
「瞑想と生き甲斐」

宝彩瞑想会

時：2018年08月22日（水曜日）（夜）

18：00から21：00

（受付は、17：45から。

18：00から19：00は予行時間。

19：00から21：00は本格時間。）

新宿・角筈

宝彩有菜

●生き甲斐

生き甲斐を感じる。生き甲斐がある、ない。生き甲斐が失われた、奪われた。生き甲斐を見つけた、見失った。

○生き甲斐のある、家庭。職場。人生。学校。研究。仕事。日々。毎日

×生き甲斐があるとはいわない、絵画。富士山。太陽。月。杉。

●生き甲斐の対象：向上する、成長する、世話する、

●【広辞苑】

「生きる張り合い。生きていて良かったと思えるようなこと。」

つまり、生きて行く元気のみなもと。活動しようという意欲が湧いてくる元、対象、事象、目的、目標。

生き甲斐は、単数でもいいし、複数でも、複合的でもいい。

●生き甲斐の構成要素

自分の活動====>対象先

活動とは、(肉体的、精神的活動)(人的エネルギーの発電と使用)
発電の種類(強制的発電、自主的発電)

×(強制的、受動的発電)心配、不安、恐怖、回避、逃走、緊張、

△(中間的発電)リベンジ、復習、仕返し、見下し、嘲笑、

○(自主的、積極的発電)向上、成長、目的遂行、愛、奉仕、

●(発電とは)

・元気が無かったら生き甲斐がないか？

病気だったら、快癒する目的が生きがいに。

・余命が少なかったら、生き甲斐がないか？

残命中に終活に生き甲斐。

アタマの中を占めている思考のこと？

その思考がポジティブ、積極的、向上的、なら生き甲斐。

さらに、それが、活動に繋がるものなら、なお、OK

(検証)

毎日、食事の用意をするは、生き甲斐か、否か？

- ・ 捕えかた、思い方による
- ・ 誰かのために、愛を込めてなら生き甲斐に
- ・ 人類最後の日まで、あと、30食となれば、生き甲斐に
- ・ 味の研究をしているなら生き甲斐に
- ・ 仕事、義務と思えば生き甲斐にならない

●現場、現状、今現在への、投入度、没頭深度、

(逆から言えば、未来を忘れる、考えていない、過去を忘れる、考えていない)

生き甲斐を感じる＝毎日、元気に生きて行くこと

精神的に、元気に生きて行くこと

●精神的に元気がなくなる考え方(疲弊する考え方)

(不経済型)

- ・ 同じことを何度も考える(堂々巡り・執着)
- ・ 矛盾したことを考える(相反欲)
- ・ 分らないことを知ろうとするなど不可能を求める(強欲)
(自分を幸福にしようとする==>自分をさらに不幸と認定する型)
- ・ 過度の向上心、
- ・ 我利我利亡者
(諦め型)

・強欲を温存したまま、活動を抑圧==>多大なエネルギーの浪費==>元気がなくなる

(※解消法：強欲を捨てること。活動の抑圧を解除するとさらなる別の問題発生が必然。大人の対応ではない。例：赤穂浪士)

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

●瞑想して、今に生きれば、生き甲斐は自ずとそこにある。瞑想すると、「ああ、生きていて本当に幸せだ」と思える機会がどんどんふえてくる。

「生きていることが生き甲斐だ」

「修行が生き甲斐だ」

「毎日が生き甲斐だ」

「すべてが生き甲斐だ」

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