

\*\*\*\*\*

宝彩日曜新聞 2012/11/11 第157号

\*\*\*\*\*

～．～．～．～．～．～．～．～．～．

はじめのことば

～．～．～．～．～．～．～．～．～．

こんにちは、抜けるような青空です。

ぎんなんの実が落ちていました。

すっかり、秋の気配が濃くなってまいりましたね。

いかがお過ごしですか、宝彩有菜です。

先週は、楽しいお便りや、嬉しいお便りや、  
懐かしいお便りなど、沢山メールをいただきました。  
ありがとうございました。とても嬉しかったです。

さて、瞑想を始めたばかりの方とのやりとりで思ったことがあります。  
それをちょっと書いてみました。

「瞑想の修行をすると自分の心がコントロールできるようになるはずだ」  
とそうですね。普通、誰でも思います。

例えば、

「あの人の才能が羨ましいと思っても、それを羨ましいと思わないようにできる」  
「羨ましいという、苦しさから抜けられるはずだ」と。  
そして、「羨ましい」を抑圧することや「羨ましい」  
を打ち消すことが修行だと思ったりします。

「もっと、強い力で、心を別の方向に導けるはずだ。思い方を変えられるはずだ。  
そうだ、自分にも、探せばあの人より勝っているところがある。  
そうだ、あの人にも探せばつまらないところがある。  
そういう作業をしていれば、この羨ましい苦しさは消えるのだろう」  
などと考えて、作業をしたりします。

これは、つまり、「羨ましい」の気持ちが起こった後のことばかりを、  
どうにかしようと画策しているわけです。

その根底には

「羨ましいと思うのは仕方ない。それは当然だ。誰でも思うことだ。

それは、止められない」  
という考えがありそうです。

しかし、いつまでも羨ましいと思っただけでは心が苦しいですから、  
「そこから抜けられるようになりたい」と思い、  
抜ける作業をするわけです。  
でも、そのようなやり方では、  
根本的に「羨ましい」を消すわけではなく、  
「羨ましい」はそのままそこに残しておいて、  
それをその他の多くの考えを周りに配置することによって紛らわせているようなものです。  
目立たないようにさせようとしているだけになります。

例えば、ゴミが落ちていて汚い公園で、そのゴミが目について不快だとします。  
それを取り除けば良いのですが、  
「そのゴミさえ目立たなければとりあえずいいのだ」と、周りにいっぱいゴミを追加して、  
もとのゴミがあまり目立たなくなるようにしているようなものです。頭の中はますますゴミの山になります。  
そうではなくて、もとのゴミ、つまり、「羨ましいという気持ち」が、  
そもそも、起こらなければ良いわけです。

瞑想の修行をすれば、そもそもその気持ちが起こらないようにすることができます。  
起こらないのですから、心が苦しいこともありませんし、  
それを紛らわせるために、多くのゴミでそれを囲み込む必要も全然ありません。

公園はゴミ一つなくきれいです。  
その時に初めて、美しい花が咲いていることや、  
小鳥の声に気が付くことができます。

では、どうしたら、もともと「羨ましい」が起きなくなるのか。  
その説明の前に「羨ましい」の起こり方から言うと、  
(1) 相手を見て (2) 自分との差を理解して (3) 自分を相手に近づけたいと思って  
(4) でも、それはなかなか難しいと思い (5) でも、そのままではいけないと、  
(3)に戻り、その後、(4) (5)、(3) (4) (5) と堂々巡りになって、  
苦しい感情、嫌な感情になるわけです。

では、なぜ、自分を相手に近づけたいと思うのかと言えば、

そこに、そのことに対する自分の物差し、判断基準があるからです。  
優劣を判定する基準を自分が持っているからです。  
もし、それがなければ、「羨ましい」は起りません。

「(1) 相手を見て」のところで思考がとまります。  
それより先に行きません。行く意味がありません。  
つまり、単に「(1) 相手を見て」だけになります。  
このように、自分の判断基準を捨てて、自分の心を自在にすることが瞑想です。

「自分の持っている判断基準に従って正確に機械的に活動しているアタマ」  
を取り押さえるものではありません。  
そうではなくて、判断基準をなくせば「判断基準が無い」という状態で、  
「正確に機械的にアタマは活動する」だけです。  
頭は正常に、いつもと同じように働くだけです。  
ただ、物差しを捨てると、その物差しで動いていた比較が無くなるだけです。

物差しにはいろいろな物差しがあります。  
それを捨てると、良い悪いはなくなります。  
正しい悪いもなくなります。美しい汚いもなくなります。  
好き嫌いさえもなくなります。

そして、すべての物差しを捨てて、この世を見ると、  
全部の人が良い人に思えます。  
全部の風景が美しいものに見えます。  
全部のことがらが好ましいことに思えます。  
この世は美しさと優しさと愛にあふれています。それを実感します。

もう、嬉しくて、楽しくて、「ああ、この世は素晴らしい。生まれてきて良かった」と思  
います。  
この世に生まれてきて、もしも、どこかで取り込んだ物差しを一生外せない状態、  
つまり、アタマがゴミを作るために超忙しいだけの世界、  
そこにだけしか生きられなかったら、たぶん、  
人生の本当の喜び、本当の素晴らしさを知らないままで、  
残念ながら、おしまいになってしまうのだらうと思います。  
それでは、せつかくこの世に生まれてきて、あまりにもったいないと思います。

本当の幸せはお金や、地位や、名誉などにあるのではなく、  
自分の心の中にあります。

幸せはすぐ近くにあります。そして、有難いことにどこにも逃げません。  
ただ、ふたを開けてくれるのを待っているだけです。

-----  
「笑雲先生」

「なんだい、小松茸」

「紙面の都合で手短に言いますが、ふたを開けるには、結局、修行しろってことでしょう」

「そうだね。ポカ」

「手短すぎるでしょう、それは」

「あはははは」「あはははは」

宝彩有菜 （本当の幸せは自分の中にある）

-----  
● ホームページの更新記事

-----  
◆ 『心と体がスッキリする「1日15分」瞑想法』（PHP文庫）の海外出版が決まりました。  
(2012/11)

<http://homepage2.nifty.com/alina/alina-books/alina-book-design-34.htm#kaigai>

◆ 『始めよう。瞑想』のKindle版が発売になりました。(2012/11)

<http://homepage2.nifty.com/alina/alina-books/alina-book-design-30.htm#kin>

◆ 「私の修行」を追加更新しました。(No.15-01)(2012/11)

<http://homepage2.nifty.com/alina/adv-member/m-syugyo-index.htm>

-----  
● 今週の修行（プログレスコース）より

-----  
■ 「比較の直前止め」の修行

11/11(日) スタート

マインドはいつも、ありとあらゆるものを比較しています。しかし、その中で不要な比較があります。

その不要な比較をやめれば、穏やかな満ち足りた日々を手に入れることができます。この修行はその実践です。

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10回中野支部瞑想会レポート

#####

【場所】 なかの ZREO

【日時】 2012年11月4日（日）13時30分～16時30分

【人数】 計4名（女性3人、男性1人）（e-講座未受講の方は、1人）

【主催】 チバ

第10回中野支部瞑想会を11月4日（日）の午後に行いました。

今回は、参加者は少なめで、そのうえ3時間だったので、いろいろなことができました。

最初は、いつものように体操2種類と声合わせをして、瞑想。

そのあと、「マインドを観照するのも、同じマインドではないか？」という質問があり、

「そうですね。脳が二つあるわけではないので、時間差で観ています」と説明しました。

ただ、思考の動き出しや記憶を探ろうとしている動きを感じた時などは、またちょっと違う気がします。

瞑想の合間には、腹式呼吸の練習や日常の修行の実践練習も行いました。

日常の修行の練習としては、それぞれが許せないと思う人を思い浮かべてもらって、

「私は、あなたを許します」「あなたの幸せを祈ります」「あなたに会えて良かった理由を5つ考える」というワークを数分ずつ。

「人を許せない自分を許せない気持ちがあることに気づいて、そういう自分も許しました」

「気持ちよかったです」といった感想をいただきました。

そのあとの瞑想は、なんだか雰囲気が変わった感じ。

給食・冬の食べ物をテーマに「呼び水」もやり、瞑想は全部で4本。

おかげさまで充実した瞑想会になりました。

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、11月17日（土）です。

ご都合のよろしい方は、ぜひ、ご参加ください。

~~~~~

写真俳句コーナー

~~~~~

★かるんさんより★

宝彩先生、日曜新聞スタッフの皆様、こんにちは。

かるんです。

いつもありがとうございます。

地元では秋からイベントなどが多く行われ、産業祭りや映画祭など行われております。

今回添付する写真は、Tシャツアート、龍の松、高台から見た海の写真です。

Tシャツアート展では、市民に絵を描いてもらったものを高々と掲げてイベントが行われました。

龍の松は、震災で津波を被った松ですが、その後の姿が偶然にも龍の姿に似ていたので辰年と重ねて地元では有名になりました。

高台から撮った海の写真ですが、普段の気仙沼の海の穏やかさです。

三枚送ります。

よろしく申し上げます。

かるん

★tanpopoさんより★

日曜新聞スタッフの皆様いつもありがとうございます。

今朝バッタと遊びました。

とても素敵な朝だったので写真と一緒に郵便で送ります。



私たちは、人間関係を良好に保ちたいものだと、日々、自然に努力しています。  
いい嫁であろうと努力したり、よい社員であろうとしたり。  
よい上司、よい父親、よい母親、よい学生、よい息子、よい子、  
そのように、なるべく「よい〇〇」になろうとしています。

ところが、「高い理想像」を掲げて頑張っていますから、普通はなかなか達成できません。  
そうすると、「よい嫁をやろうと頑張っているのに、もう限界だ。もうできない」とか、  
「よい上司になろうと努力しているのに、誰も認めてくれない。もう、できない。やめたい」とかになりやすくなります。

この場合、本当は「役割をやめたい」ということなのですが、  
「役割」を「自分自身」だと思っている場合が多いですから、  
「役割をやめたい」が「自分をやめたい」になったりします。  
その役割だけにとどまらず、人生全部やめたくなくなってしまったりします。危険です。

そうならないためには、レベルの高い理想を掲げているのが問題なのですから、  
その理想を少し下げればよいのです。  
でも、長年、その役割を自分自身だと思ってきたのですから、  
なかなかすぐには変更できませんね。  
「自分」は「役割」ではない、「自分」と「役割」は別物だということを  
理解するのが難しいからです。

そこで、こうします。  
いきなり「役割は自分ではない」とまでは分かりませんから、  
とりあえず、役割はそのままにして、  
「よい嫁」「よい上司」「よい〇〇」の「よい」の部分を変えます。  
「嫁」であることは、そのままです。「上司」であることはそのままです。  
「〇〇」であることは変更ありません。

しかし、「よい嫁」の「よい」部分は変更します。  
本当は、「悪い」まで一気に持って行くほうが効率的なのですが、  
それもなかなか難しいですから、とりあえず「普通」に変えてみます。  
つまり、「よい嫁」を「普通の嫁」にします。  
「自分はよい嫁ではない、普通の嫁だ」にします。  
同じように、「よい上司」を「普通の上司」に変えます。  
「よい〇〇」を「普通の〇〇」に変えます。





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17号は除く）

～．～

-----

■「e-講座掲示板」に、

ひまわりさん、風助さん、宝彩先生、クマジロウ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)

-----

- ・風助さん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)

-----

- ・ゆうほさん、チバさんほかの皆さんの新しい投稿がありました。

-----

自心脱親コース質問箱掲示板 (Jd)

-----

- ・「自心脱親コース質問箱掲示板 (Jd)」に、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>

-----  
■第236回(東京・渋谷)

●講話のテーマ：「瞑想と自信」

◎日時：2012年12月01日（土曜日）（昼）

13:15-16:30 (受付は、13:00から)

◎場所：東京/渋谷

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](mailto: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-20121201.htm>

-----  
■第238回(新大阪)

●講話のテーマ：「瞑想と安寧」

◎日時：2012年12月23日(日曜日)(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](mailto: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）

◎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

-----

■第13回中野支部瞑想会（主催 チバ）

◎日時：2012年12月22日（土曜日・午前）

9:30～11:30（受付は、9:15から）

◎場所：なかのZERO（東京都中野区）

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

◎参加費：2,000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

-----

■第1回・第2回 新大阪支部瞑想会（主催 アリガ）

◎日時：2013年1月6日（日曜日）

第1回 13:00～15:00（受付は、12:30から）

第2回 16:00 ~ 18:00 (受付は、15:30 から)

※どちらも同じ内容となりますが、続けて参加されても結構です。

瞑想をより深めたい方はどうぞ。

◎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：1回につき2,000円(当日、お支払いください。)

第1回と第2回の両方に参加される場合は、合わせて3,000円で結構です。

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。

沖縄では、11月から衣替えです。道行く人の服も冬物へ替わりました。

11月が今年最後の月だと思って、不要品を整理しています。

1週間くらい前に衣類乾燥機が故障したので、リサイクル処分場へ運んで捨てました。

少しずつ物がなくなっていくと、気持ちがいいです。

チバです。

11月17日(土)は、しし座流星群の極大日らしいですね。

2001年の大出現のときは、友達と毛布を持って多摩川で眺めました。

あの年は、流れ星が100個くらい見えて、火球もあってすごかったです。

今年は、どこで見ようかな。

智です。

立冬を過ぎ、関東でも少しずつ冬の気配を感じるようになりました。

我家の食卓も、サンマから鍋料理へ季節が移り変わっています。

時折、東北で頑張っておられるお仲間を思いながら、冬仕度を始めています。

★☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

■「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>

★☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆