

こころは、いつも青空のまま。

vol.02
2009/06.17

宝彩BBマガジン

第2号・目次

第2号のはじめのことば	2
[特集記事] 幸せの螺旋階段	3
[特集記事] 瞑想は、宝箱	4
[特集記事] 「空気清浄機」の発見	5
[特集記事] 懐かしい親友との再会	5
[特集記事] 瞑想をして私に起こった変容について	6
[人生は素晴らしい] 修行の道は、希望の道	7
[修行上のコツの紹介] 修行を進めるコツ	7
[私の修行スランプ体験談] 『ようやくわかったこと…私は、私のままで、大丈夫』	8
[友から学んだこと] 修行をする覚悟の大切さを、先輩修行者から教わりました	9
[連載] チマ茸の第一段階 (第2回)	10
[連載] 宝彩有菜のバガヴァッド・ギター (第2回)	12
[連載] プロGRESS コメント特選	18
[修行との出会い] 瞑想会から始まりました	19
[私の修行スランプ体験談] あの素晴らしいアレを、もう一度	19
[私が好きな一冊] 『リラックス系プチ瞑想術』	20
[私が好きな言葉] 幸せになるために、大切なこと	20
[瞑想会の効用] 瞑想会はわたしがいつも帰るところ	21
[修行のリスタート] 暖かな、大きな手	22
[父母への感謝状] 両親へのありがとう	23
[私の感動体験] 祖母に会いに行ってきました	24
[私の感動体験] 生まれてくれて、ありがとう	24
[読者投稿] 修行は、私の生活の中に溶け込んでいます	25
[瞑想&修行の相談、Q&A] 雑念と集中について。	26
宝彩瞑想会便り・e-講座海外受講生便り	29
編集後記	30
第3号の特集予告・原稿募集・おたより募集・購読のご案内	31