

自分が生きている範囲で物事を考えてしまいがちだが、そうではなく、大きな宇宙の中で生かされている事を改めて学びました。

また先生が以前勉強会でお話しされていた内容へ、より理解を深めることができました。

生かされるべくして生かされて、今の環境にいるべくしているということを感じ、大きな愛の中で、愛の存在として生かされている。それを理解して生きていけたら、目の前で起こっている出来事は本当にちっぽけで、大したことではないと理解できれば、目の前で起こっている事に捉われず、俯瞰した考えができ、恐れや不安等というモノから解放されていくのではないかと思います。

それには自分を愛し、周りを愛する。愛は求めるものではなく、与えるものであるということに対し、より理解を深め、常に「自分の行動はどうか？」と自分を見張り、試行錯誤をしていくことで、そういった考えに近づいていけるのではないかと思います。

何か起こった時に感情的になってしまうと、それ以上に考えを発展させていくことは出来ません。ネガティブに悲観的に捉えそうな事でも、一呼吸置いて自分を落ち着かせて、感情をコントロールし、物事の本質を見る努力をしていきたいです。