
宝彩日曜新聞 2018/11/18 第471号

～．～．～．～．～．～．～

はじめのことば

～．～．～．～．～．～．～

北海道で初雪が降ったそうです。

急に寒くなってきました。

いかがお過ごしですか。

宝彩有菜です。

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。毎回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2回目。

●私は私のままで大丈夫です。

何かになろうとしたり、

誰かになろうとしてはいけません。

私のままでいいのです。

「あなたのままが好きです」と、映画『ブリジット・ジョーンズの日記』(2001年)の中で、コリン・ファースが、レネー・ゼルウィガーに、ぼそぼそつと言う名場面があります。確か、「I like you,as you are」と言ったと思います。これをきっちり訳すと「私は、あなたがあなたであるがまま、そのあなたが好きです」となります。

あなたの「何かが好きです」とか、「どこかが好きです」とかではなく、悪いところも良いところも全部まとめて、そのままあるがまま全部好きですと言われれば、誰でも、ちょっと面食らって、ほろっと来ますね。

普通、人間は誰でも、自分はまだ未熟で劣っていて、改善するところ、劣っているところがまだたくさんあって、とても、このままじゃいけないと自分で思っています。ですから、努力もしますし、頑張って向上しようともします。良いことです。

しかし、一方、辛いことでもあります。

怠惰にしたり、緩んだり、休んではいけないと思い続けているわけだからです。自分自身にずっと拍車を掛けています。その拍車を掛けるためにも、自分自身の評価としては、「自分はとても駄目なやつだ。劣っている」という割と固定した認識になっています。

そのような自分を「そのままでもいいですよ」と言われれば、面食らいます。「えっ、どういうこと？」と誤ってしまいます。そして、「あっ、そうか。このままでも愛されるのだ」と気が付くと、ほっと安心して、肩の力が抜けてリラックスできるということになります。恋にも落ちやすいわけです。

さて、映画の中では、相手に対する口説き文句的な名セリフになっていますが、ここでは、自分自身に対する気楽に生きるヒント・文言に使えます。自分自身をリラックスさせる文言です。「私はあるがままの私が好きです」ということですから、つまり、「私は私のままで大丈夫」と思うことです。「このままで大丈夫」と思うことです。自分自身を過剰に悪者、行き過ぎた劣等者扱いにして、叱咤激励し続けないということなのです。

「大丈夫ではない」と思っているのは、実はマインドに刷り込まれた古いプログラムです。人間は、産まれるとすぐは、自力で生きていきません。ですから、幼児時代から長らく、「自分は大丈夫ではない、成長しなければいけない、向上、改善しなければいけない、愛されなければいけない、認められなければいけない」などなど毎日、そのようなことを思いながら成長してきたわけです。それらの思い方はマインドのプログラムにしっかり刷り込まれています。そのような生き方に自動的になっています。「自分は大丈夫ではない」が基本の生き方。

でも、大人になると、肉体的な成長は完了しますし、一人でも生きていけるようになります。本当はもう大丈夫なのに、自動反動的に自分はまだ駄目だ、まだ劣っている、まだ、成長しなければいけないとの思い方が続きます。それが、減少することはありません。でも、それでは、自分で自分に鞭を打ち続ける、辛い人生を送ることになります。

そのような思い込みを回避し、改善する文言が、「私は私のままで大丈夫」です。心からそう思えると、一気にリラックスできます。本当に自分は大丈夫だ、そう思えただけで、長年の肩こりや腰痛が治ったりすることもあります。自分に過剰なプレッシャーや緊張を強いている人は、是非、これを唱えて、その素晴らしい効用、解放されるゆったり感、リラックス感を確かめてみてください。

「笑雲先生」

「なんだい、小松茸」

「人から、あなたは、あなたのままで大丈夫ですよと言われれば、確かに嬉しいですが、なかなか、自分では、自分に言いにくいのですが」

「それはそうだ。マインドは、『自分は大丈夫じゃない』という路線でずっと走っているからな」

「そうですね。だからこそ、より向上する意欲が出てくるんでしょ。オリンピックで金メダルを取った選手を見ればそうなりたいと思い、IT で大金持ちになった人を見ればそうなりたいと思い、ハリウッド映画で大金持ちになった俳優を見ればそうなりたいと思い…」

「小松茸、小松茸、そんなに強欲だと、惨めにならないかい」

「はい、実際にはどれにもなれずに、とても惨めな気持ちです。笑雲先生、なんとかしてください」

「だから、『自分は自分で大丈夫』、何かにならなくてもいい、自分のままでいいと思えばすぐにハッピーになれる」

「でも、お金持ちになったらハッピーになれるとは想像はできますが、自分のままでいいと思っても本当にハッピーになれるのですか？」

「本当だよ。やってみなきゃわからないが、やってみればわかる」

「あっ、そうか。じゃあ、これをしっかりやるとお金が稼げるんですね」

「ん？ ハッピーにはなれるが、お金が稼げる保証はないよ」

「あれっ、なんだ。つまんない。お金は稼げないのか」

「小松茸、そんなに強欲だと、惨めなままだよ」

「ああ、そうか。では、強欲を捨てれば、惨めでなくなる。つまり、お金が稼げるんですね。そうか、強欲を捨てればお金が稼げるのか」

「強欲を捨ててもお金が稼げるかどうかはわからない。それは別の話だ。保証はない。でも強欲を捨てなければ惨めなままだ。それは保証付きだ」

「えっ、お金を稼げないんだったら、強欲のままの方がいい。惨めは嫌ですけど」

「惨めが嫌だったら、自分は自分のままで大丈夫と思えばよい。簡単なことだ」

「嫌です。強欲を捨てたら惨めを確定させることになる」

「捨てないから惨めだって言ってるのに」

「いいえ、捨てません。私は、強欲な小松茸のままで大丈夫です」

「あはははは、ポカッ」

「痛ッ」

宝彩有菜（私は私のままで大丈夫！！）

~~~~~

宝彩瞑想会から修行の Q&A

~~~~~

Q：瞑想の過去の閲覧で、私は楽しい所しか行ったことがなくて。

参加者A：嫌だな、怖いなと思っていた所、一度も行ったことがなくて。
先生は見尽くしてますけど、今でもまだ新しく怖いものを見ることもあるんですか？

宝彩有菜：それはないね。ちょろちょろ、ちょろちょろ見て面白かったのはね、ビッグバンの前なんだよ。

ビッグバンの前は、怖い所も楽しい所もいっぱい見れたわけ。

で、怖い所を見ると、プログラムが一つ消えたりするんだよね。

たとえば「風鈴が怖い」とかいろいろあったけど、いちばん原始的な恐怖はね、後ろを振り向いたら後ろが見えないという怖さ。

誰かが後ろについてきたら見れない、

自分の後ろは絶対に見れないんだというのを初めて発見した時の怖さというのは、すごい怖いんだよ。ゾゾゾゾーッとして。

で、それを再体験したわけ。

小さい時に、狭い廊下で電気がついていて、夜歩いていくのに、自分の影がドッドドッドとのびるわけね。

これはおかしいなあと思って後ろを見たんだけど、後ろが見れないんだよ。

振り向いた廊下の向こう側は見れるよ。でも、自分の（頭の）後ろは見れないんだよ。

それで、すごい怖くなった、見れない！と。

それを再体験した時に、何かが落ちたんだよ。その怖さというののなんか（のプログラム）がね。

で、一つ楽になるわけでしょ。

いろんな怖さでいろんなプログラムを作っているんだけど、

その怖いのを再体験する度に、一つずつ落ちていくわけよ。

どんどん、どんどん、肩の荷がおろる。だんだん、だんだん、リラックスしてくるわけよ。

楽になってくるわけ。で、面白いなあと思って。

再体験も面白いし、楽になることも楽しいから、ガンガン瞑想をやっていたのね。

今日は一つつぶした、今日は二つつぶした、と。

梱包材のプチプチがあるじゃない、あれをプチッ、プチッとつぶしたら快感じゃん。

あれみたいに、プチプチプチプチつぶしていたわけよ、何個あるか知らないけど。

プチプチプチプチつぶしていたら、ある時、ダーーッンと全部、一瞬にしてもっていかれちゃったの。

プチプチが全部つぶれたというか。ビッグバンのあとは、もうプチプチがなくなっちゃったんだよ。

だから、ビッグバンをね、あまり早くしないほうがいいよ、

プチプチの楽しさがなくなるから、あははは。
プチプチ、プチプチしているのが楽しい。ちょっとずつ、つぶしていくのが。
もう、つまらな—いことでも、全部プチプチになっているから。ほんとに面白いよ。

だから、行ける所はどんどん行って。
行ってない所が減ってくると、そしたら、興味本位で行ってみるからさ、怖い所も。
怖い所を一つ二つクリアにすると、今度は怖い所の方が面白いということになるよ、あはははは。

(第 297 回宝彩瞑想会 書き起こし編集 : 「宝彩日曜新聞」編集室)

今週の修行 (プログレスコース) より

■ 「日常の所作を左右逆様にしてみる」修行 (瞑想。副次的に、膝痛、腰痛、肩こり)

11/18 (日) スタート

左利きバージョンと右利きバージョンがあります。本当の目的は、観照ですが、長年の身体の大小の不調が解消されることが多いです。是非、テキストを理解して、真剣にやってみてください。

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。

(ただし、最新号第 3 1 号は除く)

該当者は、ご請求ください。

~~~~~  
宝彩有菜の著作から、クイズのコーナーです  
~~~~~

(クイズ) : 下記のセンテンスは、宝彩有菜の『まあいいかあ。』(廣濟堂出版) の中の一文ですが、

どこにあるでしょうか? (ページまたは、章、項)

<http://hosai01.la.cocacn.jp/alina-books/alina-book-design-29.htm>

著書名、ページ数（又は該当の章・項）、「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」編集室あてにお送りください。

第470号の答えは、『いちばんやさしい瞑想入門』（宝島社）P.32-34 でした。
たくさんのご応募お待ちしております。

~~~~~

私の好きなページ紹介コーナー「今週のお奨めのページ」

~~~~~

◆「宝彩 BB マガジン」第10号のはじめのことばを。

修行していく中で心に青空が広がる瞬間。修行の醍醐味です。

心の青空を覆い隠しているのはどんな欲か。例えを使って分かりやすく説明されています。

<http://hosai.world.cocan.jp/bb-site/pdf-box/m10/hbbm10-hajime.pdf>

◆自愛文言から「シンプル」を。

本当の豊かさは、心の豊かさです。

生活や生き方を、シンプルにすることによって、

本当の豊かさを手に入れることができます。

<http://hosai02.la.cocan.jp/jiai-mongon22/j-33-simple.htm>

~~~~~

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

~~~~~

見た目は普通の日常をおくる。

満員電車で揺られ、仕事に追われ、

家庭サービスに汗を流す。

違いは、それを楽しんでいること。

『あなた、本当はすごいんです!』(すばる舎) p.162

「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>

・おろろ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)

+++++

◆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72回 2018年11月25日(日) 12:50~15:20

第73回 2018年12月22日(土) 12:50~15:20

第74回 2019年01月20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 2,500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】 2018年11月24日（土）13:00～16:00

2018年12月12日（水）13:00～16:00

【場 所】 静岡/沼津（発酵食堂ひねもす）

【参加費】 4,000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】 2018年12月02日（日）18:30～20:30（2,000円）

2019年01月14日（祝）13:30～16:30（3,000円）

【場 所】 東京/中野

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>

■Kindle新刊「原因は案外簡単なこと」

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

★☆☆★☆☆★☆☆★☆☆★☆☆