

こころは、いつも青空のまま。

vol.03
2009/08.15

宝彩BBマガジン

第3号・目次

[第3号のはじめのことば] 幸せはすでに自分の内側にある。……………	2
[特集記事] 日中の修行と私……………	3
[特集記事] 私が修行を続ける理由……………	4
[特集記事] また動き始めた人生……………	4
[特集記事] “消えたシミュレーションの世界”……………	7
[特集記事] まるで祝福のように……………	8
[瞑想会体験談] 肩の荷を降ろすことが出来ました。……………	9
[私の素晴らしい瞑想体験] 母が作ってくれたおにぎり……………	9
[瞑想会体験談] 瞑想会は出かけるまえから始まっています ……	10
[瞑想会体験談] 瞑想会に感謝! ……	11
[連載] チマ茸の第一段階 (第3回)……………	12
[連載] 宝彩有菜のバガヴァッド・ギター (第3回)……………	14
[連載] プロGRESS コメント特選 ……	19
[瞑想の効用] 日々の習慣って・ ・ ・ ……	20
[私が好きな言葉] 日々、読み返しています。……………	21
[私が好きなエッセイ] 『なりたい自分になれる』……………	22
[私、捨てます宣言] 自責プログラム放棄の宣言 ……	23
[父母への感謝状] あなたの息子は、元気でいます。……………	24
[瞑想会体験談] たくさん瞑想しました……………	24
[私の修行スランプ体験談] スランプもまた、楽し……………	25
[瞑想&修行の相談、Q&A] 過去の閲覧とプログラムの抜去の関係は? ……	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4号の特集予告・原稿募集・おたより募集・購読のご案内……………	31