
宝彩日曜新聞 2019/01/20 第480号

～．～．～．～．～．～．～

はじめのことば

～．～．～．～．～．～．～

一月も早半ばが過ぎました。

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。

今年も、宝彩有菜のホームページにある『タロット』の解説をしていきたいと思います。画面でカードをめくるように選択すると、それぞれ、気軽に生きるヒントが現れるものです。ひとつずつ解説しながら、同時に修行のポイントやヒント等もお話ししたいと思います。今回は、その第10回目。

●決断するのに理由は不要。

「私は行くべきだ」と言っていては行けません。

「私は行かねばならない」と言っても行けません。

決断は一言でします。理由は要りません。

「私は行く」です。

「決断するのに理由は要らない」なんて、マインドが聞いたらびっくりするような言葉です。しかし、これは真理です。逆に、もし、決断する作業に、マインドを関わらせていたら、いつまでたっても本当の決断をすることができません。決断するには、マインドは邪魔なのです。決断は、「マインドの不在」の状態でしかできません。

少し説明します。マインドは、概念の世界を生きていますし、その世界の中で決断をしようと思います。そして、当然ですが、より良い決断を目指します。あとで後悔したくないからです。あとで損をしたくないからです。

マインドが良い決断をしようとする時に、マインドの実際にする作業は、あらゆる比較とあらゆる想像、あらゆる検討です。マインドの力量の及ぶ範囲で、最大限、頑張って、その作業をします。良いことですし、当然の作業です。

しかし、問題があります。この比較、想像、検討作業は、キリがなくなります。より有利な決断をしよう、それを検証しようとするから、検証漏れがないか、さらに、予想漏れはないか、さらに、厳密な比較はされているのか、さらに必要な比較要素、情報はないか、

などと、キリがなくなります。

検討した項目等が多くなってくると、忘れてしまうので、何度も同じことを考えてみたりします。何度も同じことを考えているようだと思率が悪いため、検討項目を紙に書いたり、それに、各々点を付けたり、重要度を加味して、ウエイト付けをしたり、それらを採点し、合計したり、やり直したり、さらに、項目を付け加えたり、などなど。結局、さらに混乱してきます。そして、何が何やら分からなくなってきます。

マインドに決定作業を任せると、このようなことになります。つまり、マインドは、決定したくないのではないかということが、薄々分かってきます。というか、マインドは、決定したことの責任を絶対に取りたくないのです。ですから、決定をなるべく先延ばしにします。その時間稼ぎのために、延々と検討作業を繰り返すわけです。

マインドには、その決定が良いことなのか、そうでないのかを確かめるため、未来に行つて、戻ってくることはできないので、どうやってもこうやっても、事前に検証はできないからです。でも、そうしようとします。それで、決定することを先延ばしにします。

マインドがそのように決定を避ける態度であるなら、決定権をマインドから取り上げなければなりません。取り上げなければ決定は出来ません。

未来がわからないので、マインドは決定を渋っているわけですが、そうであっても、人生では、決断すべきことはたくさんあります。大きなことから、小さなものまで、決断して、右か左かに進まなくてはいけないことがたくさんあります。やるか、やらないか、決断しなければならぬことがたくさんあります。進むか、止まるか、さまざまな決断を迫られます。

その時に、「私は行くべきだ」と言っているには行けません。行く元気が出ません。それは、まだ、マインドが決定に関わっているからです。「私は行くべきだ。でも、あのことがうまくいくかどうか心配でもある」などと、まだ、迷いを底に残しているからです。「私は行かぬべからぬ」と言ってもなかなか行けません。それはまだ、マインドが関わっているからです。「私は行かぬべからぬ。それが義務だし、今までやってきたことを無駄にしないためにも。行きたくはないけど、行かぬべからぬ」のように、行くことの決断の足を引っ張っている事項をまだ、心に残しているからです。

つまり、いくら語気を強く言っても、「行くべきだ」も「行かぬべからぬ」も、心の底から行くという決断になっていないわけです。

決断という作業は、この人生を生きることと同じで、それは、ハートの仕事です。ですから、決断には理由は要りません。決断は一言でします。「私は行く」です。「私はやめる」

です。「私はやる」です。とにかく、このように一言で言い切ります。

もし、そう言えたら、それはハートの決断です。理由はありません。

理由なしに決断できたら、それはハートの決断です。

マインドが迷いに迷って決断を渋るような状態の時は、マインドを黙らせて、ハートからの決断をしてください。その決断は、あなたの人生で、いつも、正しい決断です。

「笑雲先生」

「なんだい、小松茸」

「ハートからの決断はいつも正しいのですか？」

「そうだね」

「じゃあ、マインドからの決断はいつも間違いなのですか」

「そうだね」

「ええっ、いつも間違い？ そんなことはないでしょう。正解の時もありますよ。採点表を何度も作り直して、じゃあ、こっちにしようと決断して、そして、結果、そのように良いことになったなんてこともありますよ」

「ああ、なるほど。それは結果が良かったのだね」

「だから、採点表が良かったってことでしょ」

「小松茸、では、結果が悪かったら、採点表が間違いだったってことになる。だから、採点表で採点して決定した時点では、それが正しいかどうか、わからない。結果次第だ。結果が出るまでは、採点表は正しかったのかどうなのか、ずっと心配が続く」

「それはそうですけど。じゃあ、ハートから決断したら、どうなるんですか。結果が悪かったら、決断が間違っていたって思うんじゃないですか」

「思わないね。全然。結果が悪くても、こっちに進む決断をして良かったと思う」

「えっ、どういうことですか」

「いいかい、人生というのは、道程だ。結果というのは、その時々景色だ。人生を生きるというのは、道程を進むということだ。景色が人生ではない。ハートから決断した道程を歩んでいる時は、人生を歩んでいる。本物だ。充実している。迷いはない。生きている。だから、正解なのだ。結果はそれぞれの時々景色だ。それは人生ではない。景色を生きてはいけない。自分の人生の本道を歩むことだ」

「えっ、何を言っているのか、良く分かりませんが」

「そうかい。いいことを言っているのだがなあ。マインドで聞いていると分からない話だからなあ。おーい、小松茸」

「はい、笑雲先生。ちょっと景色の方へ行ってるんで声が遠いんですけど」

「あはははは」

「あはははは」

宝彩有菜（決断するのに理由は不要とは？）

（編集者注：自分のハートから、ハートの本当の決断を一瞬で間違いなく入手する方法があります。一例：「ボール投げの方法」→『なれたらいいなっ』（PHP 研究所）P.151～をご参照。）

~~~~~

1 月の中野支部瞑想会レポート

~~~~~

1 月 1 4 日（月）の午後、中野支部瞑想会を開催しました。
瞑想 4 本、『瞑想の真髄のサマリー』の唱和と解説、その他質疑応答。
「呼び水」のテーマはお正月。

今回は、瞑想は宝彩先生の本を読んでかなり前に少し試しただけで、
現在は C-呼吸講座を受講しているという方がいらっしやって、
基本から瞑想の説明と実践を行いました。

また、B-呼吸はできるようになったけど、C-呼吸はまだ慣れてないということで、
息を吸って内臓を押し下げる感覚の説明や
イメージをつかんでもらうために、実際に僕が C-呼吸を行なったりしました。
そのほか、瞑想を進めるにあたっては、日常の過ごし方も大事だという話もいくつか。
その中から、ひとつご紹介します。

宝彩道場で、「愛の方向に考えましょう」というのは、
いい人になりましょう、やさしい愛の人になりましょうといった、
道徳やモラルの話ではありません。

それは人としての努力目標などではなく、
もし欲が満たされなくて気分が悪い時は、
思考の向きを、その反対の愛の方向に変える（解釈を変える）と気分が良くなりますよ、
ということです。

その「思考の向き」というのが、愛と欲の 8 要素表で表現されています。

これを実際にどう使うかというと、

たとえば、何かについて不満がある、つまり欲がある場合、
「それがあって、ありがたい」と考えます。

家族が家の片付けを手伝ってくれなくて、不満な時は、
家の片付けをさせてもらってありがたい、と（笑）。

でも、アタマはそんなこと思えないと言ってきます。

それはそうです。ありがたく思っていないから、不満なんですよ。

その状態から、無理に「ありがたい」と思おうとすると我慢だとか抑圧になってしまいま
す。

では、どうすれば「ありがたい」と思えるのか？

それにはコツがあります。

ありがたい理由をマインドに考えさせることです。

「家の片付けをさせてもらってありがたい、でも、なぜ？」と。

疑問を投げかければ、それを解決しようとするのがマインドの習性です。

クイズ番組でクイズを出されると、自動的に、答えが知りたくなるのと同じ。

クイズだと思って「ありがたい、でも、なぜ？」とマインドに問いかけてみましょう。

最初は、苦し紛れや負け惜しみのような答えしか思いつかないかもしれませんが、
それだけでも少し気分が変わるはずですよ。

そのかすかな変化を感じながら「片付けをさせてもらってありがたい、なぜ？」と
理由を積み重ねていくと、あるとき、気分がガラッと変わります。

心からありがたいと。

その体験は面白いので、ぜひ実験してみてください。

クイズのつもりで「ありがたい、でも、なぜ？」と。

チバ

今週の修行（プログレスコース）より

■ 「好き嫌いの元を確かめる」修行

01/20（日）スタート

私の好きなページ紹介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、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31号は除く）

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

～～～～～～～～～～～～～～～～～～

「宝彩ことのは」から

～～～～～～～～～～～～～～～～～～

二人で明るい未来像をときどき新しくしましょう。

（恋愛一口ヒント キープ編）

<http://hosai02.la.coocan.jp/1w-hint3-01/1w-frame-005.htm>

「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

+++++

宝彩瞑想会のスケジュール（主催：宝彩有菜）

+++++

●第308回：講話のテーマ「瞑想と贅沢」

【日 時】 2019年03月18日（月）13:00～17:00

【場 所】 静岡 / 沼津

【参加費】 12,000円（当日払い）

【参加できる方】 次のいずれかに該当される方

・e-講座の受講生・受講経験者（1講座でも受講の経験のある方）

・インテンシブコース卒業生の帯同者

【申込み】下記の詳細案内ページから、メールでニックネームを付記の上、申込みください。

<http://hosai02.la.coocan.jp/meisou-kai-x/me-exp-20190318-numadu.htm>

+++++

支部瞑想会のスケジュール（主催：宝彩瞑想リーダー）

+++++

◆宝彩支部瞑想会

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

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。

お申し込みおよび詳細は、各支部のサイトをご覧ください。

●新大阪支部瞑想会（主催 アリガ）

【日 時】 第 75 回 2019 年 02 月 17 日（日） 12:50～15:20

第 76 回 2019 年 03 月 31 日（日） 16:00～18:30

第 77 回 2019 年 04 月 21 日（日） 12:50～15:20

【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 5, 0 0 0 円（当日払い）

新大阪支部 Facebook <http://www.facebook.com/NewOsakaShibu>

●はじめて瞑想と茶話会（主催 tanpopo）

【日 時】 2019 年 02 月 02 日（土） 13:00～16:00

2019 年 03 月 02 日（土） 13:00～16:00

【場 所】 静岡 / 沼津（発酵食堂ひねもす）

【参加費】 一回につき 4, 0 0 0 円（当日払い）

ひねもす支部ホームページ <http://www.geocities.jp/hinemoscafe/meisou.html>

●中野支部瞑想会（主催 チバ）

【日 時】 第 89 回 2019 年 02 月 24 日（日） 13:30～16:30

第 90 回 2019 年 03 月 24 日（日） 13:30～16:30

【場 所】 東京 / 中野

【参加費】 一回につき 3、000 円（当日払い）

中野支部ブログ <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「優しさは心の広さ」

<http://hosai01.la.coocan.jp/what-new-gazou/2018-07-b.htm>

★☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆