瞑想自省録　２０２５−①

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　2025.01.12

　　　　　　　　　　　　　　　　２０２５年新年。

 私の誕生日は１月１２日である。

　　いつの頃からか、１月１２日から私の新年が始まるようになった。

[A]今年の目標は下記の３つ。

　 ①「捨てる」。

　　　　捨てるとは？　意味は深い。とりあえずは「断捨離」を実践する。

　　②「超越する」。

　　　　超越とは？　これも意味が深い。

　　　　「なぜなら、最高の幸福は、心が深い平安の中にあり、活動への刺激が静められ、

　　　　、汚れがなく、ブラフマンと一体になったヨーギに訪れるから」

　　　　（バガヴァッド・ギータ第６章詩節２７）の実践か？

　　③ 好好爺には到底なれないが、「おひたし」を実践する。

　　　　「怒らず、否定しない、助ける。質問する＝詰問しない」を日々実践する。

　　　85歳。考えられない年になった。

心身ともに「いかに健康を維持するか？」かが勝負だ。

「B」85歳の誕生日　沖縄旅行（　１月１４日−１７日）

妻の友人夫妻が車で４日間、付き添いで案内してくれる。感激。

１日目：南部（戦績巡り、沖縄平和祈念公園、姫ゆり平和記念公園、沖縄ワールド等）

２日目：中部・北部（八重岳桜観光、今帰仁城跡、海洋博公園、美ら海洋公園、

マナティ館、熱帯ドリームセンター、古宇利島　等。

３日目：本部半島から中部、南部へ。（沖縄科学大学院、米軍基地＝普天間基地、

辺野古、嘉手納飛行場、首里城、公設市場、国際通り、等）

最後の夜は、ライブハウス島唄、ネーネーズを楽しむ。

４日目：ゆっくりと空港へ。

充実した４日感。友人夫妻のご好意に深く感謝する。

　　写真添付。

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　以上