

## 編集後記

あはは

いや～暑いですね～。夏本番です。マガジンの制作は、季節と共に進むので、まるで一緒に生活している様です。生活といえば、引越しも落ち着き、時間に余裕が出てきました。もう少し働く時間を増やそうかなあ、と考えたりしますが、その時間を今は瞑想や修行に関わる事に充てたいなあ、と思っています。そんなのんきな考え方を、以前は出来なかったけど。でも、それってある意味、幸せになりたいって強欲だったりして(笑)・・・

宝彩有菜

近所の中高年のサッカーチームに誘われて参加しました。私より高齢者が、私より走り回るので、負けないように頑張っています。これが毎週日曜日にあります。以前から参加していたフットサルが別にあって、それは毎週水曜日にあります。座わりっぱなしの仕事なので、運動不足解消のために、仕事の合間にサッカーをするつもりだったのですが、週に2回もあると、サッカーの合間に仕事をしているような状態になってきました。(笑)

かつちゃん

長年、5本指ソックスを愛用しています。指を1本1本動かして、手で足の指を揉んだりそらしたりしていると気持ちがいいです。この靴下にもこだわりがあって、綿100%がお気に入りです。化繊の混ざった靴下は、汗は乾きやすいですが、滑り易く、綿100%の靴下は、汗は乾きにくいのですが、滑りにくく体が安定します。足に力が入って、地面をつかむような安定感があります。指を締め付けず、身体にもいい感じです。

トモ

雲ひとつなく澄み渡る夏空が鮮やかです。まぶしさに目を細め、幸せを感じながら、今日も生きていることに感謝の念がわいてくる。修行を始めてから、目に見えないもの、耳に聞こえない音、肌に触らない感触…人の気持ち、様々な感情、マインドのつぶやき、じんわり温かい気持ち…そういったものが体感できるようになり、生きることに彩りを添えてくれています。私は欲張りなので、もっともっとたくさんいろいろ感じたいなあ(笑)

チバ

「地の果て」に戻ってきました。以前、『警備 de 修行』などで書いた、東京湾の住所のない現場です。約2ヶ月間中止だったこの現場が、ちょうど梅雨明けとともに再開されました。最初は、懐かしのメンバーとの再会を喜んでいたのですが、ここ、12時間勤務なんです。通勤時間等を含めると、拘束時間は16時間。ほぼ10時間は立ちっぱなし。うわ～。こんなところで、ずっとやってたのかと、感心したり、あきれたりの夏です(笑)

む～

今回の瞑想特集で日々の瞑想を振り返り、たいへんな新事実が発覚しました。なんと私は瞑想を休憩にしてしまっていたのです！仕事がスカスカ進まないな～と感じたら瞑想する習慣ですが、よくよく観察してみるとマントラとマントラの間に小休憩を入れて、『なんか気持ちいい～』の中に憩っているのです。私のマインドは、どこまでナマケモノなのでしょ～う(笑)。

### ★「一口コメント」掲示板のお知らせ★

宝彩BB マガジンでは、「一口コメント」掲示板もご用意しておりますので、お気軽にご投稿ください。編集スタッフ一同、皆さまのコメントを心よりお待ちしております。

<http://hosai.world.coocan.jp/bbm/mngenq/mngenq.cgi> パスワード <bbmag 5454 >

