

こころは、いつも青空のまま。

vol.04  
2009/10.18

# 宝彩BBマガジン

## 第4号・目次

[第4号のはじめのことば] 修行はマイペースがベスト。比較厳禁。……………	2
[特集記事] スランプを楽しめる人……………	3
[特集記事] 幸せは、自分の内側にある……………	4
[特集記事] スランプだと感じる時の修行のヒント……………	5
[特集記事] また来たのね……………	6
[特集記事] ようやく、分かった。……………	7
[瞑想会マイレポート] プログラム外しの五つの段階……………	8
[人生は素晴らしい] 手放して得られる本当の幸せ……………	9
[連載] チマ茸の第一段階 (第4回)……………	10
[連載] 宝彩有菜のバガヴァッド・ギター (第4回)……………	12
[連載] プログレス コメント特選……………	17
[私の感動体験] 革命的な気づき……………	18
[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……………	19
[私が好きな一冊] 私の好きな本『気楽なさとり方』……………	20
[瞑想の効用] 私の「瞑想の効用サイクル」……………	21
[私の修行の歩み] マイペースな修行と緩やかな歩み……………	22
[私の感動体験] こんな時が来るなんて……………	23
[人生は素晴らしい(読者投稿)] 「奇跡のようなカメラケースの擦り傷」……………	24
[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……………	25
[瞑想&修行の相談、Q&A] 「集中」「気付き」「棚上げ」のQ&A……………	27
宝彩瞑想会便り(スケジュール・レポート・宝彩瞑想アートセッションお知らせ)……………	31
宝彩瞑想会便り(講話会のお知らせ・常設瞑想会のお知らせ)・e-講座海外受講生便り……………	32
編集後記……………	33
第5号の特集予告・原稿募集・おたより募集・購読のご案内……………	34