

\*\*\*\*\*

宝彩日曜新聞 2012/09/09 第148号 (テレビの調整ダイヤルと修行のポイント)

\*\*\*\*\*

～．～．～．～．～．～．～．～．～

はじめのことば

～．～．～．～．～．～．～．～．～

暑いとはいえ、一雨毎に涼しくなっていますね。

猛暑もやっと終わりのようです。

これからは、勉強に、行楽に、修行に良い季節ですね。

いかがお過ごしですか。宝彩有菜です。

さて、修行のポイントの話です。

昔のテレビは、アナログテレビでしたから、引っ越しをしたら、いきなりはうまく映らないので、受像機調整をしなければなりませんでした。

手順は次のような感じです。

まず、テレビにスイッチを入れると、ザーと砂嵐のような画面になりますから、「ああ、電源は繋がったな」と分かります。

つぎに、アンテナ線を接続すると、ザーが止まって、なにやら、影のようなものが動いているのが見えたりします。

音声も聞こえてきます。アンテナの位置を動かすとちょっと人影が動いている感じになったりします。

「ああ、ちゃんと電波を受信しているな」と分かります。

それから、画像調整つまみをいろいろ回して調整します。

「明暗ダイヤル」を回すと真っ黒になったり、真っ白になったりしますので、これを画面が中間の灰色になるようにします。

「色彩ダイヤル」や「コントラストダイヤル」、

あと、「枠拡大ダイヤル」もあったような気がします。

それらを回しながら、次第に画像を本物らしく調整していきます。

古いテレビは、調整ダイヤルがテレビの後ろ側にありましたから、それを回して、前から見ている人にチェックしてもらいます。

「ちょっと、赤味が足りないんじゃない？」

などとチェックしてもらいながら、調整していました。

確か「色彩ダイヤル」は、「赤」「青」「黄色」と、3つありましたから、赤味を増すには、「赤」のつまみを少し回して調整します。

「ああ、いい感じ。まだ、でもちょっとボケてる」

今度は画像が明瞭でないということですから、「コントラストダイヤル」で調整します。それらの調整が全部終わると、やっと、普通に違和感なく自然な画像が見れるようになります。

今は、デジタルですし、技術が進んでいますから、スイッチを入れた途端に、綺麗に映ります。最近あまり調整とかしたことはありませんね。

さて、何が言いたいのか。修行のポイントです。

「鏡の修行」とか、あと、「花は紅、柳は緑の修行」でもそうですが、テキスト通りにやっても、「多少歪んでいますが、思ったように、見えません」とか、「極彩色に見えるなんて、そのようには見えません。多少綺麗ななと思える程度ですが、何か、やり方が間違っているのでしょうか」と質問があることがあります。

あるいは、第二段階に進んでいるにもかかわらず、

「ああ、そうですね。見えました。その時のテーブルクロス模様なども見えました、ああ、と思うだけで、びっくりするようなリアルな映像じゃなかったです。あんなので、第二段階なのですか」

と不満そうに言う人もいます。

多少でも、いつもと違う画像が見えたのなら、多少でも新しい映像が見えたのなら、それは、テレビで言えば、電源も入っているし、映像電波も受信したということです。そこまでは、テキスト等で説明したとおり、順調にできているということです。

外部から来た「映像情報電波」も、内部から来た過去情報などの「映像情報電波」も、受信機に入ると一緒です。

放送局から来た電波も、録画したものから来た情報も、テレビ受信機に入ると同じ情報だというようなものです。

それらが、期待していたようなびっくりするような綺麗な映像にならないのは、受信の仕方ではなくて、今度はテレビ受信機側の調整の問題です。

「すごい映像が見えるはずだ」と思っているのに、「うす暗い映像しか見えない」としたら、それは「白黒調整」が黒に偏り過ぎているわけです。欲が強すぎる。

「こんなじゃ、つまらない」と不満に思っていると「コントラスト調整」ができていないわけです。

「もっとうまい方法があるんじゃないの」と批判的に思っていると「色彩調整」ができていないわけです。

映像電波を受信したら、それをクリアーな極彩色のリアルな映像にするのは、受信機側の設定で、

その調整の仕方も沢山、説明してあります。

突き詰めれば、欲の4要素ではなく、愛の4要素で、自分の受信機の回路を回すということです。

心を「愛」「笑い」「大肯定」「感謝」にしておくことです。

つまり、受信機の内部の不要な雑音を消しておくことです。

「わーっ、こんなことを覚えているなんて。感激」とか、「おっ、すごいリアルなディーテールだ」とか、

「そうそう、こんな模様だった。懐かしい」などと、受信機側をさらに受信しやすいように、

さらにクリアーに見えるように調整、設定しておくことです。

見えたことを喜ぶ。見えたことを楽しむ。すると、さらにそのように見えます。

「ぼんやりした映像を『クリアーに見えた』と思い込んでください」と言っているのではありません。

「うす暗い映像を『極彩色に見えた』と思い込んでください」と言っているのではありません。

そうではなくて、自分の中のダイヤルを調整さえすれば、画像は自然に、クリアーで極彩色になります。

まるで、ちゃんと調整すればテレビ画像が、クリアーでフルカラーになるようなものです。あとは黙ってそれを眺めるだけです。本物です。それは感動ものです。素晴らしいことです。

では、具体的に受信機の調整はどうするのか？

それは、それぞれ各自の調整ダイヤルですから、自分で調整するしかありません。

誰も手伝うことはできません。教えることはできても実際に調整することはできません。

調整の仕組みや練習方法はいくらかでもテキストがありますから、それで理解してください。

でも、もう一度いいますが、受信機を調整するのは自分自身です。

調整の仕組みも知っている、調整の仕方も知っている、でも、調整しないのであれば、画像は依然として、暗いままで。

電気も来ている、受信機もある、電波も受信しているのに、でも、受信機が未調整のままでは、

どんなことも楽しめません。とても勿体ないことです。

未調整、つまり、欲が覆いかぶさっているままでは、どのような受信映像電波もはっきり

とした映像になりません。

欲の覆いを取り去って、綺麗な受像機にすれば、それは、キラキラとこの宇宙の光と喜びを際限なく映し出してくれます。そして、それはとても簡単なことです。自分のダイヤルを少しだけ愛の方向に回すだけのことです。

自分の受像機のダイヤルが愛の方向に回っていると、どんなことも、どんなことも、感謝なしには受け取れなくなります。どんな映像も、どんな言葉も、どんな過去も、どんな未来も、喜びなしには受け取れなくなります。

是非、やってみてください。とても簡単なことです。

-----

「笑雲先生」

「なんだい、小松茸」

「お話はわかりました。受像機ってマインドのことでしょ」

「そうだが」

「で、いったいどこに、その調整ダイヤルがあるんですか」

「知らん」

「ええっ、ここまで丁寧に教えておいて、いきなり、『知らん』だなんて、冷たすぎるんじゃないですか」

「だから、調整ダイヤルは、各自のマインドの中にある。笑雲が手を突っ込んで探るわけにはいかない」

「じゃあどうやって、自分で探すんですか」

「ああ、探し方ね。それは簡単だ。例えば、笑雲が『小松茸、お前は馬鹿か』と叱っても、それを『ありがたいなあ』と思って聞けば、言っている内容がより深く理解できる。隠された意図や愛なども受け取れる」

「はい、はい、例えばですね」

「だから、その時に、『なるほど。こうすれば愛のダイヤルが回せるのだ』と、愛のダイヤルの位置がおぼろげながら分かってくるわけだ」

「現象の変化を見て、推測するということですね。分かりました」

「あのね、分かっただけじゃ、駄目なのよ。小松茸」

「はい、はい、修行でしょ。でも、笑雲先生、今からテレビでワールドカップをやりますから、それを見てから。あつ、画像の調整はもう済んでますから」

「馬っ鹿もーん」

「わっ、ありがたい」

宝彩有菜

(テレビの調整ダイヤルと修行のポイント)

-----

●今週の修行 (プログレスコース) より

-----

■「心を通わせるための準備」の修行

09/09(日) スタート

目は心の窓です。物を上手にみる。人の顔を上手に見る。人の目を上手に見る。少し練習してみましょう。きっと、心が通じる見方ができるようになります。

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17号は除く)

該当者は、ご請求ください。

~~~~~

写真俳句コーナー

~~~~~

★気仙沼のかるんさんより★

地元では猛暑の中、復興作業が引き続き行われております。

町中には未だに瓦礫があったり、復旧までは長い長い道のりとなりそうです。

かるん

~~~~~

(画像はコチラ→) <http://hosai.world.coocan.jp/sunday/topics2/topics.cgi>

かるんさん

ご投稿ありがとうございました。

今年の夏は、暑かったですね。

エアコンの室外機と雲の隙間から見える青空が、今年の夏の暑さを感じさせます。

まだまだ、大変でしょうけど、頑張ってください。

「宝彩日曜新聞」編集室一同

-----  
写真俳句コーナーでは、身近な風景や、季節の写り変わりを写した写真  
(携帯とかの小さい写真で結構です) を募集しています。  
できれば、一句(俳句や川柳など)を添えてお送りください。  
簡単なコメントでも結構です。

コメントは日本語でも、英語でも、フランス語でも。中国語でもいいです。  
(外国語の場合は、訳か、簡単な説明を付けてください)

「宝彩日曜新聞」編集室

hosai\_sunday\_news@yahoo.co.jp

に、ニックネームを添えて送ってください。お待ちしております。

~~~~~

■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。  
(スタッフの協力にて制作、お届けしています)

~~~~~

■宝彩有菜の著作から。(by staff K.)

(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？

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

一日に「アタマ」にはこれだけゴミがたまる

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

\*アタマはいつも大忙し

アタマにはどのようにしてゴミがたまるのかを知るために、まずはアタマの一日の仕事を追ってみましょう。

たとえば、休日に友達と待ち合わせしている間、新しいデザインのバッグをショーウィ  
ン

ドウで見たとします。そして、「わっ、このブランドの新作が出たんだ。いいなあ。欲しいなあ」と思ったとします。

さて、このときアタマはどのように働いたのでしょうか。一瞬のことですが、少し詳しく見てみましょう。

まず、目から「バッグの映像」を受け取ります。そして、その映像を見た瞬間に自分の持っている記憶と照らし合わせます。

そして、「これはバッグだ」と判断します。次に、見たことのないデザインなので、「これは新しい」と判断します。さらに、「好き」とか「すてき」と思い、次に「欲しい」と思っ  
たということです。

本当はさらに細かな思考が連続していますが、ポイントとなるところだけ取り出したとしても、短時間でこれだけのことをアタマは考えています。

受け取って、確かめて、比較して、判断して。それらはすべてアタマが「考えたこと」です。

では、「考えたこと」は消えたりなくなったりするのでしょうか。もしそうなら、後から思い出すことはできませんね。今日ショーウィンドウで「新しいバッグ」を見たということは覚えているわけですから、「考えたこと」は残っているのです。

では、どのようにしたら残るのでしょうか。

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

●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17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](mailto:hosai_sunday_news@yahoo.co.jp)  
に送ってください。

●第147号の答えは、気楽なさとり方 心がどんどん晴れる(日本教文社)P14~16  
でした。  
山吹さんに「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。

◆◆◆◆ 今週の気づき ◆◆◆◆

かっちゃんです。

去った水曜日に、近くのスーパーに行きました。

お客さんはカートを押しながら、ゆっくり商品を選んでいました。

夕方のタイムセールの日なので混んでいてなかなか前に進まずに、カリカリしてきました。

いつも待たされる状況が悪い気分の発生する点です。

呼吸が浅くなってきたり、止まったりします。

帰ってきてから振り返ると、相手に原因があるのではなく自分に原因がありました。

相手が遅くても、自分が急いでいなければ悪い気分にならない。

相手が遅いからカリカリしているのではなく、自分が急いでいるから悪い気分になります。

元欲は「早くしたい」。

相手が遅いからカリカリしているのではなく、自分の遅さにカリカリしているのに笑ってしまいました。

~~~~~

■ 「宝彩ことのは」から (by staff T.)

~~~~~

2011/02/17 (Thu)に掲載されたものです。

■ 今日からはじめる自分づくり 大和書房 P 1 5

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

たとえ、一人になっても大丈夫です。

-----

「本当の自分」はいつも自分と一緒にいることを  
忘れないでください。

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

(「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、  
第17号は除く)



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

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

●私の好きなページ紹介コーナー 「今週のお奨めのページ」(by staff K.)

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

◆今週は、宝彩有菜の 「人生百科」 から「ゴキブリ」をお薦めします。

多くの人が嫌うゴキブリ、赤ちゃんの頃は嫌いじゃなかったのに、いつの間にか嫌いになってしまいました。

僕は、自分に向かって飛んでくる時が恐かったです。

<http://homepage3.nifty.com/hosai-pj/sbss-001/ssd-fullfill/ssd-ful-201.htm#018-2>

◆もう一つは、「笑雲のホームページ」です。

宝彩先生は当時、「世津笑雲(せづしょううん)」というペンネームでした。

<http://homepage3.nifty.com/hosai/shown/index.htm>

\*\*\*\*\*

「こんなページご存知ですか」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、宝彩有菜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」一号分を

プレゼントします。(ただし、最新号第17号は除く)

宝彩有菜

\*\*\*\*\*

-----

■「e-講座掲示板」に、

モミジさん、ローサさん、ひまわり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>

-----  
宝彩有菜 e 講座 初級【質問箱掲示板】(K)  
-----

ゆうほさん、風助さん、宝彩先生ほかの皆さんの新しい投稿がありました。

-----  
その他質問箱掲示板 (P)  
-----

のこさん、ひまわりさん、チバさん、ゆうほ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227回 (東京・中野)

◎日時：2012年09月30日 (日曜日) (昼)

13:15-16:15 (受付は、13:00から)

◎場所：東京・中野 (地図)

◎参加費一人：5,000円

■講話のテーマとして、下記を予定しております。

「瞑想と出会い」

◎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。

(e-講座上級生とは、インテンシブコース以上受講の方)

申込は、

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

-----  
■2012秋・愛知県・岡崎城・合宿瞑想会

■講話のテーマ：「瞑想と人生の幸福」

サブテーマ：「人生のパートナーとは」(第234回実施予定)

◎日時

2012年11月23日～25日

◎場所

愛知県岡崎市/岡崎公園内施設にて。(地図)

◎説明

- (第231回) 23日(金)(祝)(昼) 14:00-17:15
- (第232回) 23日(金)(祝)(夜) 19:00-21:00
- (第233回) 24日(土)(朝) 9:30-11:30
- (第234回) 24日(土)(昼) 12:30-16:00
- (第235回) 24日(土)(夜) 16:30-18:30
- (第236回) 25日(日)(朝) 9:30-11:30

●参加費(参加当日支払い)

第231回から第236回まで6回全部通しの参加(一人:24,000円)  
部分参加もあり。

●交通費等:交通費、宿泊費(食事代込み)は、各自で、ご予約・ご負担ください。

●第235回の終了後、近くで参加自由の宝彩有菜を囲んでの、懇親会、  
いわゆるアフターを催しますので、希望者は、お気軽にご参加ください。  
会費(飲食代)は、割り勘になります。<幹事:ひまわりさん>

●参加できる方:e講座の受講生・受講経験者。

詳細はこちら

<http://homepage3.nifty.com/hosai/meisou-kai-x/me-exp-20121123.htm>

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

■支部瞑想会のスケジュール

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

大阪、名古屋、沼津、横浜、東京(銀座)、東京(中野)、さいたま、千葉  
各支部の期近な回のみをご案内しております。詳しくは下記参照ください。

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

-----  
■第6回中野支部瞑想会（主催 チバ）

◎日時：2012年9月15日（土曜日・午後）  
14：30～16：30（受付は、14：00から）  
※時間途中の入退室も、OKです。

◎なかのZERO

<http://www.nicesnet.jp/access/zero.html>

JRまたは東京メトロ東西線の中野駅南口から徒歩8分  
（※駐車場はありませんのでできるだけ公共機関をご利用ください。）

◎参加費：  
2000円 当日支払

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>

お申し込み・お問合せ：チバ  
[hiroek696@za2.so-net.ne.jp](mailto:hiroek696@za2.so-net.ne.jp)

-----  
発行：宝彩日曜新聞

編集長：かつちゃん

スタッフ：(Mr.T)(Ms.M)

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、修行に興味にあるお友達に  
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。

先週から、ノートパソコンで無線 LAN が使えるようになりました。

今まで、決まった場所にあるパソコンで宝彩 B B マガジンを読んでいましたが、  
家のどこでも、読めるので便利です。

チバです。

支部瞑想会での瞑想の合間の BGM 用に、

『屋久島 [森と水の物語]』という CD を図書館で借りてきました。

自然の音でなごめるかなあと思ったのですが、屋久島の自然を舐めてました。

「せせらぎ」という言葉が入ってる音源は、せせらぎというより濁流のようで、  
雨の音は激しくバチバチパチパチパチと、まるで天ぷらを揚げてるようで、  
さらに時折、とどろく雷鳴。う～ん、とっても野生的♪

というわけで、瞑想会の BGM としてはボツになりました。

★☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

■「宝彩日曜新聞」編集室

[hosai\\_sunday\\_news@yahoo.co.jp](mailto:hosai_sunday_news@yahoo.co.jp)

■宝彩有菜メールアドレス

[alina-hosai@mbf.nifty.com](mailto: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>

★☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆