

こころは、いつも青空のまま。 第5号 ダイジェスト版

宝彩BBマガジン

はじめに

「宝彩BB マガジン」は、修行と瞑想に関する専門誌です。宝彩有菜のホームページから、隔月発行されています。瞑想の、ヒントやコツ、体験談や、日常の修行の仕方や気付きなど、多くの有益な情報が、毎回、満載の修行に関する情報誌です。

この「宝彩BB マガジン“ダイジェスト”」は、そのダイジェスト版です。各号毎に、その号の本誌の内容を、かいつまんで紹介してあります。

「宝彩BB マガジン」にご興味をお持ちの方は、さらに詳しい情報がありますので、下記サイトをご参照ください。また、同サイトの「購読のご案内」から、「宝彩BB マガジン」の購読申込ができます。

●「宝彩BB マガジン」のサイト

<http://hosai.world.coocan.jp/bb-site/index.htm>



「宝彩BB マガジン」の購読方法は、①【各号購読】と②【まとめ購読】の2つの方法があります。詳しくは左記サイトをご覧ください。

第5号の掲載記事について

第5号の特集は、「修行して知った『人生は楽しい』」です。3つの作品があります。それぞれ素晴らしいお話です。

他には、新連載の「一橋大学講演会録」、連載中の「宝彩有菜のバガヴァッド・ギター」、「チマ茸の第一段階」の2作品と、あわせて長ささまざまな7つの作品が掲載されています。また、宝彩瞑想会の情報や、e-講座の海外受講生便りのコーナーもあります。

さて、ダイジェストとして、その中から何点かご紹介いたします。これらは、要約ですので、詳しくは、ぜひ、素晴らしい「宝彩BB マガジン」本誌をお読みください。

宝彩有菜

第5号の掲載記事

●[第5号のはじめのことば] 修行すれば「人生は楽しい!」になります。 ●[特集記事]「お誕生日おめでとう!」 ●[特集記事] 私を育ててくれた大切な時代 ●[特集記事(読者投稿)] かるやかに挨拶ができました ●一橋大学講演会録(第1回) ●[修行の体験談] 試練を受け入れたとき、人生は前に進みます ●[父、母、家族への感謝状] 素敵な財産を発見しました ●チマ茸の第一段階(第5回) ●宝彩有菜のバガヴァッド・ギター(第5回) ●プログレス コメント特選 ●[私捨てます宣言] 原点に帰って来ました ●[私捨てます宣言] 全てに恵まれなくても大丈夫 ●[私の瞑想体験(読者投稿)] 過去を思い出した経験、体験談 ●[瞑想&修行の相談、Q&A] 幸せになるには「勇気」が必要とは? ●宝彩瞑想会便り ●e-講座海外受講生便り

第5号ダイジェスト



13記事のうち5つをここにダイジェストします。

★一橋大学講演会録(その1)

連載

一橋大学の学園祭で行われた講演録の連載第1回です。講演の前半は、体験的セッションを挟みながら、『瞑想すると元気が出るのは何故か?』の科学的な説明から始まります。

まず、瞑想の効果として、①悩みが減る、②ストレスに強くなる、③優しくなる、④嬉しくなる、⑤よく笑うような朗らかな性格になる、⑥くよくよしなくなる、⑦イライラしなくなる、⑧健康になる、⑨熟睡できる。の8項目。そして、瞑想の効用として、①理解力が高まる、②集中力が高まる、③記憶力、④判断力、⑤洞察力、⑥発想力、⑦企画力、⑧交渉力が向上する。と、こちらも8項目が挙げられています。

では、なぜ、瞑想するとこのような効果・効用が起きるのか、脳科学的な視点からの説明が続きます。それは、セロトニン類という脳内の情報伝達物質の働きに基づく説明です。

セロトニン類は、神経細胞間にある情報伝達物質です。ある神経細胞の中を通過してきた電気的な信号は、セロトニンを次の細胞に当てることによって伝えられます。セロトニンが当たった細胞は、その刺激により電気信号を発生させるということが繰り返され、次々と脳内を信号が伝えられていきます。何かを考えている時、脳科学的には、このような現象が起きています。何度も同じ考えをしていると、集中力が切れイライラするといったことが起こります。それは、セロトニン類が脳の中に偏在することが原因ではないかという考察が、ユニークな喩えを使ってなされます。また、瞑想の目的は、この『セロトニンの偏在の解消』であるとも述べられています。(文責：G.B.)

★「お誕生日おめでとう！」

特集記事

e-講座の掲示板は、お誕生日を自分で申告する制度になっています。「今日は、私の誕生日です」って自己申告します。すると、いっせいに、修行の仲間が、「おめでとう!」「おめでとう!」って声をかけてくれます。そして、とても、温かいやりとりが続きます。その一例を、取材しましたので、ほぼ、そのまま、「宝彩BBマガジン」に掲載します。是非、読んでみてください。読むだけで、ほかほかと心温まります。修行の仲間っていいなあって思います。宝彩有菜
(本誌の記事解説文より)



★素敵な財産を発見しました

互いに修行者である筆者とその姉は、偶然、同じタイミングで宝彩先生にそれぞれの相談をした結果、「自己尊立コース」の付録として「姉妹ワーク」の課題を出されました。それは、『両親に対して、幼い頃の私たちが抱いていた感情や、当時の行動について、二人の共同作業で、振り返ってみる』というものでした。

ワークは、両親のそれぞれの理想の男性観、女性観の見直しから始まりました。その見直しによって、両親の関係を、幼い自分たちがどのように感じていたかに気づきます。また、両親を幸せにしようと、お互い、必死に努力していたことも理解しました。『幼い二人が、それぞれの役割を担って、こんな思い

で努力していた事を初めて知り、驚きとともに感動しました』。さらに、当時の体験を肯定的に捉え直す作業に取り組むことで、ある『とても大切な私の財産』に気づきます。そして最後は、家族への感謝の言葉で結ばれています。『私は、最高の家族に恵まれた』と。（文責：C.B.）

★全てに恵まれなくても大丈夫

修行を熱心に続けて、心がどんどん楽になってきた筆者が、負けじゃんけんというゲームを通じて、素晴らしい気づきを得たエピソードが楽しく綴られています。

自分ではなく、相手を勝たせるためのじゃんけんゲームを通じて、筆者は、「ゲームの時さえ、負けるのは、知らないうちにマインドが抵抗するんだ」「私はいつも、勝ちたいと思っていたんだ。」と気づき、そして、「負けも有りだな」と腑に落ちます。

今までは、幸せはすべてが満たされていることだと心の中で思い込んでいたけれども、そうではなくて、今のままで十分幸せなんだと思います。そして、こう言っています。

「また一つこだわりが無くなって、益々生きることが楽になってしまいました。」（文責：T.R.）

★試練を受け入れたとき、人生は前に進みます

この作品冒頭には、こう書かれています。
『このレポートを書くことは少し苦しかったです。
でも書いているうちにいろんな気づきが得られました。書くことで修行が進みました。』
『現実を受け入れたとき、自分に優しくなれます。同時に周囲の人にも優しくなれます。
試練を受け入れたとき、人生は前に進みます。』

筆者は、電動車いすを使っています。『障害を持つことは「不幸なことだ」と思って』いた筆者が、地道なマインドとの戦いを通して、人生そのものが修行だと現実を受け入れていく様子が描かれています。最後に、筆者は、力強くこう述べています。

『人それぞれ人生のテーマを持っている、この世で学ぶことがある、何かを伝えるために生きている。』
（文責：C.B.）

★そのほかの記事

今回の特集記事「修行して知った『人生は楽しい』」では、他に「私を育ててくれた大切な時代」「かろやかに挨拶ができました」です。この2作品は、同じ瞑想会に参加して思い出した、それぞれの過去の記憶から気づいたことを語っています。連載の、「チマ苺の第一段階」第5回は「工夫」という船です。また「プログレス コメント特選」では『『人生の最良の日』をextendする修行』をとりあげました。「原点に帰って来ました」は、修行の日々で感じた苛立ちの原因を自ら探究し、軌道修正のきっかけを得た経験、「過去を思い出した経験、体験談」は、ふと思い出した鮮烈な過去の記憶から、新たな修行の気づきを得た体験談です。「瞑想&修行の相談、Q&A」「幸せになるには『勇氣』が必要とは？」では自分も含めた世の中のとらえ方について、深いやりとりがあります。「宝彩BBマガジンのサイト」では「宝彩有菜のバガヴァッド・ギター」など本誌の一部が閲覧できます。ぜひ、そちらもアクセスしてみてください。（文責：S.A.）

●「宝彩BBマガジン」のサイト <http://hosai.world.coocan.jp/bb-site/index.htm>
