
宝彩日曜新聞 2013/01/20 第167号

～．～．～．～．～．～．～．～．～

はじめのことば

～．～．～．～．～．～．～．～．～

先週は、関東で思わぬ雪が降りました。
でも、公園の桜の枝の先が膨らんでいて、
もうじき春になる気配がします。
いかがお過ごしですか。宝彩有菜です。

マインドは働きものです。
そのマインドに「完璧」を目指させると、とんでもないことになります。
たとえば、スープの味が少し甘いからといって、塩を入れる。
今度は少し辛いからといって、砂糖を入れる。
ちょうど良い、完璧な味にしようと、交互に入れ続けていると、スープそのものがダメになってしまいます。
マインドには、塩梅とか、加減が分からないからです。
「完璧」を目指すのは、誰にでも簡単にできます。
でも、途中のいい加減なところで、止めることは結構難しいです。
スープも人生も、完璧にはなりません。ありえません。
であるなら、良い「加減」のところで、手じまうことが大切です。
それは、無自覚に走っているマインドを止めることです。
勇気ですし、離欲ですし、優しさ、愛です。
もし、自分が思わず完璧を目指そうとしていることに気が付いたら、
「いい加減が、本当に『いい加減』なのだ」
と思い出して、勇気をもって、止めましょう。
すると、スープも人生も、おいしく、楽しくなります。

「笑雲先生」
「なんだい、小松茸」
「スープができました」
「(^_^;)」

宝彩有菜 (スープと人生)

p s

『日経 woman』が、1月7日に発売になりました。まだ、今月号ですので、あるかもしれません。瞑想がよりポピュラーになって皆さんのお役に立つことを願っています。

<http://homepage2.nifty.com/alina/chosaku-01/text-index-damy.htm#082>

----- ●今週の修行（プログレスコース）より

■「ネガティブな思考を見つけてカウントする」修行

01/20(日) スタート

ポジティブシンキングを上達させるには、ネガティブな思考にいち早く気が付く必要があります。

これは、そのレッスンです。でも、これだけでも、目に見えて毎日が楽しくなります。簡単ですが効果抜群。

プログレス掲示板です。さてさて今月はどんな投稿があるでしょう。

<http://homepage3.nifty.com/hosai/progress/prog-gatebb-01.htm>

※今月もプログレスコース掲示板に5回以上投稿者に、お好きな「宝彩 BB マガジン」を1号プレゼントします。（ただし、第18号は除く）該当者は、ご請求ください。

～．～．～．～．～．～．～．～．～．～．～．～．～．～．～．～

「宝彩 BB マガジン」第19号 原稿募集のお知らせ

～．～．～．～．～．～．～．～．～．～．～．～．～．～．～．～

宝彩 BB マガジン第19号の記事募集のお知らせです。

宝彩 BB マガジンでは、毎号、特集テーマを設けて記事を募集しております。第19号の特集テーマは「日常の修行は面白い」です。

次号では「日常」に的を絞り、皆さんの日常での修行体験を特集記事として募集します。たとえば、日常の修行の成果、得意な日常の修行、日常の修行での気づき、あるいは、プログレスコースを受講されている方なら、プログレスの効用、プログレスで実感したこと等々、どんな内容でもOKです。もちろん、日常での修行が、こんなふうに瞑想に役立ったとか、「瞑想」に関連するものでも構いません。

皆さんの『日常の修行は面白い』と思った体験を、是非お聞かせ下さい。

なお、特集記事の締切りは、1月31日です。少しくらい遅れてもOKです。

また、その他、修行や瞑想に関する一般記事も、随時、募集しています。

奮って、ご応募ください。

宝彩BBマガジンは、みなさまの愛でできています♪

投稿は、こちらから。

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

宝彩BBマガジン編集長 チバ

+++++

第239回 宝彩瞑想会レポート

+++++

1月5日（土）に、中野で瞑想会が開催されました。

「瞑想と豊穡」をテーマに、

「持っている人は更に与えられて豊かになるが、

持っていない人は持っているものまで取り上げられる」というイエスの言葉が解説されました。

これは、愛は与えれば与えるほど自分が豊かになり、

欲は貪れば貪るだけ、自分が貧しく惨めになっていくということです。

マインドは、自分の中に愛があるかどうかは、総量としては認識していない。

出口調査のようなチェックをしているだけで、

愛を出せば、それだけ自分の中に愛があると認識し、

愛を欲しがれば、自分の中には愛がないと思い込むという説明もありました。

※こちらから、そのレジメを見られます。

<http://homepage3.nifty.com/hosai/meisou-kai-x/medi-schedule-01.htm>

瞑想についての質疑応答では、瞑想していると体温が上がるという方と

逆に、体温が下がるという方がいて、それぞれ生理学的な説明がありました。

瞑想すると、いろいろなことが起きたりしますが、

人それぞれ必要なことが起きているということのようです。

今回の呼び水は、「お正月前後の食べ物」でした。

子供の頃の出来事や様子を思い出し、楽しそうにお話しされている方が印象的でした。

(チバ)

~~~~~

■「宝彩日曜新聞」の編集室から、こだわりのお知らせコーナーです。

~~~~~

■宝彩有菜の著作から。

(クイズ)

問い：下記のセンテンスは、宝彩有菜の「どの著書の何ページ」にあるものでしょうか？

考えることをやめて、身体の動きに集中

「なるようになる」瞑想

心配ごとは、考えれば考えるだけ大きくなっていきますから、まず、考え続けることをいったん止めます。掃除や皿洗いなど、身体を動かすことに意識を集中してみましょ。腹式呼吸をすればさらに心配から離れます。心配中は頭と同じ部分を使いすぎていますから、それからいったん離れているとダメージの回復ができます。

頭が「どうしよう、どうしよう」と考え始めるのに気が付いたら、すかさず「なるようにしかならない」と頭のなかで唱えましょ。あるいはさらに強く「なるようになる」。しばらく唱えていると、頭は、「そうか、なるようになるのなら、私があれこれ考えることはない」と心配が根本的に止まります。

●クイズ正解者、水曜日12：00まで回答の方に、

「宝彩BBマガジン」ご希望号を一冊無料プレゼントします。(ただし、第18号は除く)

著書名と、ページ数と、「宝彩BBマガジン」の希望号をお書きのうえ、

ニックネームも付記して

「宝彩日曜新聞」編集室

hosai_sunday_news@yahoo.co.jp

に送ってください。

●第166号の答えは、『1分間で心がすっきり晴れる本』王様文庫（三笠書房）P204～205、

『「考えすぎない」練習帳』王様文庫（三笠書房）P118～119でした。
八塚彼方さん、yukaさんに「宝彩BBマガジン」をお送りしました。
たくさんのご応募お待ちしております。

~~~~~

■「宝彩ことのは」から

~~~~~

2012/07/29 (Sun)に掲載されたものです。

■恋愛一口ヒント（アプローチ編 A-19）

~~~~~

自分の弱さからパートナーを求めてはいけません。  
ずるい人に騙されます。

~~~~~

皆様からの、お気に入りの「ことのは」の投稿をお待ちしております。
お礼に、ご希望の「宝彩BBマガジン」を贈呈しますので、
下記投稿フォームの投稿備考欄に、ご希望号も1つ、付記してご投稿ください。（ただし、最新号18号は除く）

<http://hosai.world.coocan.jp/daily-word/dw4/clipmail/clipmail.html>

~~~~~

-----  
★「宝彩ことのは」通信のサイト。

◆facebook

FBはアカウント登録していなくても見れます。

<http://www.facebook.com/hosaikotonoha>

◆ホームページ

<http://hosai.world.coocan.jp/daily-word/dw2/magbbs7/magbbs.cgi>

◆ツイッター

[https://twitter.com/hosai\\_word](https://twitter.com/hosai_word)

～．～．～．～．～．～．～．～．～．～．～．～．～．～．～．～．～．～．～．～．～．～．

●私の好きなページ紹介コーナー 「今週のお奨めのページ」

～．～．～．～．～．～．～．～．～．～．～．～．～．～．～．～．～．～．～．～．～．～．

◆今週のお奨めは、「パニック発作を起こしてみた」（宝彩有菜、ゼミ PDF）を。

パニック発作の原因は、「過呼吸」が原因です。

パニック発作、パニック障害、解消のヒントにしてください。

<http://hosai.world.coocan.jp/cosys2/co-sys-pdf/panick001.pdf>

◆もう一つは、宝彩有菜の「気分のおもちゃ箱」より「お任せ」をお奨めします。

ほとんどは神の手の内にあります。難しいことは全部神様にお任せして、

人間は生かされていることを楽しめば良いのです。

<http://homepage2.nifty.com/alina/toybox-01/t-aiueo-jun/t-omakase.htm>

～．～．～．～．～．～．～．～．～．～．～．～．～．～．～．～．～．～．～．～．～．～．

私の好きなページ紹介コーナーを作っておりますので、紹介するページの URL と、簡単な紹介コメント、たとえば、「今の私にぴったりです」とか「ここに響きました」と、e-講座のニックネーム（掲載省略選択可）をお書き添えのうえ、このメールに返信で、「宝彩日曜新聞」編集室あてにお送りください。

採用させて頂いた方には、ご希望の「宝彩 BB マガジン」1号分をプレゼントします。（ただし、最新号第18号は除く）

～．～．～．～．～．～．～．～．～．～．～．～．～．～．～．～．～．～．～．～．～．～．

---

■「e-講座掲示板」に、

風助さん、ショウ@左利きさん、ポコさんほかの皆さんの新しい投稿がありました。

<http://hosai.world.coocan.jp/q-and-a/class-a/yybbs3e/yybbs.cgi>

---

■e-講座質問箱掲示板より（随時）

<http://hosai.world.coocan.jp/q-and-a/info/index.htm>

---

初級【質問箱掲示板】(K)

-----  
・イーグルさん、チバさんほかの皆さんの新しい投稿がありました。

\*-\*-\*-\*-\*-\*-\*-\*-\*-\*-\*-\*-\*-\*-\*-\*-\*-\*

●宝彩瞑想会のスケジュール（主催：宝彩有菜）

\*-\*-\*-\*-\*-\*-\*-\*-\*-\*-\*-\*-\*-\*-\*-\*-\*-\*

■第240回（大阪・新大阪）

●講話のテーマ：「瞑想と衣替え」

◎日時：2013年3月2日（土曜日）（昼）

13：00-16：45（受付は、12：30から）

◎場所：大阪/新大阪

詳しくはお問い合わせください。

◎参加費：5,000円

参加申込メールに、ニックネームを付記の上、申込みください。

alina-hosai@mbf.nifty.com

参加できる方：

e-講座の受講生・受講経験者（一講座でも受講の経験のある方）。

および、e-講座上級生の参加者帯同の方。

詳細はこちら

<http://homepage3.nifty.com/hosai/meisou-kai-x/me-exp-20130302.htm>

÷÷:÷÷:÷÷:÷÷:÷÷:÷÷:÷÷:÷÷:÷÷:÷÷:÷÷:÷÷:÷÷:÷÷:÷÷:÷÷:÷÷:÷÷:÷÷:÷÷:÷÷:÷÷:÷÷:÷÷:÷÷:÷÷:÷÷:÷÷:÷÷:÷÷

■支部瞑想会のスケジュール

÷÷:÷÷:÷÷:÷÷:÷÷:÷÷:÷÷:÷÷:÷÷:÷÷:÷÷:÷÷:÷÷:÷÷:÷÷:÷÷:÷÷:÷÷:÷÷:÷÷:÷÷:÷÷:÷÷:÷÷:÷÷:÷÷:÷÷:÷÷:÷÷:÷÷

各支部の期近な回のみをご案内しております。

★詳しくは、こちらをご参照ください。

<http://homepage3.nifty.com/hosai/meisou-kai-s/medi-index.htm>

-----  
■第15回中野支部瞑想会（主催 チバ）

◎日時：2013年1月27日（日曜日・午後）  
13：30～16：30（受付は、13：15から）

◎場所：なかのZERO（東京都中野区）  
<http://www.nicesnet.jp/access/zero.html>

◎参加費：3,000円（当日、お支払いください）

お申し込み・お問合せ：チバ  
[hirocks696@za2.so-net.ne.jp](mailto:hirocks696@za2.so-net.ne.jp)

---

※2月は、なかのZERO改修工事のため、中野支部瞑想会はお休みです。  
1月に、ぜひ、お越しください。

---

■第3回 新大阪支部瞑想会（主催 アリガ）

◎日時：2013年2月9日（土曜日）  
13：00～15：00（受付は、12：30から）

◎場所：大阪市立青少年センター KOKO PLAZA 7階和室702  
<http://www.kokoplaza.net>

◎参加費：2,000円（当日、お支払いください。）

お申し込み・お問合せ：アリガ  
[arigal006@gmail.com](mailto:arigal006@gmail.com)

---

■第4回 新大阪支部瞑想会（主催 アリガ）

◎日時：2013年2月16日（土曜日）  
13：00～15：00（受付は、12：30から）



◎場所：大阪市立青少年センター KOKO PLAZA 7階和室702

<http://www.kokoplaza.net>

◎参加費：2,000円（当日、お支払いください。）

お申し込み・お問合せ：アリガ

[ariga1006@gmail.com](mailto:ariga1006@gmail.com)

---

発行：「宝彩日曜新聞」

編集長：かっちゃん

スタッフ：チバ、智

監修：宝彩有菜

（e-講座の受講生、卒業生に送信しております。）

この「宝彩日曜新聞」についてのご意見ご希望は、下記メルアドへ。

（メルアド変更や、配信停止希望の方も、ご連絡ください）

あと、クイズに応募したのに、プレゼントが来ないという方は、再度お問い合わせください。

まれに、メールが紛れて見落としている場合もありますので。

宝彩有菜

---

●「宝彩日曜新聞」のバックナンバー閲覧について。

新しくe-講座を開始された方で、既刊の「宝彩日曜新聞」を  
ご覧になりたい方は、下記から、閲覧できます。

<http://hosai.world.coocan.jp/sunday/lib/yybbs84/yybbs2.cgi>

パスワードは、

advance

12\*\*

です。e-講座の共通パスワードと同じです。  
お忘れになった方は、宝彩有菜まで、ご連絡ください。

---

●この「宝彩日曜新聞」は、修行に興味のあるお友達に  
転送されてもOKですので、もし、そのようなお友達が  
いらっしゃれば、ご転送ください。

---

(ps:編集スタッフ雑感) (随時)

かっちゃんです。  
近所の公園にヒカンザクラが咲き始めました。  
まだ、開花宣言はしていませんが、  
ポツポツとピンク色の小さな花をつけています。  
ときどき、ウグイスも見かけます。  
春が待ち遠しいな。

智です。  
元気が出ない時は、太陽に当たります。  
感謝不足、酸素不足の他に、冬は日光不足もあるようです。  
きらきらした太陽の光に当たっていると、光合成は植物だけの  
特権ではないのだなあと思えます。

★☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

■「宝彩日曜新聞」編集室

hosai\_sunday\_news@yahoo.co.jp

■宝彩有菜メールアドレス

alina-hosai@mbf.nifty.com

■宝彩有菜のホームページ

<http://www.hosai.net>

■宝彩瞑想会のページ

<http://homepage3.nifty.com/hosai/meisou-kai-x/medi-index.htm>

■新刊

「ラクラク瞑想で、心をスッキリ」(マガジンハウス)

<http://homepage2.nifty.com/alina/alina-books/alina-book-design-39.htm>

★☆☆★☆☆★☆☆★☆☆★☆☆★☆☆★☆☆★☆☆★☆☆★☆☆★