****
宝彩日曜新聞　2026/11/15　第８８６号
****
～・～・～・～・～・～・～
　　はじめのことば
～・～・～・～・～・～・～
急に寒くなって、桜の木の葉が落ちてしまいました。
いかがお暮らしですか。
宝彩有菜です。

「宝彩日曜新聞」の巻頭エッセイは「イルカのマルカ」という題でお送りしております。

今回は、第３回目。

＜イルカのマルカ＞

（４）どうして人は　愛されたいと思うのだろう？

「愛されるより、愛する方がもっと楽しい」――マルカ

愛するより愛されている方が
イージーで、楽ですよね。
それで普通、愛されたいと思いますが、
愛してくれる人が
いつも絶好調だとはかぎりませんよね。
体調の悪い時もあるし、
機嫌の悪い時もある。
だから、いつも同じように
愛されていたいと言っても無理ですね。
無理を承知でそれを求めると
つまり、相手を支配することになります。
それはいけません。
「愛して欲しい」より
「愛する」方に回りましょう。
すると、人生がイルカのように
楽しくなります。

（５）どうして人は　緊張するの？

「肩の力を抜いて、お腹で息をすればいいんだよ」――マルカ

人間は社会生活をしています。
好きなようにやっていると
誰かに迷惑をかけるかもしれません。
ですから、エチケットも必要です。
自分をコントロールすることも必要です。
でも、それが行きすぎると
確かに緊張になります。
緊張が悪いことではありませんが、
でも、必要以上に緊張すると
人生が生きにくくなりますね。
イルカには「お金」も「会社」も
「部長さん」も「通勤ラッシュ」も
ありません。
ですから、気楽です。
私たちも緊張が過ぎるようだと、
「どんなこと」も
自分の周りを滑って行く
「海の水」だと思ってしまいましょう。
いずれ「流れ去る」もので、
いつまでも続くものでは無いのだと。
そうすると、少しはイルカのように、
気楽に人生を泳げるかもしれません。

宝彩有菜（愛されたいより愛す、他）

新作案内

「十牛図と瞑想」
（十牛図は、瞑想のガイダンス）
（Kindle版、1,500円　紙製本版、4,180円）

https://www.amazon.co.jp/dp/B0HBJL38PX

https://hosai.world.coocan.jp/cd-book/index-cd-book.htm

　「日めくり」から今週のおすすめ
---
https://hosai01.la.coocan.jp/i/word-box1/word-57.htm

恐れは想像にあるだけ

◎怖いと思っているのは想像の世界です。現場には勇気と知恵と活劇だけがあります。

〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜
　　第279回 宝彩日曜Zoom講座レポート
〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜
■11月8日（日）に、第279回 宝彩日曜Zoom講座が開催され、講義、瞑想、質疑応答がありました。
https://hosai.world.coocan.jp/zoom/zsmm-index.htm
今回の講師はチバリーダーで、今週の修行のテーマは「悪い気分、それはラッキーだと思う」修行でした。
この修行のテキストは、宝彩有菜「今週の修行」No.74です。
https://hosai01.la.coocan.jp/week-01/index-02.htm

■宝彩有菜の「トマスの福音書」解説（第16回）
今回は「第５章　魂が肉体と別れる時」から「No.20 芥子種」。
この芥子種は「思考の種」のことで、
ひとつの種から思考が瞬く間に大きく育つ様子を喩えたものとのお話でした。

■参加者：ニックネーム（アイウエオ順、敬称略）
かっちゃん、キタマチ、チバ、
宝彩有菜、モンチャン
講師：チバリーダー
以上、５名の参加でした。

楽しく有意義な会になり、次回も楽しみです。

次回は、11月15日（日）10:30〜　です。
テーマは「私本当は、すごいんです」の修行です。

（「宝彩日曜新聞」編集部）

「宝彩日曜Zoom講座」一行掲示板

「宝彩日曜Zoom講座」の会員が書きこむ一行コメントの掲示板です。
「今週の修行」を実践して、その感想等をコメントしています。
毎回たくさんの興味深い投稿があります。閲覧自由ですので、覗いてみてください。
https://hosai.world.coocan.jp/zoom/yybbs81/yybbs2.cgi?

〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜
　　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『あなた、本当はすごいんです！』（すばる舎）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）
https://hosai01.la.coocan.jp/alina-books/alina-book-design-19.htm

=**==*=*=*=**==
　　大切な人を、愛するときの心がけ
=**==*=*=*=**==
…（続き）

もし、愛が無くなったら、それはお互いに残念なことですが、
「約束違反」だとか「契約違反」だと責めても、なんにもなりませんね。
愛は戻ってきません。
ですから、本当は、もともと「愛は誓えるものではない」のです。
が、もし、誓うのであれば、相手の違反も自分の違反も決して咎めない、
咎める権利もないのだということを、「心の片隅」でしっかり確認しておきましょう。
それが「愛」を「仕事」にしないコツです。
それが「愛」を「契約」にしないコツです。
つまり、それが本当の「愛」を続けるコツです。
「愛」は、ただ愛することだけです。
それができるといつまでも末永く、

ホワホワ時代を二人で一緒に楽しむことができます。

=*=*=*

〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜

「宝彩ことのは」から

〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜

たとえ、一人になっても。

大丈夫です。

「本当の自分」はいつも自分と一緒だということを忘れないでください。

『今日からはじめる自分づくり』（大和書房）p.15

「宝彩ことのは」通信のサイト

◆ホームページ

https://hosai.world.coocan.jp/daily-word/k-index.htm

◆X（旧ツイッター）

https://twitter.com/hosai_word

＋＋＋＋＋＋＋＋＋＋＋＋＋＋＋＋＋＋＋＋＋＋＋

宝彩日曜Zoom講座（宝彩有菜と支部リーダーが交代で講師担当）

＋＋＋＋＋＋＋＋＋＋＋＋＋＋＋＋＋＋＋＋＋＋＋

【開催日】原則、毎週日曜日 10:30〜11:30

【場 所】オンライン（Zoom）

【参加資格】下記のいずれか一つに該当する方

・宝彩有菜の本の読者の方（既読が３冊以上が望ましいです）

・宝彩瞑想に興味のある方

・マインドのシステム等に関心のある方

【参加費】下記の支払い方法があります

・Zoom参加月額定期（サブスク）：4,000 円

・テキスト受講生月額定期（サブスク）：2,005円

【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。

https://hosai.world.coocan.jp/zoom/zsmm-index.htm

＋＋＋＋＋＋＋＋＋＋＋＋＋＋＋＋＋＋＋＋＋＋＋

支部瞑想会のスケジュール（主催：支部リーダー）

＋＋＋＋＋＋＋＋＋＋＋＋＋＋＋＋＋＋＋＋＋＋＋

◆宝彩支部瞑想会

https://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。
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。

●中野支部Zoom瞑想会（主催：チバ）

【日　時】 2026年11月21日（土）14:00～16:00
【場　所】 オンライン（Zoom）
【参加費】 4,０００円

中野支部サイト　https://hosai-chibahiro.net/zoom.html

●中野支部瞑想会（主催：チバ）

【日　時】 2026年12月12日（土）13:30～15:30
【場　所】 東京 / 中野
【参加費】 ３,０００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、まさこ
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
https://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
https://hosai02.la.coocan.jp/meisou-kai-x/medi-index.htm
■新刊「十牛図と瞑想」(十牛図は、瞑想のガイダンス)(Kindle版、ペーパーバック版)
■新刊「サトリへの道」(四法印の科学・釈迦の教えの構造論)(Kindle版、ペーパーバック版)
https://hosai.world.coocan.jp/cd-book/index-cd-book.htm
★☆★☆★☆★☆★☆★☆★