●欲に追われてイライラしながら周りを見る余裕もなく、切羽詰まった冷たい行動とは違います。

●愛と喜びに満ちて、優しさと勇氣に満ちて、自分も楽しく人も楽しく生きていけます。

●瞑想の修行を進めると、そのようにリラックスした、安寧という状態になれます。

●間違い安いののは安寧にしていれば悟れると思うこと。

●修行が進むと安寧になる。

●安寧というのはそこから見て静かな人に見えることではない。

●安寧とは、内側が静かであるということ。自分の心が内側でリラックスしているということ。ですから見た目はバタバタしていても実際は、心はとても静かで穏やかである。

●修行すると愚鈍になって感性も鈍く、反応も遅くなるわけではありません。

●修行を進めると感性は鋭くなり、五感の感覚も鋭くなり、いろいろな洞察力も鋭くなります。

●心の中は忙しいのかというと、そうではありません。忙しいのは忙しいのですが、忙しさの部類が違うといえます。

●無自覚で欲に使われることが、極端に少ないので、同じことを何度も考えるという事は皆無。暇になります。

●余裕があるので、安寧になるわけです。

●ダンマパダの96節復習

「正しい知恵によって解脱して、やすらいに帰した人—そのような人の心は静かである。言葉も静かである。行いも静かである。」と。

●見た目は、呼吸に現れるかも？

お互いに黙っていても、側にいるだけでも、イライラが伝わってくる人もいれば、安寧が伝わってくる人もいる。

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