
宝彩日曜新聞 2018/02/18 第432号

～．～．～．～．～．～．～

はじめのことば

～．～．～．～．～．～．～

梅の花が咲いて、メジロが来ていました。

もうすぐ、春ですね。

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15回目。

「比較」すると「愛」を失う。

◎アタマに、機械的に「比較作業」をさせないことです。

「愛を失う」という言い回しは、ちょっと間違っています。人間は根底にある愛を失うことはありません。しかし、その上に愛ではないものが覆いかぶさって、外からも自分でも、愛が見えなくなることはあります。すると、「愛が消えてしまった」「愛を失った」と思うことになります。

「愛の上に、愛でないものが、覆いかぶさる」とは、「愛と反対のもの」が覆うわけですが、普通は、それは欲だというわけで、「愛を失わないようにするためには、欲張りにならないようにしよう」などと注意しています。日ごろから自分の欲の動きに注意しているのは、とても良いことで、正解です。

しかし、実は、欲の動き以外にも、愛をすぐに覆ってしまうものがあります。

その一つが、「比較作業」です。「比較する」、それは一見「欲を起こすような、欲張りで悪いことをしているわけではない」と思えますので、気が付きにくいのですが、「比較作業」が始まると、瞬く間に愛は隠れてしまいます。

そのわけは、もう賢い修行者のみなさんは、お分かりだと思いますが、マインドが前面にしゃしゃり出てくるからです。「どれどれ、これに比べれば美しいけど、あれに比べればそうでもない」「どれどれ、楽しいと言ってもあの時に比べれば、そうでもない。もっと楽しい時もあった」「あっちの方が楽しそうだ」などなど。すぐに、愛も感動も失う状況を作り出してしまふからです。

この仕組みに気が付かないで、愛や感動をすぐに覆うばかりの生活をしていると、得るべき幸福を取り逃がし続けますから、一生の間では、莫大な幸福を取り逃がしていることとなります。一生の間では、計り知れない損失をし続けていることとなります。

おそらく、それに気が付かない人が大多数だと思います。たまに温かい愛や、感動に溢れる時があっても、それは、一生のうち数えるほどしか経験できないものだと思っているかもしれません。

ですから、愛の気分や、雰囲気や、薫りや、温かさを保ちたかったら、比較作業をし始めないことです。どんな「比較作業」もシャットアウトします。一切比較作業をしない。比較作業をやめる練習は、比較作業が始まった瞬間に、その思考の芽を摘むことです。美しいことは、ただ美しい。楽しいことは、ただ楽しい。嬉しいことは、ただ嬉しい。その時は、誰でも愛の中にいます。

例えば、「すごいなあ。でも、こっちの方が…、あっ、これは、比較の始まりだ。やめよう。すごいな。すごい。ブラボー」と、素早く気付いてやめます。

「綺麗だなあ。写真で見たのより…、おっと、比較しない。ただ、綺麗だなあ。ほんと、綺麗」と、すぐに比較をやめて、封印します。

自分で、単に「比較作業」さえやめれば、すぐに愛が前面に現れてきますから、いつも愛と感動を得られる、その状態に居られるようになります。

そして、目の前の、壮大な夕陽を愛でます。楽しめます。

比較を封印すればするだけ、自分の人生が豊かに麗しく感動的になっていきます。これは、やってみて、実感してみてください、納得できます。

自分で、やってみて、初めてその価値がわかります。是非、やってみてください。「比較しない」です。

「笑雲先生」

「なんだい、小松茸」

「比較作業も、欲のサイクルの一つですよ。get,hold,compare,more,の、compare ですから」

「そうだね。比較は、素早く起動するから、無自覚になりやすいが、欲の一派だね。その働きが始まると、マインドは、目の前の感動的な『夕陽』から離れて、自分が内部に保持しているデータとの比較作業をするために、内側に向けてしまうってことだ。すると、もう、目の前の夕陽を、本気で見ていない。あるいは、目の前の愛する人のことを本気で感じていない。あるいは、目の前の嬉しい事象を本気で喜んでいない。マインドは、内側の

データ比較に忙しくなっているからだ」

「なるほど。そういうことですか。でも、なぜ、マインドはすぐに内側に向かって、保管しているデータと比較するんですか」

「それは、とても細かい動きの説明になるが、プログラムの生成、起動と関連している」

「えっ、どういうことですか」

「じゃあ、説明しよう」

「はい」

マインドの使命は、自分と、自分を乗せている肉体の安全を守っていくことです。そのために、危険なことや、トラブルを避けるために、学習していきます。熱い鍋でやけどすると、次からは、熱い鍋を直に手で掴むことはしなくなります。蜂は危険だと情報を仕入れれば、体験はなくても学習して「蜂は危険」とラベルを貼ります。

この単純な学習の仕組みが働くためには、目の前のものが何であるかを、素早く判断する必要があります。手が触る前に熱い鍋であることを認識しなければなりません。飛んできたものが蜂であると、素早く認識しなければなりません。ですから、マインドは、目の前のものについて、常に、自分が保有する過去のデータとの照合チェックを素早くしているわけです。熱い鍋や、スズメバチ、危険な犬、飛んでくるボールなどなど。それら危険物については、素早いチェックは必要なことです。そして、その危険の程度を計算、勘案します。つまり、自分の持っているデータ、経験値等と比較し、判定し、行動を決定して、身の安全を守っているわけです。

この方式で、自分の周囲を常々チェックしています。チェックは万遍に抜かりなく、不必要なものまで、一応、念のためチェックしてしまいます。

燃えるような赤い夕陽に感動したら、そのまま感動していればいいのですが、そのチェック体制が素早く起動してしまうというわけです。マインドのやりたいように勝手にやらせておくと、なんでもかんでも、比較検討すべきチェック項目になってしまいます。

それは、やりすぎです。マインドの言わば暴走です。それをやめさせる。

すると、人生が、もっともっと愛や感動や、潤いに満ちてきます。楽しめます。

「笑雲先生」

「なんだい、小松茸」

「燃えるような夕焼けを見ていて、ああ、綺麗だ、本当に燃えているようだ。って、ノーチェックで見えていても、あれっ、大変だ、炎のように赤いと思っていたら、本当に向こうの家が火事だ！！なんてこともあるんじゃないですか。でも、比較しないでばっつと綺麗だなんて見てたら、火事に気が付きませんよ。だから、この夕陽は異常にメラメラしているとか、変だとか、やっぱり、一応比較しないといけないんじゃないですか。笑雲先生」

「ああ、そうか。なるほど」

「なにが、そうか、なるほど、なんですか。笑雲先生。やっぱり小松茸の方が正しいってことでしょ」

「小松茸、いいかい。マインドが取り仕切っているマインドの世界では、マインドの言うこと、しゃべることは全部正しい。だから、小松茸のマインドは、正しいことを言っている。そして、誰のマインドも、笑雲が今住んでいるハートの世界のことは理解できていない。別の世界だ。こっちの素晴らしい世界にも、誰でも、そのマインドを置いて移動できるってことなんだけど…」

「そんなにいい所なら、移動の仕方を教えてください。そっちへ行きますから」

「そうかい。じゃあ、教えてあげよう。入ったり出たり自由だから、テーマパークの年間フリーパスを手に入れるようなものだ」

「年間じゃなくて、一生のフリーパスですよ。是非、そのパスの入手方法を教えてください」

「お安い御用だ。いいかい、小松茸。マインドは、誰のマインドも、比較作業をすぐに始めるから、まず、それに素早く気付いて、それをちゃんと取り押さえて、しっかり手綱をつけて、……ああ、小松茸、こら、待て一つ」

小松茸は修行の話になりそうなので、さっさと夕焼けの土手の方へ逃げ出してしまいました。笑雲は例によって、それを追いかけていきます。

「こら一つ、待て一つ」

毎回、いい運動になるなあ。まったく。

夕陽の土手の上を仲良くランニングしている二人のシルエット。(←比較無しの、映像)

宝彩有菜 (比較と愛と夕陽)

ホームページの更新記事

◆「宝彩 BB マガジン」第 30 号を発刊しました。(2018/02)

<http://hosai.world.coocan.jp/bb-site/index.htm>

~~~~~  
宝彩瞑想会から修行の Q&A  
~~~~~

Q: 瞑想前の「事前確認法」とは？

宝彩有菜:

この案件が出てきたら棚上げできないなあという案件が
瞑想中に出てくるのがわかっていたとしたら、
瞑想する前に、それを紙に書くんですね。
たとえば、「会社をやめたいんだけどどうしようかな」という案件があったとしたら、
必ず瞑想中に出てきますから、それを紙に書くわけ。
「会社をやめたいんだけどどうするかは、今度の査定の結果を待って判断する」
とか書いてしまえばいい。
そうすると瞑想中に出てきたら、もう決めた事だからそれは考えなくていいでしょ。
それを瞑想中に考えるのをやめるということですね。事前にもう考えを決めておくという。
決められないからずっと考えているんですと言うのなら、
「この案件は決められないから、明後日 12 時に決める」とかね。期限をずらす。

日常でもずらしちゃえばいいわけよ。
「今考えられないんだったら、これは来年になってから考える」とか、先送り。
瞑想のときに先送りして棚上げするのと一緒で、日常でも棚上げすればいい。
事前に棚上げしておく、瞑想中に棚上げできないようなものはね。

(第 284 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

■ 「決して困らない」修行

02/18 (日) スタート

「決して困らない」なんてことができるのでしょうか?そもそも、困るというのは、何なのでしょう。それが、分かれば、決して困らないということも理解できます。さらに、どうすれば、困らないかもわかります。あとは、修行ですね。この一週間でコツをつかんでください。

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 30 号は除く)

該当者は、ご請求ください。

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431号の答えは、『ゆっくり深呼吸をしてごらん。』（廣済堂出版）P.94-95 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」

~~~~~

◆人生百科から「劣等感」を。

名誉を得たり、支配力を持ったとしても、幸せにはなれません。今の自分で最高に幸せになれます。

<http://hosai01.la.coocan.jp/life-100ka/life-rettoukann01.htm>

◆自愛文言から「仲良し」を。

私は、この地球に仲良しするために生れてきました。

自分のハートと、相手のハートが出会えば、すぐに仲良しになれます。

<http://hosai02.la.coocan.jp/jiai-mongon22/j-51-nakayosi.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30号は除く）

~~~~~

~~~~~

「宝彩ことのは」から

~~~~~

心配の種はいろいろありますが、いずれも、何かを「失いたくない」というものです。失わないようにしようと、そればかり考えてしまっているわけです。今の幸せを、まずしっかり確認しましょう。

友達がいるから、幸福です。
健康があるから、幸福です。
時間があるから、幸福です。
生きているから、幸福です。
心配は、たくさん感謝をすればするだけ小さくなります。

『まあいいかあ。』（廣済堂出版） p.46-48

「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>

・やしおさんの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）

+++++

●第285回：講話のテーマ「瞑想と呼吸と健康」

【日時】2018年03月03日（土）15:30～19:00

【場所】東京・新宿

【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-20180303-sinnjyuku.htm>

●第 286 回：講話のテーマ 「瞑想と幸福の関係」

【日時】 2018 年 04 月 02 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-20180402-numadu.htm>

+++++

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 63 回 2018 年 02 月 25 日（日） 19:20～21:50

第 64 回 2018 年 03 月 25 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)

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

●中野支部瞑想会 (主催 チバ)

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

第 79 回 2018 年 03 月 25 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)

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

●新大阪支部 京都出張瞑想会 (主催 アリガ)

【日時】 第 1 回 2018 年 04 月 15 日 (日) 13:30~16:30

【場所】 京都北文化会館 一階 和室 AB

【会費】 3, 000 円

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

発行 : 「宝彩日曜新聞」

編集長 : 宝彩有菜

副編集長 : かつちゃん、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「マリアの福音書解説」

<http://hosai01.la.coocan.jp/what-new-gazou/2018-02-b.htm>

★☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆