

こころは、いつも青空のまま。

vol.04  
2009/10.18

# 宝彩BBマガジン

人生は素晴らしい

## 手放して得られる本当の幸せ

私の感動体験

## 革命的な気づき

私が好きな一冊

## 修行の道へ導いてくれた 不思議な出会い

瞑想の効用

## 私の「瞑想の効用サイクル」

私の修行の歩み

## マイペースな修行と 緩やかな歩み

私の感動体験

## こんな時が来るなんて…

修行上のコツの紹介

## わかったことと、 わからないことの違い

[連載]

- 宝彩有菜のバガヴァッド・ギター
- チマ苺の第一段階
- プロGRESS コメント特選

瞑想&修行の相談、Q&A

「集中」「気づき」「棚上げ」のQ&A

「特集記事」

なるほど分かった、  
私のスランプの意味