
宝彩日曜新聞 2013/01/27 第168号

～．～．～．～．～．～．～．～．～

はじめのことば

～．～．～．～．～．～．～．～．～

もう、一月も最終の週になりました。

月日の経つのは早いものですね。

いかがお過ごしですか、宝彩有菜です。

先日、「旅するジーンズと 16 歳の夏/トラベリング・パンツ」(The sisterhood of the traveling pants) という映画を見ました。

友達の少女 4 人が、16 歳の夏にそれぞれ異なる場所で、それぞれ出会いや離別、恋や失恋など、人生のいろいろなことに遭遇し、それを乗り越え、成長していくという物語です。

いろいろなテーマが詰まっていて、しかも、深く掘り下げられていて見ごたえのある素晴らしい映画だと思います。

まだの方は、機会があれば是非ご覧ください。

その中のテーマの一つに、転居、失恋、離婚、死別など、多様な「別離」が描かれていましたので、今回は、「別離」について修行的に考えてみたいと思いました。

人生において、誰かと別れるという事は、誰にとっても避けて通る事のできないことです。

別れは必ず来る。また、それはとても辛い悲しいものです。

そして、その辛さや、苦しさ、悲しさ、くやしさが、癒えるまでには、ある程度、日数がかかるものです。

それは具体的には、「自己認識テーブル」の「身近な人用インデックスの張り替え」など、マインドの内部のやり替えに、生理的にも時間がかかる作業があるからです。

それは仕方ないことです。

しかし、ある程度の必要な時間が経過したら、また、前に向いて進みましょう。

いつまでも、悲しんだり、悔やんだり、恨んだりしては、人生がもったいないです。

前に向かうように切り替えるには、修行的には次のようになります。

「どうして、もう少し私と一緒にいてくれなかったの」「なぜ、私を置き去りにしてしまったの」「なぜ、私に寂しい目をさせるの」「どうして？」というような過去を受け入れられない考えを解消する必要があるわけです。

そのような抜けられない考えを做的是、**「堂々巡り」**になって前に進めなくなるわけで

す。

解消するには、いろいろ方法がありますが、「一緒に、それまでいてくれてありがとう」「楽しい時間をいっぱいくれてありがとう」「いっぱい笑顔をくれてありがとう」という感謝の気持ちに変えることです。

感謝して、堂々巡りから抜ける。

そのようなことも映画鑑賞をした後、ふと思いました。

とても見ごたえがある良い映画ですので、機会があれば、是非、見てみてください。

「笑雲先生」

「なんだい、小松茸」

「小松茸は、ギリシャの綺麗な景色に感動しました」

「そうかい。見所はたくさんあるからね。日を置いて見るとまた違ったテーマが見えたりするし。良い映画は何度見てもいいね」

「そうですね。でも返さないと延滞料金取られますよ」

「それは、そうだが、もう一回見たいなあ。返したくないなあ」

「笑雲先生、『良い映画をありがとう』って感謝すると、別れられますよ」

「あはははは、そうだね」

「あはははは」

宝彩有菜 （感謝して「別離」を受け入れる）

p s

「宝彩日曜新聞」は4年目を迎えております。

ひとえにスタッフの皆様とそれを支えてくださる皆様のおかげです。

今は、e-講座の受講生と受講経験者のみに配信しておりますが、これをもっと広げて配信したり、さらに内容を充実させるために諸制度の更改をしたいと思っております。

その一つとして「宝彩日曜新聞の特派員制度」を設けようかと考えております。

詳細等決まりましたら、ホームページに発表しますので、よろしくお願いします。

宝彩有菜

●今週の修行（プログレスコース）より

■「ありがたいのラベル張り」の修行

01/27(日) スタート

これは、ありがたいを挿入する修行の上級版です。きっと、感動して、嬉しくて、涙が流れる人もいます。

やってみてください。

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 原稿募集について

～．～．～．～．～．～．～．～．～．～．～．～．～．～．～．～

先週、宝彩 BB マガジン第19号の記事募集に、2名の方からご応募いただきました。
ありがとうございました。

まだ引き続き、原稿募集はしております。

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 14 回中野支部瞑想会レポート

＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝

【場所】 なかの ZREO

【日時】 2013 年 01 月 20 日（日） 14 時 30 分～16 時 30 分

【人数】 計 4 名（女性 1 人、男性 3 人）（e-講座未受講の方は、1 人）

【主催】 チバ

1 月 20 日（日）の午後、第 14 回中野支部瞑想会を行いました。
いつものように体操 2 種類から始めて、まず瞑想。

初めて瞑想会に参加する方の参加申込メールに、
「第二段階へ行くためにはどうすればいいか」という質問があったので、
『瞑想のニュートン算』や『瞑想の真髄のサマリー』を使って、
瞑想がどのように進んでいくのかを説明しました。

瞑想の第一段階でするのは、マインドの机上の思考の種の片付けです。
その思考の種を全て片付けると、マインドにとって仕事がなくなり、
自然とマインドは休止し、瞑想の第二段階に入る。

なので、瞑想の第一段階で必要なのは、
雑念のない状態で、集中してマントラを唱え続けることなく、
いつのまにか出てきた雑念に気づいて、その考えを手放すこと、途中でやめること。
この作業（浄化三手順）を繰り返していくと、雑念はしだいに小さくなっていく。
といった基本的な説明です。

また、思考の種とは、現在の五感情報と
その日、見たことや聞いたこと、考えたことといった日中の記憶データなので、
瞑想 1 本では、これを全て片付けるのは難しい。
1 日 1 本の瞑想も、それはそれで意味のあることだけど、
たとえば、休日に 3～5 本ぐらい続けて瞑想することもした方がいいという話もしました。

あと、「第二段階に入りたい」というのも欲なので、
瞑想中は、それも棚上げの対象ですという話も（笑）

今回は、呼び水もやって、瞑想は全部で4回。
参加者のみなさん、ありがとうございました。

次回の中野支部瞑想会は、3月10日（日）です。
ご都合のよろしい方は、ぜひ、ご参加ください。

~~~~~

■「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？

是故空中一心の働き（作用）が無いとは

「笑雲先生。鍋の下火を止めるってことですね」
「そうだね。それがなければ水は沸騰しない」
「でも、『火』っていったいなんですか」
「思考を推進させているものだね」
「では、神経電流のことですか」
「神経電流は、すでに動き出したものだからね、そうではなくて、
動き出させる力だ。湖水を波立たせる石の投入であつたり、海面を
波立たせる風であつたり」
「それは、外部からの情報などの、『思考の種』ではないのですか」
「『思考の種』だけでは『思考』は動かない。『思考の種』に、水や
栄養を与えて、発芽させ、太陽の光を与えて大きく育てるものだ。
あるいは、自動車のエンジンのようなものだ。自動車の走行が思考
だとすると、それを推進している力だ」
「なんだか、よくわかりませんが、一言で言うとなんですか」
「一言で言うと、『欲』だね」
「なんだ、そうですか。それなら、知っています」

「そうかい。では、その欲の止め方を知っていれば、鍋の下の火を消すことができるわけだ」

「いや、それは知りません」

「では、説明しよう」

「欲」というのは、「自分の得になるように考えること」です。

これは、それまでの自分の経験や学習や教育などによって、自分の生き方や、考え方が出来あがってきていますが、その「生活指針」

「行動方針」が呼び出されて、欲の起動が掛かります。そのような既定の方針のない、新しいことでもその場で考えて、こうした方が自分の得になると思えば、そこで、欲の起動が掛かります。

(…続く)

==**==**==**==**==**==**==**==**==**==**==**==**==**==**==**==*

●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 167 号の答えは、『どこでもできるはじめての瞑想』(イースト・プレス) P90 でした。

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

~~~~~

2012/01/23 (Mon) に掲載されたものです。

■あなたがいてくれて、ありがとう (廣済堂出版) P36

ストーブ

～．～．～．～．

あなたがいてくれて、ありがとう。
かじかんだ手に伝わる温かさ。
縮こまった私の心が溶けてゆく。
そして、本当の私にもどれる。
笑顔がもどってくる。
ありがとう。

～．～．～．～．～．～．～．～．～．～

(「宝彩ことのは」編集部)

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

～．～

●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、宝彩有菜の「瞑想の真髓」から【レモン】を。

味わって分かるものは、味わってみるのが早い。

体験して分かることは自分で体験してみるのが早い。

<http://homepage3.nifty.com/hosai/sinzui-001/sinzui-412-remonn.htm>

<http://homepage2.nifty.com/alina/life-100ka/life-funinn-01.htm>

~~~~~

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

◎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>

[illegible]

## ■支部瞑想会のスケジュール

[illegible]

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

---

■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)

---

■第2回 ヒネモス支部瞑想会 (主催 tanpopo)

◎日時：2013年3月18日(月曜日)

14:00～16:00

◎場所：ヒネモスカフェ(静岡県沼津市)

<http://www.geocities.jp/hinemoscafe/>

◎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：tanpopo

[hinemoscafe@yahoo.co.jp](mailto:hinemoscafe@yahoo.co.jp)

---

発行：「宝彩日曜新聞」

編集長：かつちゃん

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)

かつちゃんです。  
先日、グーグルのハングアウトというソフトを使って、  
チバさん、智さん、アリガさんとネット上でテレビ会議を試験的に行いました。  
僕は、皆さんとお会いするのは初めてでした。

テレビ会議の時間が近づくと、ステージの上に立って幕が上がるのを待つような心境で緊張しました。皆さんの顔がパソコンのモニターの画面に現れたときの印象は強烈でした（笑）。

みんな優しそうで、普通の人でした。

智です。

テレビ会議というものを初めて体験し、感じたことがあります。

顔が見えないネットの文字情報では、相手を知っているという感じが持ちにくいです。

でも、心を開いて発受信している時、温かさや優しさや人柄は十分に伝わってきます。

その感覚は、目に見える肉体を越えて信じるに値する、と思いました。

つまり、相手の顔を見たら、それ以上のものをすでに知っていたんだ、と思えて、

肉体は魂の入れ物にすぎないことが、腑に落ちた気がしました。

★☆☆★☆☆★☆☆★☆☆★☆☆★

■「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>

★☆☆★☆☆★☆☆★☆☆★☆☆★☆☆★☆☆★☆☆★☆☆★☆☆★☆☆★