
宝彩日曜新聞 2017/12/10 第422号

～．～．～．～．～．～．～

はじめのことば

～．～．～．～．～．～．～

先日、沼津で瞑想会を行いました。

近くで仰ぎ見る富士山は冠雪していました。寒くなりましたね。

いかがお過ごしですか、宝彩有菜です。

『日めくり文言』は、修行や変容のヒントとして短い文言を集めたもので、どれも単純明解なものです。その中から題材を選んで解説しながら、同時に修行のポイントや、気楽に生きるヒント等をお話ししたいと思います。今回は、その第5回目。

知らないままで動じない強さを持つ。

◎「良いことを信じたい」のは「悪いことを信じやすい」弱さの裏表です。

マインドは、常々「問題はないか、心配なことはないか」と目を見張っているのが仕事ですから、未来のことについて、少しでも手がかりになる情報を集めたがります。マインドの任務遂行上、当然のことです。

過去のことは既に済んだこととして確定していますが、未来のことは何も確定していません。未定です。そこで、想像を逞しくして未来を予見したり、過去のトレンドから未来を思い描いたり、はたまた、占いや、予言から何か情報を得ようとしています。

その占いですが、もし、自分にとって良い占いなら、気分も良いのですが、悪い占いならたちまち気分が悪くなります。ですから、良い占いや良い予言は、信じるようにして、悪い占いは信じないようにすれば、気分良く過ごせそうです。

ところが、なかなかそうはできません。下手をすると、悪い占いや予言だけを信じて、良い占いや予言は受け流すということにもなりやすいです。

なぜなら、未来を想像するのはマインドの仕事ですが、マインドは、例によって、安全志向ですから、なるべく自分にとって危険な情報、問題ある情報、悪い情報を入手して検討したがります。つまり、放っておくと、未来の想像は、悪い方に傾きやすいわけですね。良いことを信じようとしても、実際は、悪いことの方が大きくなりやすいのです。

そうではなくて、未来の情報を得たいと思うのをやめれば、安楽な気持ちを保てます。それには、わからないことは、わからないままにしておく強さが必要です。

マインドは、わからないことがあれば、なんとか、知ろうとします。マインドが何か心配を始めたら、最初はとても小さな心配でも、たちまち、巨大な木のように大きく生い茂ってしまいます。わからないことに派生して、またわからないことが増えていくからです。

もう一度言いますが、未来のことはわからないことばかりです。

人間には、わからないことがあります。

それを、わかろうとすることが、強欲かもしれません。もし、そのような強欲があるなら、それはやめておきましょう。

強欲がなければいだけ、平穩に幸福になれます。

「人間にはわからないこと」を知ろうとしないことです。

「笑雲先生」

「なんだい、小松茸」

「じゃあ、もうすぐお正月ですが、御神籤を買っちゃいけないってことですか」

「レジャーとして、楽しみで買うのは OK だが、それで一喜一憂したり、その内容を信じたり、影響されてしまっは問題だね」

「でも、良いことなら信じてもいいでしょ。ポジティブシンキングなんだから。たとえば大吉がでたりすると」

「ああ、そうだね。でも、それと同じパターンで、たとえば、大凶がでたら、ひどく落ち込むことになる。その必要はないのにだ。大凶がでても落ち込まないようにするには、大吉がでても喜ばないことだ。つまり、どちらが出ても動じないことだ」

「でも、どうしても運勢を知りたいのですけど」

「ああ、なるほど。そこに戻ってくるのだな。だから、修行者は、その知りたい欲をしつかりまず見据えることだね。『知りたい欲』は、観察するとわかるが、とても基本的な欲だ。そして、マインドはそれですぐに暴走してしまう」

「どう観察するのですか」

「そうだな。いろいろやり方はあるが、例えば、何かを知りたいと思ったら、すぐに、『それを知ることによって、自分自身にどれだけの影響・関係があるか』とチェックしてみればいい。大いに影響のあるものもあるし、ほとんど関係の無いものもある。影響度を、0%から100%とランク付けしてみるといい。例えば、『このクイズの答えはコマーシャルの後で』とテレビで言われると、ほとんど自分には無意味な情報、影響度が数%の情報であるにも関わらず、『知りたい欲』が起動することによって挿入されたコマーシャルを見せられてしまう。自分の一日のマインドの働きが、いかに多くの『知りたい欲』で動いているか、この影響度のランク付け作業をしてみると、よくわかってくる。つまり、知りたい欲

を観察できるようになる。さらに、観察が素早く的確にできるようになってくると、知りたい欲が走り出しそうになるところで、手綱を引っ張って動かさないようにすることもできる」

「知りたい欲を取り押さえたってことですね」

「そうだね。知りたい欲の全体構造がわかってくる。すると、御神籤をレジヤで引くこともできるようになる。大凶を引いても、『あははは、大凶だって』って笑えるようになる」

「ええ、もったいない。笑っちゃうんですか。せっかく100円も使うんだから、大凶を引いたら、それなりにがっかり来たいんですけど」

「あはははは、そうか。小松茸は、どれくらいがっかり来たいの」

「ああ、100円損したって。100円分」

「あはははは、それは、大損だ」

「はい (笑)」

宝彩有菜 (知りたい欲と御神籤)

お知らせ

諸般の事情により、長年据え置きしてきました各 e 講座の受講料を、来年 (2018 年 1 月) からは、大幅改定値上げ予定です。

e 講座受講をお考えの方は、受講料改定前の年内 (2017 年 12 月内) に、お申込みのうえご受講ください。(宝彩有菜)

今週の修行 (プログレスコース) より

■人生の流れを良くする「一呼吸瞑想」の修行

12/10 (日) スタート

いつでもどこでも、必要なときに、タイミング良く用件を思い出せるようになる修行です。人生が気持ちよく回転しはじめます。

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://hosai02.la.cocacn.jp/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。

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、ニックネーム（掲載省略選択可）をお書き添えのうえ、「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29号は除く）

～．～

～～～～～～～～～～～～～～～～～～

「宝彩ことのは」から

～～～～～～～～～～～～～～～～～～

「頭」が働き過ぎるのをやめさせるには、
「ほう、ぼんやりしてて失敗したのか。なかなか人生の楽しさがわかってきたじゃない」と、「頭」を褒めてあげましょう。
「頭」に責任を問わないと、どんどんハッピーになってきます。

『今日からはじめる自分づくり』（大和書房）p.75-76

「宝彩ことのは」通信のサイト

◆facebook（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

「e-講座掲示板」

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

・yu-biさんほかの皆さんの新しい投稿がありました。

+++++

支部瞑想会のスケジュール（主催：宝彩瞑想リーダー）

+++++

支部瞑想会は、e-講座未受講の方もご参加いただけます。

ここでは各支部の概要をご案内しております。

詳細は、下記 HP をご覧ください。

◆宝彩支部瞑想会

<http://hosai02.la.coocan.jp/meisou-kai-s/medi-index.htm>

●新大阪支部瞑想会（主催 アリガ）

【日時】 第 61 回 2017 年 12 月 23 日（土・祝） 12:50～15:20

第 62 回 2018 年 01 月 28 日（日曜日） 19:20～21:50

【場所】 大阪市立青少年センター KOKO PLAZA 7 階和室 702

【参加費】 一回につき 2, 5 0 0 円（当日払い）

Facebook <http://www.facebook.com/NewOsakaShibu>

●中野支部瞑想会（主催 チバ）

【日時】 第 77 回 2018 年 01 月 07 日（日） 13:30～16:30

第 78 回 2018 年 02 月 25 日（日） 13:30～16:30

【場所】 東京/中野

【参加費】 一回につき 3, 0 0 0 円（当日払い）

ブログ <http://hosainakanosibu.wordpress.com/>

発行：「宝彩日曜新聞」

編集長：宝彩有菜

副編集長：かっちゃん、チバ、智、アリガ

特派員：ウラン、かるん、クマジロウ、よういちろう、ショウ、tanpopo、やんげ、ひまわり、トモ、ねぎ、パパイヤ、百花爛漫

監修：宝彩有菜

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。
また、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」のサイト

<http://hosai.world.coocan.jp/sunday/index-sn.htm>

■「宝彩日曜新聞」編集室のメールアドレス

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://hosai02.la.coocan.jp/meisou-kai-x/medi-index.htm>

■新刊「どこでもできるはじめての瞑想」(イースト新書)

<http://hosai01.la.coocan.jp/alina-books/alina-book-design-46.htm>

■キンドル新刊「気楽なさとり方 般若心経の巻」

<http://hosai01.la.coocan.jp/what-new-gazou/2017-02-03.htm>

★☆☆☆☆☆☆☆☆