

- 1 注意する、心配はしない。—シャンティデヴァの教え
 - ・人生は上下する波—いいときも、悪いときもある—>逆境を、学びと成長の機会にする。
 - ・状況、環境のいい側面を見る。 ・状況を観察し、よいと感じる方向に進む(CHNN)。
 - ・「問題」だけに集中しない。「息抜き」する。

- 2 不安・恐怖と友だちになる。
 - ・不安も恐怖も、私たちの一部。—ストレスを使う。
 - ・でも、巻き込まれない。—ストレス・ホルモンの逆説。
 - ・散失とデフォルト・モード・ネットワーク(⇔止・観・慈悲)—脳科学が教えること
 - ・不安と恐怖—思考を見る方法を学ぶ。

- 3 マインドフルネス
 - ① 呼吸を見る
 - ② 体を見る
 - ③ 心と感情を見る
 - ④ 心はどこから生まれるのか？

- 4 流れに寄りそって生きる—無常の瞑想
 - ① 心も体も環境も、存在は、常に変化している(微細な無常)—流れに寄りそって生きる
 - ② 限りある生命—粗大な無常
 - ③ どのように死にたいか？—でも、それをプログラムすることはできない
 - ④ ろうそくの炎—生命はもろい。
 - ⑤ いつ、どのように死ぬかは、わからない
 - ⑥ 何のために生きるか？
 - ⑦ 世界も、私も、死ぬ—ケンポ・ンガクチュンの無常の瞑想

- 5 すべての命ある存在が、ブッダである—菩提心の修習—
 - ① トンレン—トンレンは、なぜ重要か？
 - ② トンレン—光と呼吸：苦しみを慈悲に変容させる。
 - ③ 簡単なトンレンをやる—相対的な菩提心の修習
 - ④ 「すべての有情はもともとブッダである。ただ一時の煩惱によっておおわれている」
 - ⑤ コロナ・ウイルスも有情—究極の菩提心の修習—