
「瞑想と喜び」

宝彩瞑想会

2018年06月23日（土曜日）（昼）

15：30～19：00（受付は、15：15から）

「瞑想と喜び」

（東京／四ツ谷）

宝彩有菜

● 広辞苑：喜びとはなにか？

<喜怒哀楽>さまざまな人間の感情

<喜び>喜ぶこと。嬉しく思うこと。

<嬉しい>はればれと喜ばしい。快く楽しい。ありがたい。かたじけ
ない。

※「ありがたい」が列挙されているのが、面白い

期待が叶ったり、憂いが無くなったり、望外のプレゼントが来たり、
健康になったり、気持ちがよかったり

● 人間として好ましい感情 幸福を感じる時

成功志向で考えると、

期待が叶ったり、憂いが無くなったり、望外のプレゼントが来たり、
健康になったり、気持ちがよかったり

そうした時だけ、喜べる。そうしなければ、喜べない。

● 喜びの感情は、いつかようにして現れるのか。その実態は。

未達のことに対する達成の期待（不満）、

「期待」の達成（愉快）＝普通は、愉快が起こったと思う。

しかし、実態は、未達の期待（不満）の不在になった。

★ 憂い・心配（守備のスタンバイ＝緊張）

心配の払拭（嬉しい）＝（守備のスタンバイの不在、緊張の不在）

★ 望外のプレゼント（漠然とした期待の達成）

漠然とした期待（不満）

漠然とした期待の達成（嬉しい）＝「未達」の不在

望外のプレゼントを貰って嬉しい場合＝実際は、それは望外ではなかった。もし、本当に望外であれば、貰ってもうれしいとは思わない。

例) 望外のプレゼント

ワールドカップの入場券

ゴルフトーナメントの入場券

ヴィトンのバッグ

友禅の帯留め

ということは、もともと、嬉しい（希望、欲望）リストが存在している。

★不健康（健康への肉体的改善欲求）

回復、治癒（喜び）、＝改善欲求の不在

●（欲望の不在）＝（嬉しい気持ち）

つまり、もともと、何も欲の無い状態は、嬉しい、楽しい状態である。修行とは、そこに戻るだけの話。

●欲望を不在にするだけで、膨大な喜びを手に入れることができる。味わうことができる。

●単独の欲の不在

例)「知りたい欲」を落としたら、全知全能の気分になる。

例)「物欲」を全部落としたら、全ては手中にある豊かな気分になる。

例)「生命欲」を落としたら、永遠の存在である気分になる。

例)「不満を起こしている欲」（普通の欲）を、おとしたら、すべて感謝の気分になる。

例) 一等賞になりたい欲を落としたら、快感になる

一等賞になった瞬間は、確かに、その欲は不在＝快感
つまり、欲の不在が快感。もともと、不在なら、快感。

●欲とは、

欲とは、知恵のこと。

知恵とは、マインドの働きのこと

マインドの働きは、get, hold, compare, more

マインドの欲の働きをやめると、欲が消える

give, drop, accept, enough の回転。

マインドを消すわけではない。回転を愛の回転にする。

欲の4要素			愛の4要素		
get	得る	欲	愛	与える	give
hold	保つ	執着	笑い	手放す	drop
compare	比べる	比較	大肯定	認める	accept
more	もっと もっと	不満	感謝	満足する	enough
欲の方向 ←			→ 愛の方向		

©Arina Hosai

●修行とは、自分を不幸にしている、不幸だと感じさせているマインドの働きを、欲から愛に、自在に調整、加減できるようにすること。
行き過ぎ、やり過ぎの場合は、戻せること。

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