　　　　　　　瞑想自省録　２０２５−2

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　2025.2.28

あっという間に２月も終わる。

　　　　　　　１２月１ヶ月　コロナに罹り、気力が出ないで無駄にしたので、

そのUP-DATEで忙しい。

85歳。人生の負の部分に接することが多くなった。

瞑想では「人生は至福」と解く。常に相対界でも至福を感じられるように

なる。　お釈迦様は「人生は苦」として「生・老・病・死」の四苦を説かれた。友人の「生き様」「老い方」「病み方」「死に方」をみて、教えられることが多い。四苦で人間は成長する。四苦をあるがままに捉え、「存在の状態」が心の本性に完全に浸透すれば、相対世界のどんな経験も心に影を落とすことが無いのだろう。

以上