

\*\*\*\*\*

宝彩日曜新聞 2018/12/30 第477号

\*\*\*\*\*

～．～．～．～．～．～．～

はじめのことば

～．～．～．～．～．～．～

今号は、早いもので、今年最後の「宝彩日曜新聞」になります。

急に寒くなってきましたが、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51回目。

もうすぐ、新年のお正月なので、元旦の日めくりから一つ。

-----

今年は良い事だけをする と決心する。その手始めに良い言葉だけを使いましょう。

◎するといつも元気で爽やかで健康でいられます。喜びとパワーに溢れます。

-----

今年一年、どのような年にするのか？ 年も改まった一年の初めですから、なにか、日々の方針として、良い事だけをする と決心しましょう。さて、「良い事だけをする と決心する」というのは、とても良い決心ですが、どうも範囲が広すぎて的が絞れませんね。何をしたらいいのかよく分かりません。

そこで、「良い言葉だけを使いましょう」と続いています。的が少しは絞れてきました。それでもまだ、範囲が広くて具体的ではありません。例えば、ポジティブな言葉を使うとか、元気の出る言葉を使うとか、明るい言葉を使うとか。でも、それでもなかなか的が絞れませんね。

もう少し、分かりやすい、実践しやすい方針にしましょう。一例として、お奨めは、「人の良い所を探して誉めましょう」です。そして、その時使うその言葉は、ここで言う「良い言葉」に当たります。

良い言葉というのは、自分も周囲も元気にハッピーにする言葉です。「誉める言葉」は、相手を元気にするのは明白ですが、実は、自分も一緒に元気になります。「誉める言葉」は、相手に愛のエネルギーを与えていますが、実は、そのエネルギーを生産したのは、自分の心ですから、まず、自分の心が愛に満ちます。ですから、自然に自分自身が真っ先に元気になります。

また、「誉めよう」とする心は、相手を「貶そう」とする心の逆ですから、相手の良い所を探す作業をその前にしています。つまり、相手の悪い所は探さないで、好ましい所を探していますので、相手が、どんどん好ましい方向に見えてきます。そのように自分の心に映ってきます。つまり、その作業をする前より、その人物は自分にとって好ましく思えてくるわけです。ということ、常時作業していると、いつしか自分の周りには、好ましい人ばかりになってきます。

気が付けば、この一年私の周りは良い人ばかりになっていたという感想になります。好ましい人に囲まれていたら、自分自身も楽しく気楽になれます。とてもお得です。

あと、この「誉める言葉」を使う訓練をしていると、心の働きは、良い所を探す方向に向きますから、実は、自分自身の良い所もどんどん明るく輝いて明瞭に見えてきます。出現してきます。ああ、自分はこんなに素晴らしいのだ、こんな良い所があるのだ。こんなに優しいのだ。こんなに愛らしいのだ。と自然に思えてきます。

人の良い所を探す習慣がついていると、自分の良い所を探す習慣にもなってくるわけです。

そして、一番素晴らしいのは、心の中に良い言葉が溢れると、見えているのは、良いポイント、嬉しい性格、楽しい気分、素敵風景ばかりになってきます。心の中で、ネガティブな、暗い、否定的な、批判的なことを考える時間がほとんどなくなってきます。

すると、当然ですが、毎日がイキイキと楽しく、快活になってきます。良い人が、周りに集まってきます。笑いが溢れます。ますます、素晴らしい毎日になります。

-----  
「笑雲先生」

「なんだい、小松茸」

「良い言葉を、相手に実際に言わなければならないのですか」

「そうだね。黙っているより、言った方が効果は高い」

「でも、いつも誰かに会っているわけじゃないんですけど。メールとかで送るんですか」

「そうだね。メールで送っても大いに効果はある」

「でも、意味もないのに、誉めるだけのメールを送るなんて、それもなんだか変なんですけど」

「そうだね。じゃあ、アタマの中で考えるだけでも良い。それでも絶大な効果がある。というか、この文言の言っている、良い言葉を使いましょうというのは、アタマの中で思考を走らせる時に、良い言葉を使って思考しなさいってことだ。だから、それができれば、その後、メールをしてもいいし、実際の言葉で伝えてもいいし、それらは、その思考の結果だから、実際は、あってもなくてもいい。メールにした時点でも、言葉にした時点でも、それ以前に、アタマの中の作業は終わっている。それらは、結果だ。大切なのは、作業プ

ロセスだ。思考する時の、思考の仕方だ」

「ええ、じゃあ、アタマの中で良い言葉を使っていればいいってことですか」

「そうだね。そうすると、自然に、自分がイキイキ元気になれる。悪い言葉を使わなければ、必ずそうなる」

「なぜ、そうなるんですか？」

「良い所を誉めるといのは、それをさらに増進拡大することを応援していることになる。しかし、悪い所を非難するといのは、活動を拒否したり、制限、抑圧することになる。その作用は、相手にも、自分にも働くから、だから、誉めると元気になるし、貶すと元気がなくなる」

「なるほど。でも、相手を誉めても、ああ、自分はその人のようにうまく出来ないって、惨めになりますけど」

「ああ、そうか。ここで間違うのか」

「えっ、どこですか」

「いいかい。ポイントは、良い言葉だけを使うってことだ」

「はい。わかっていますよ。だから相手を誉める。あの人は素晴らしいと。誉める言葉は良い言葉だから。でも、すぐに、自分はあるに出来ないなあって落ち込むんですが」

「それはそうだ。今使った『出来ない』って言葉は、良い言葉じゃない。それを使うから、そのように落ち込むのだ。良い言葉だけを使うのであって、悪い言葉は使わないことだ」

「わかっていますよ。『出来ない』を使っちゃいけないでしょ。ですから、相手を誉める。でも、すぐに、ああ、自分は、つまらないなあと嘆いてしまうんですけど」

「いいかい、だから、その『つまらない』って言葉は、良い言葉じゃないのに、それを使うから、嘆いてしまうのだ。良い言葉だけを使うのであって、悪い言葉は使わないことだ」

「わかっていますよ。わかっていますよ。だから『つまらない』は使っちゃいけないでしょ。そして、ただ相手を誉める。だけど、すぐに、自分は劣っているから出来ないなあって、暗くなってしまうんですけど」

「小松茸、だから、『劣っている』って言葉は良い言葉じゃないのに、それを使うから、暗くなってしまうのだ。いいかい、良い言葉だけを使うのであって、悪い言葉は使わないことだ」

「はい。わかっていますよ。わかっています。だから『劣っている』なんて使っちゃいけないでしょ。ええと、ですから、ただ相手を誉める。だけど、すぐに、自分は駄目だから出来ないって、気分が悪くなってしまうんですけど」

「いいかい、小松茸、だから、今使った『駄目だ』って言葉は良い言葉じゃないのに、それを使うから、気分が悪くなってしまうのだ。良い言葉だけを使うのであって、悪い言葉は使わないことだ」

「わかっていますよ。悪い言葉は使わないでしょ。だったら、ええと、ええと、笑雲先生、何も考えられませんが」





私は、こころをこめて一生懸命祈ります。

ありがとう。ありがとう。ありがとう。

<http://hosai02.la.cocacn.jp/jiai-mongon22/j-41-inori.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「こころに響きました」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

~~~~~

楽しい良い夢を見れるためのキーワードは、

「愛」「感謝」「大肯定」「笑い」です。

「愛」を心に満たして、

「感謝」に満ちた毎日をおくり、

「大肯定」を忘れないようにして、

楽しい笑いに満ちていれば、

楽しい、美しい、嬉しい、良い夢が見れます。

（宝彩有菜のメルマガエッセイ No.32）

<http://hosai01.la.cocacn.jp/mailmaga-01-ex/essay-mailmag-32.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.cocacn.jp/daily-word/dw2/magbbs7/magbbs.cgi>

◆ツイッター

[https://twitter.com/hosai\\_word](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 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】 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】 2019年01月11日（金）13:00～16:00  
2019年02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】 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】 第88回 2019年01月14日（祝）13:30～16:30  
第89回 2019年02月24日（日）13:30～16:30

【場 所】 東京 / 中野

【参加費】 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

---

P.S.（編集スタッフ雑感）



智です。

今年も一年間、編集に関わらせて頂きありがとうございました。  
たくさんの情報が飛び交う中で、「宝彩日曜新聞」が  
誰かの心の健康や安心につながっていればいいなあと思います。  
皆さま、良いお年をお迎えください。

かっちゃんです。

今年も一年間ありがとうございました。  
無事に一年を終えられたことに感謝です。  
来年も「宝彩日曜新聞」が多くの方に届きますように。  
新しい年が皆さまにとって、良い年になることをお祈り申し上げます。

チバです。

今、後ろで同居人が「ものを捨てる修行」をしています。  
「ただ捨てるだけじゃなくてちゃんと欲を見ないとね」と楽しそう。  
読者のみなさん、来年もよろしく願いいたします。

アリガです。

昨日は、久しぶりに会う友人らと忘年会をしました。  
いろいろあった一年でしたが、最後にみんなで大笑いして楽しいひと時を過ごせたら、  
それでもなんだかいい一年だったなあ、と思えます。  
忘年会って大事ですね。  
皆さま、今年もご愛読ありがとうございました。  
どうぞ良いお年をお迎えください。

★☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

■「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](mailto:hosai_sunday_news@yahoo.co.jp)

■宝彩有菜メールアドレス

[alina-hosai@mbf.nifty.com](mailto: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>

★☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆