
「瞑想と幸運」

宝彩瞑想会

2018年05月26日（土曜日）（昼）

13:00-17:00（受付は、12:40から）

「瞑想と幸運」

（新大阪、レジメ）

宝彩有菜

●瞑想すると幸運になれる？

瞑想すると、宝くじに当たるなど、欲が叶うという意味？

スピリチュアル系でそのように言うが、その科学的な根拠の説明はない。セールストーク。

・今回、幸運を科学的に分析してみよう

●幸運とはなにか

自分が、計画し、努力して、得たものは、幸運とは言わない。代償をはらったものは、幸運とは言わない。

自分以外の要因が主で、何かを得ることができたり、達成できたりすると、幸運という。

●不運とはなにか

自分の怠惰や、不勤勉、浪費などで、失ったものは、不運とは言わない。自分以外の要因が主で、何かを失ったり、達成の邪魔をされたりするものを不運という。

●誰にとって幸運なのか

・いつの誰にとって、どう幸運なのか

●禍福糾える綱のごとし

・人間万事塞翁が馬

●幸運と認定しているのは誰か

●自分は幸運だと思うか、思わないか、

「自分は幸運である」と思うと得になること。幸運が追加？ 気分？
「自分は幸運である」と思うと損になること。サポートなし？ 気分？
強欲だと幸運と思えない。

●幸運と思えるかどうか。

「今」を幸福だと思えば、過去は、幸運だったと思える。
「今」を不幸だと思えば、過去は、不運だったと思うことになる。
幸運に思える体質とは、「今」を幸福だと思えること。

●幸運の女神とは。遭遇。捕獲。

「自分は、幸運にめぐまれている」が、前提。人生に自信を持っている。だから、「私のところに幸運の女神がくる」と、必然的に思う。

その時、あるチャンス A の発生。

チャンスと認定、チャンスの捕獲、が円滑に行われる。

逆は、「自分のところに幸運が来るはずがない」と思っていると、チャンス A が発生しても、捕えられない。躊躇する。捕まえる自信がない。捕まえる資格が自分にないと思ってしまう。

●女神の捕まえ方：

自分は幸運であるという、自信があること

●自分は幸運であると思う方法、

「今」を最大限、幸せであると思っていること。

実際に、現在、凄い幸運を持っていると思っても良い。

●客観的にどれくらい幸運か

宝くじにあたるより幸運と言える。

この地球に人として生まれたこと。

●幸運であるのに、さらに幸運を願うのは、強欲

つまり、幸運を失う

強欲を減すれば、幸運になれる

強欲を減すれば、幸運であることに気付く

人は、もともと、超幸運。

●瞑想して、人生を振り返ると、いかに幸運であったか分かる。感謝、感謝。

●瞑想して、今が幸福であると気付けると、いかに、それまでの道のりがすべて幸運だったか分かる。感謝、感謝

●自分は、もともと大幸福で、大いなる自我、本来の自己であることが体感できれば、いかに、幸運であるか、同時に分かる。
瞑想すると、自分は幸運だといえるようになれる。
つまり、瞑想すると、幸運になれる。

●具体的な作業

不運だと思っていることを、列挙して、「これこれだから、これはとても幸運だったと言える」と解釈をやり変えていく。無理やりでも、捏造でも、拡大解釈でもなんでも良い。とにかくやり変える。そのやり方がわかってくると、自分の人生から「不運」が消える。つまり、幸運体質になる。

宝彩有菜 (c) All Copyrights are reserved Arina Hosai 2018