
宝彩日曜新聞 2021/01/24 第584号

～．～．～．～．～．～．～

はじめのことば

～．～．～．～．～．～．～

風がなければ、日差しはポカポカ暖かいですね。

いかがお過ごしですか。

宝彩有菜です。

「心の修養」「心のレッスン」をすればするだけ、人生も、自分も、相手も、さらにさらに、幸せになれます。恋人や夫婦等の間は、その機会や種が満載です。宝彩有菜の恋愛一口ヒントを解説しながら、人間関係の機微やコツなどをお話しします。今回は、その第12回目。

宝彩有菜の恋愛一口ヒント解説（第12回）

【アプローチ編】

★冒険しても、冒険しなくても、恋は冒険そのものです。

◎もともと危ういものです。平穩になど運ぶはずがありません。

※テーマパークのアトラクションのハラハラドキドキと、恋の進行のハラハラドキドキは似ているところがあります。どちらも予測がつかず、どちらも身も心も没頭してしまうところでしょう。ハラハラドキドキは、ラッキーな、訪れた得難いチャンスです。それを楽しみましょう。

【キープ編】

★自分が自分と等身大で振る舞っているか、チェックしよう。

◎大きすぎてもいけませんし、小さすぎてもいけません。自分のそのままです。

※大きく見せようと頑張っているのは、自分もリラックスできません。疲れてしまいます。自信を失って小さくなっていてもいけません。喜びや楽しみ、温かさを共有できなくなります。大きく見せようともせず、小さく見せようともせず、そのまま、等身大でいきましょう。

もし、そうできないのであれば、視点としては、「ん？自分にどんな強欲があるんだろう。何か欲か恐れがあるに違いない」とチェックしてみましょう。それは、良い修行になりま

す。そして、修行は進めば進むほど、自分がハッピーに、幸せになれます。等身大で全然問題ない、と自信をもってそう言えるようになります。

★ちょっとした批判は聞き流そう。

◎批判に聞こえたのはたぶん自分の心が狭いからです。

※相手は、批判してあなたを変えようとしたり、文句を言っている訳ではないでしょう。単なる感想であるかもしれないのに、それを、批判されたと思うのは、もしかすると、自分の弱点、劣等感がそこにあるのかもしれないかもしれません。自分に刺さっている棘がそこにあるのかもしれないかもしれません。もし、自分自身が、自身のその点を何とも思っていなかったら、一緒に笑えることかもしれません。

究極の話ですが、もし、自分で自分を全部認めている（全肯定している）と、どんな批判もまったく、堪えなくなります。もし、自分にどんな棘も刺さっていなければ、どんなに触られても、なでられても、なんとも感じないようになります。そして、くすぐられたように、楽しくコロコロと一緒に笑えます。

【メンテナンス編】

★予告できることは予告しておく。

◎分かっているはずだと思うのは間違いのもとです。

※長年連れ添っていると、大概のことは、阿吽の呼吸で進むようになるかもしれませんが、そのような時に、すれ違いが起こったり、問題が発生しやすくなります。

つまり、「分かっているはず」の思い込みが危険な錯覚なのです。分かっているそうでも、ちゃんと、確認することが、お互いの細やかな愛情の醸成になります。つまり、面倒がらずに、手間ひまかける、一言かけるというのがコツです。

★伴侶を不安な目にあわせない。

◎相手の善良な感情を弄ばない。たとえ、ふざけてでも。

※相手が自分のことを心配してくれるのは、嬉しいものです。しかし、ワザと悪いニュースを言って、心配させて「あははは、嘘だよ」「馬鹿、馬鹿」という遊び方、確かめ方は、メンテナンス期に入った伴侶は、やめておいた方がいいです。不安定より、安定感のある方が、お互いに心穏やかに楽しく過ごせます。

それに、盤石な愛情基盤を積み上げて来ているはずですから、そのようなことをして相手の愛情を確かめる必要は、もうないわけです。もっと、穏やかで豊かな楽しみ方をしましょう。

「笑雲先生」

「なんだい、小松茸」

「全肯定というのは、自分のことを全部肯定することですか」

「そうだね。でも、全肯定の本当の意味は、自分のことも、相手のことも、過去も、未来も、世界も、とにかく、全部を肯定することだ。すると、そのままの良いわけだから、マインドは、心配や、改善を考える種がない。すると、マインドが退場する。そして、『本来の自己』が立ち上がる。つまり、悟りの状態になるわけだ。全肯定ができれば、悟れる」

「じゃあ、何も向上しようと思っていない人は、全肯定が出来てるわけですね」

「ああ、全肯定ができれば、なにも心配は起こらないし、向上しようと思えばマインドが動くこともない」

「だから、何も向上しようと思っていない人は、全肯定ができていてことですよ。そしたら、小松茸も悟ってますね。だって、まったく何も向上しようと思ってないもん」

「ポカッ」

「痛ッ」

宝彩有菜 （全肯定も対機説法）

e-講座、価格改定（再掲）、瞑想オーディオ等について、お知らせ

コロナ禍の中、みなさん、いかがお過ごしでしょうか。

なかなか終息の兆しがみえず、緊急事態宣言も発令され、外出も自粛で、引きこもっての生活が続き、自宅にいる時間も長くなっています。

しかし、むしろ、瞑想の修行や、日常の修行に取り組む時間ができたと、これを好機ととらえることもできるのではないかと、思います。

ついでに、e-講座の各講座について、副教材等の整理などして、より受講しやすいような新価格設定に改定しましたので、もし、気に入った講座があれば、是非、ご受講、ご活用ください。

そして、コロナに負けないよう、みんなで頑張っていきましょう。

<http://hosai01.la.cocacn.jp/e-kouza/f-ekouza-top01.htm>

宝彩有菜

（追）

自宅で瞑想の修行をする時に使用する、バックグラウンドにタンブーラの演奏の入った瞑想誘導の瞑想 CD 「心はいつも青空のまま」を、CD ではなく形態を変えて、スマホ等でダウンロードして聴けるように、オーディオ販売しています。かさばらず、手軽にどこでも

聞けるので便利です。詳しくは、下記、瞑想オーディオ「心はいつも青空のまま」参照。
(オーディオブックのページ)

<http://hosai.world.coocan.jp/audio-book/aud-book-ao01.htm>

(瞑想オーディオ、「心はいつも青空のまま」のサイト)

<http://hosai.world.coocan.jp/audio-book/aud-meisou-exp.htm>

「日めくり」から今週のおすすめ

<http://www.hosai.net/i/word-box1/cal-2000-09.htm>

昨日の自分はもう居ない。

◎昨日まで頑張った自分が褒美を貰おうとすると人生が辛く重くなります。持ち越し無し。

~~~~~  
宝彩瞑想会から修行のQ&A  
~~~~~

Q：昔暮らしていた家に行けなくて

宝彩有菜：その場所がというのじゃなくて、その場所にまつわる思い出とかを自分が抱えているからだよね。他の人は行けるんだからね。

参加者A：うん。

宝彩有菜：ブロックしている自分の中の何かだよね。それが蘇るのが怖いというのと一緒で。だから、プログラムを作って蓋をするのと一緒のことが、場所に対しても起こるということなんだろうね。

だから、蘇ってきたら苦しくなる思い出を蘇ってきても苦しくない状態にしないとイケないということなんだよ。

参加者A：はい。その家にはもう別に用はないから「行けないんです」と言う必要もないのに、なんかそういうこだわりがある。こだわりを取りたい。

宝彩有菜：うん。「あれがあつて悪かった」とか「あれがあつて困っている」とか、「あれがあつて」と否定的に思っていることを全部肯定的に直せば、要らない話になるのよ。

参加者A：うん。

宝彩有菜：だから、「あの家があって、私が今幸せなんだ」にすればいいわけ。

参加者A：あー。

宝彩有菜：ね。「あの家があって、こういう不幸があって、大変なことがあって、あれがなければ良かったのに」とずっと否定していたら、ずーっとそれ残るからさ。マインドはそこから何かを得ようとするから。

「もう二度とそうならないようにするには、どうしたらいいんだろうか？」とか、解消しようとするじゃん。で、解消しようとするのが、すなわち大変なことなんじゃん。アタマにとっては。

だから、解消しようとしなければいいということは、それはもう肯定しちゃって「それはとっても良かったことです」と、「もーのすごくラッキーなことでした」というふうに思っちゃえば、アタマは馬鹿だから、ラッキーでいいことなら何もすることないやと手放しちゃうのね。

感謝するとか、良かったと思うとか、「その悪いことさえも、いや、結局良かったんだ」というふうに思い直しちゃうという。「いい家なんだ」と、「とってもいい家だ」と。そりゃ、世間から見るととんでもない家かもしれないけれど、「いやいや、私にとってはとってもいい家で、意味があったんです」と、「だから、ありがたかった」と。

その家があなたに仕掛けてくるいろんな攻撃を、全部「それは良かったこと」にしてしまえば、もう攻撃してこなくなる。

参加者A：うん。

宝彩有菜：手放せないというのは「悪いから」というのがあって、「もう二度とそういうことはさせないよ」と、防衛しようとする。そういう力が、結局、自分を閉じ込めているわけだからね。

(第 301 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

■ 「人生の最良の日」を extend する修行

「宝彩ことのは」から

~~~~~

さっき考えたのと同じことを、また考えている。

そこが分岐点。心配のやめ時。

『心の仕組みを知って、楽しく生きよう』（Kindle 版） 9

-----

「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](https://twitter.com/hosai_word)

+++++

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（主催 アリガ）

【開催形式】 オンラインでの個別レッスン

【日 時】 ご希望の日曜日の 20:00～21:30 前後

【場 所】 オンライン（Zoom）

【料 金】 無料

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

-----



●中野支部瞑想会（主催 チバ）

【日 時】 2021年02月14日（日）13:30～16:30

【場 所】 東京 / 中野

【定 員】 3名

【参加費】 5,000円

中野支部サイト <https://hosai-chibahiro.net/schedule.html>

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](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.cocan.jp/alina-books/alina-book-design-46.htm>

■ キンドル新刊「一休道歌」

<http://hosai.world.cocan.jp/cd-book/index-cd-book.htm>

★☆☆★☆☆★☆☆★☆☆★☆☆