
宝彩日曜新聞 2012/10/21 第154号

～．～．～．～．～．～．～．～．～

はじめのことば

～．～．～．～．～．～．～．～．～

秋たけなわですね。良い季節です。

いかがおすごしですか、宝彩有菜です。

雑誌「アンアン」10/24号（17日発売）で、宝彩瞑想の記事がp32,p33に見開きで、紹介されています。表紙は木村拓哉さんです。

読者の人達に、「アンアン」のスタジオで、瞑想を体験してもらい、それを取材記事にして頂いたものです。

下記は、宝彩有菜のホームページでの紹介ページです。

<http://homepage2.nifty.com/alina/what-new-gazou/anana/anana2012e1.htm>

アンアンは、週刊誌なので、早ければ、2、3日で店頭から消えることもあると思います。たぶん、今日なら、お近くの本屋さん、コンビニで入手できると思いますので、是非、ご購入ください。

宝彩有菜

さて、そもそも、いったい、「幸運」ってなんでしょう？

今回、「幸運」の定義から始めて、ちょっと、考えてみました。

（運が良くなる白いパンの話：宝彩有菜）

努力して地位や名声や財産などの成果を得たのは、「幸運」と言わない。

努力しないで地位や名声や財産などの成果を得たら、「幸運」と言う。

すると「幸運になりたい」は、「努力しないで成果を得たい」と言っているのと同じで、「私は強欲です」と言っているのに等しい。

しかし、「強欲」な人には幸せは訪れず、そのうえ「さらに強欲な人」に騙されやすい。

欲がないと騙されないが、欲があると騙される。

宝くじに当たる幸運、パチンコで勝つ幸運、競馬で当てる幸運、どれも「多少強欲な人」が運悪く「さらに強欲な人」にお金を吸い上げられている仕組みだ。

確率的に必ず負ける。

負けが込むと「馬券に必ず当たる本」とか「必ず運が良くなる本」とかを買って読んだりする。それらも同じ。「強欲な人」が「さらに強欲な人」にさらにお金を吸い上げられる。

「運が欲しい」「幸運になりたい」と思っている間は自分の「強欲」が止まらない。

「強欲な人」をやめなければ、「真の幸福」は得られない。

では、どう止めるか。

たとえば「愛が欲しい」と思ったら「愛をあげる」方式で「欲」が止まるのだから、

「幸運が欲しい」と思ったら「幸運をあげる」だろうか。

その線で考えてみると、

「幸運をあげる」になるには「自分に充分幸運が備わっている」ということが前提だ。

「自分には潤沢に幸運がある」ということだ。

「私は幸運だ」とか「私は（幸運を）持っている」と思うのも良いことだ。

そう思うと「幸運が欲しい」が止まる。その「強欲」が止まる。

つまり「私は運がいい」と思えば「幸運が欲しい欲」「幸運なことが起こって欲しい欲」は消える。

修行的には、さらに、もう一歩進みたい。

「今までもずっと幸運だったし、今からも幸運だ」にしてみることだ。

未来のことだけでなく、今までも、今現在もだ。

つまり、「私はすでに幸運だ」にしてみる。「トータルに幸運だ」にしてみる。

確かにそうだ。「私はすでに幸運だ」は、間違いない。

この地球に生まれたことも、今こうして息をしていることも、考えてみれば、奇跡の奇跡だ。大幸運だ。

そのことに比べたら、人生途上のさまざまな奇跡も幸運も、どれもとても小さなことだ。

コンマ以下だ。比較にすらならない。

「私はすでに大幸運だ」と叫んでもいい。

すると「幸運になりたい」というつまらない「強欲」が落ちる。

落としてみると、ただちに心の底から「ありがたいなあ」と思う。

すぐに、穏やかな満ち足りた本当の幸福に心が満ちる。

「笑雲先生」

「なんだい、小松茸」

「マインドは油断も隙もありませんね」

「そうだね。マインドは手を変え、品を変え、私たちを不幸な貧しい地獄へと導く。その手には乗らないことだね」

「でも、知らないうちに『幸運になったら、幸せになれる』と考えてしまいますね」

「そうだね。それが地獄への一里塚だけど、誰のマインドも自然にそう思うね」

「そうですね」

「あまりに自然なので、『自分自身』がそう思っていると錯覚する」

「えっ、そうじゃないんですか」

「だから、それは横着なマインドの言葉だ。それに、なんという強欲な言葉だろう。まったくもってケシカラン」

「笑雲先生、何をそう怒っているのですか」

「いいかい、マインドが『幸せになりたい』というのは、まあ、良い。しおらしいし、それはマインドの使命だ。仕事だ」

「はい」

「しかしだ、『幸運になりたい』というのは、『私は幸せになりたいが、あまり努力しないで幸せになりたい。いや、ほとんど努力しないで幸せになりたい』って言っているのと同じだ」

「なるほど」

「いかにもズルくて横着なマインドが考えそうなフレーズだ。そしてそれはさらに不幸へと突き進む。簡単だ。自分は『不運』だと思うだけでいい。惨めで暗い地獄へと加速する。マインドはそっちに行けばいくほど、活躍の場があって張り切れるからな」

「じゃあ、どうすればいいんですか」

「マインドの活躍の場を奪ってしまえば、マインドはおとなしくなる。するとすぐに大幸福になれる」

「どう奪うんですか」

「『不運だ』と思っているから、活躍するのだから、『幸運だ』と思えば活躍の場はなくなる」

「『幸運だ』となかなか思えないのですが」

「そうだね。ケチだと思えない」

「小松茸は、ケチですか？」

「そうだね。誰のマインドもケチだ。こんなに豊穡な、こんなに豪華な、こんなに奇跡的な幸福をいただいているのに、それに気が付かない。それを認めないのだからな」

「どうしたら、気づけますか、笑雲先生」

「色々やり方はあるが、『私はすでに幸運だ』と心から言ってみるのも一つの方法だ」

「『私はすでに幸運だ』……なんかそう言っても違和感がありますが」

「そうかい」

「笑雲先生。すぐにそう素直に思えませんが」

「それはそうだ。不運な理由は百も蓄積しておいて、幸運な理由は何一つ蓄積していなければ、とても幸運とは思えない。でも、大丈夫だ。マインドは横着でズルいが計算は正確だ。賢い。ちゃんと理由の多い方に軍配を上げて判定する。だから、そこで、幸運と思える理由を探すのだ」

「幸運と思える理由が、不運と思える理由より多くなれば良いわけですね」

「そうだ。なんでもよい。数が勝ればよいのだから」

「それは、『私はすでに幸運だ』と言った後から探すのですか？」

「そうだ。『私はすでに幸運だ』と仮にでも言うと、マインドは、『私は不運だ、どうしよう』の考えから『私が幸運？ ええ、でもいったいどこが？』という考えに変わる。あとは、マインドに勝手に任せておけば、『そうか、朝ご飯を食べられるのも幸運だなあ。確かに』と何か理由を自動的に見つけてくる。見つける手間が楽だ」

「なるほど」

「その幸運と思える理由が、十個、二十個と貯まってくれば、『そうだな、そこそこ幸運だな』と思える。

さらに、五十個、百個と貯まってくれば、『そうなんだ。私はすでに超幸運なんだ』と確信できる」

「なるほど。でも、笑雲先生、それは、一種の捏造（ねつぞう）じゃないですか。そんなのでいいのですか」

「いいかい、『不幸』を捏造しているのもマインドだ。そのマインドに『幸福』を捏造させてどこが悪い。黒いパンばかり捏ねているマインドに、白いパンを捏ねさせるようなものだ。作業に何も変わりはない」

「白いパン。それはまあ、そうですね」

「それに、たとえ捏造だとしても、そのあと、実際幸せな気分になって、健康になって、元気になって、明るくなったら、それは本物だ。実感だ。そして、本当の人生が楽しくなる。儲けものだ」

「はい」

「いいかい、ここは大切だからもう一回言うけど、マインドはいつも不幸な方向に突き進んでいるだけだ。だから、それに気が付いて引き戻すことだ。それが修行だ。すると本当の幸せになれる。それは、実はマインドも望んでいることでもある。だから、本当の幸せになった時にマインドはこう言う」

「どういうんですか、笑雲先生」

「『どうして早くこうしてくれなかったのですか？』『お前のせいだろうが！！』(笑)」

「あはははは、おかしいですね。邪魔していた超本人なのに。あはははは」

「あはははは、おかしいね」

宝彩有菜 （運が良くなる白いパンの話）

●ホームページの更新記事

◆「アンアン」(2012/10/24号)(10/17発売)に瞑想の取材記事が載りました。(2012/10)
<http://homepage2.nifty.com/alina/what-new-gazou/anana/anana2012e1.htm>

◆「宝彩ことのは」通信を、FaceBookでも配信中です。(2012/10)
<http://www.facebook.com/hosaikotonoha>

●今週の修行(プログレスコース)より

■「後で考える」修行

10/21(日)スタート

マインドは賢いですから、考えるなど言っても考え続けます。真面目でもあります。ですから、考えを取り上げるには、工夫が必要です。「後で考えよう」です。この練習は瞑想の実践の練習と実は同じです。

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。

+++++

第228回 宝彩瞑想会レポート

+++++

10月15日(月)に、久しぶりに沼津で瞑想会が開催されました。

「瞑想と愛のことば」をテーマに、いろいろなお話がありましたが、
中でも印象的だったのは、イエスが磔になったときの愛の言葉。

「父よ。彼らをお許し下さい。彼らは、何をしているか自分でわからないのです」

一般的には、これをイエスのとてつもない寛大さ、慈悲深さととらえるようですが、

こら

しょと集団で人間の方に見学に近づいてきます。

人間も学習が何もないければ、誰とでもつきあえます。なるべくなら何の先入観もなしに多くの

人と仲良くつきあうのが世界平和のためにもよいと思います。そんな大きな意義でなくても、

自分の周りの人と、先入観をなるべく持たないようにつきあうことを心がけたいものです。

どんな人もそれぞれみんな素晴らしいものを持って輝いています。それがなかなか見えない

だけです。

そのうえ、どんな人もつきあってみればそれなりに、経験や勉強になります。自分から進

んでつきあわないと、いくら本を読んで理解したつもりでも自分の実力になりません。つきあ

いというのは学問ではないからです。

いろいろな人とつきあううちに、なんとなく「こんな人とはつきあっていて楽しいけれど、

こんな人とはあまり楽しくない」ということが分かってきます。

「いい男、いい女」は自分にとっての「いい男、いい女」ですから、一緒にいて楽しい人が

「いい男、いい女」の条件です。ですから「いい男、いい女」を見つける方法は、積極的につ

きあってみるしか方法はありません。

つきあい始めるのが怖いのは、自分自身に問題があります。

なぜつきあうのに躊躇するのか自分自身によく問いかけてみましょう。

(…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

に送ってください。

●第153号の答えは、人生が楽しくなるちょっとした考え方（大和書房）63ページ7行目～65ページ

（幸運を得られる仕組み）でした。

しばさんに、「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 (by staff T.)

~~~~~

2011/11/08 (Tue)に掲載されたものです。

「宝彩日曜新聞」 第97号

～．～．～．～．～．～．～．～．～

良い言葉を選んで、丁寧に口に出していると、心はどんどん綺麗に、爽やかになっていきます。

「おはようございます」「ありがとう」「おせわになりました」「嬉しいです」「楽しいですね」

「元気でいてください」「お幸せに」

優しいことば、愛のあることばを、私達は使って生きていきましょう。

自分も元気になります。

自分がまず幸せになれる。

．～．～．～．～．～．～．～．～．～

（「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>

★「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」(by staff K.)

～．

◆ 今週のお奨めは、宝彩有菜のメールマガジン第18号より、「優秀な指揮官」をお奨めします。

マインド君が張り切ると、人生が面白くなります。人生は、「考え」の中ではなく、「行動」の中にあります。

<http://hosai.world.coocan.jp/mailmag/mailmaga-01-ex/essay-mailmag-18.htm>

◆ もう一つは、宝彩有菜の自愛文言より【清潔】をお薦めします。

欲の数だけ、ゴミがある。欲を捨てると、ゴミも捨てられます。

<http://homepage3.nifty.com/hosai/jiai-mongon22/j-45-seiketu.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」1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、

クマジロウさん、ローサさん、智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)

・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）

-

■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。

◎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

--*-*-*-*-*-*-*-*-*-*-*-*-*-*-*-*

各支部の期近な回のみをご案内しております。

■第9回中野支部瞑想会（主催 チバ）

◎日時：2012年10月31日（水曜日・午後）

14：30～16：30（受付は、14：15から）

※多少の延長の可能性あります

※時間途中の入退室も、OKです

◎場所：なかのZERO（東京都中野区）

<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：2,000円（当日、お支払いください）

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

hirocks696@za2.so-net.ne.jp

■第1回ヒネモス支部瞑想会（主催 tanpopo）

◎日時：2012年12月10日（月曜日）

14:00～16:30（受付は、13:30から）

※多少の延長の可能性があります

※時間途中の入退室も、OKです

◎場所：ヒネモスカフェ（静岡県沼津市）

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

（※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：2,000円（当日、お支払いください）

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：tanpopo

hinemoscafe@yahoo.co.jp

発行：宝彩日曜新聞

編集長：かっちゃん

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。

日増しに一段と涼しくなりました。

最近まで使っていた、扇風機の音が聞こえなくなって、

すっかり部屋が静かになりました。

秋の夜長、瞑想するにはいい季節です。

チバです。

アンアン買っちゃいました。

1 ページの記事が多い中、見開き 2 ページって、いい扱いだっただね。

情報がぎゅっと圧縮されてましたが、けっこう良くまとまってました。

「瞑想女子」という言葉は、初耳でした (笑)

★☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

■「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>

★☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆