

宝彩瞑想会便り

■宝彩瞑想会 開催記録

- 瞑想会 (2009/12/19 (土曜日・昼)) 「瞑想と日々の楽しみ」(名古屋)
- アート (2009/12/20 (日曜日・昼)) 「色彩と自由」(東京・中野)
- アート (2009/12/23 (水祝日・昼)) 「色彩と喜び」(東京・中野)
- 瞑想会 (2009/12/26 (土曜日・昼)) 「年忘れ瞑想会」(東京・中野)
- 瞑想会 (2009/12/19 (土曜日・昼)) 「瞑想と日々の楽しみ」(名古屋)
- アート (2009/12/20 (日曜日・昼)) 「色彩と自由」(東京・中野)
- アート (2009/12/23 (水祝日・昼)) 「色彩と喜び」(東京・中野)
- 瞑想会 (2009/12/26 (土曜日・昼)) 「年忘れ瞑想会」(東京・中野)
- アート (2010/01/05 (火曜日・昼)) 「かき初め会」(東京・中野)
- 新春特訓瞑想会 (1・2) (2010/01/09 (土曜日・昼・夜)) (東京・中野)
- 新春特訓瞑想会 (3・4) (2010/01/10 (日曜日・昼・夜)) (東京・中野)
- アート (2010/01/11 (月祝日・昼)) 「初絵会」(東京・中野)
- 瞑想会 (2010/1/23 (土曜日・昼)) 「良い呼吸とは」(東京・中野)
- アート (2010/1/30 (土曜日・昼)) 「好きな色と心」(東京・中野)
- アート (2010/02/07 (日曜日・昼)) 「色を超える」(東京・中野)
- 瞑想会 (2010/02/13 (土曜日・昼)) 「第一段階の楽しみ」(東京・中野)
- 瞑想会 (2010/02/14 (日曜日・昼)) 「第二段階の楽しみ」(東京・中野)

■宝彩瞑想会 開催予定 (2010年2月15日現在)

- 瞑想会 (2010/02/24 (水曜日・夜)) 「リラックスと瞑想」(東京・中野)
- 瞑想会 (2010/03/07 (日曜日・昼)) 「リーダー研修会」(東京・中野)
- 瞑想講話会 (2010/03/10 (水曜日・夜)) 「山上の垂訓 (1)」(東京・中野)
- 瞑想講話会 (2010/03/11 (木曜日・夜)) 「山上の垂訓 (2)」(東京・中野)
- 瞑想会 (2010/03/21 (日曜日・昼)) 「瞑想 AtoZ 瞑想の楽しみ方」(東京・中野)
- 瞑想会 (2010/03/21 (日曜日・夜)) 「瞑想 AtoZ 瞑想の深め方」(東京・中野)
- 瞑想会 (2010/03/27 (土曜日・昼)) 「瞑想と心の喜び」(名古屋)

このほかに、支部瞑想会の開催も予定しています。
詳しくは、宝彩有菜の瞑想会のホームページをご参照ください。
<http://homepage3.nifty.com/hosai/meisou-kai-x/medi-index.htm>

瞑想会レポート

宝彩瞑想会については、2009年の暮れは「年忘れ瞑想会」、2010年は「かき初め会」で始まり、「新春特訓瞑想会」と、勢い良く開催されました。また、1月は新たな「宝彩瞑想リーダー」が3名誕生し、総勢21名となりました。支部瞑想会について、今年発足した「さいたま支部」では、3月に支部瞑想会も予定されています。全国各地で宝彩瞑想会・支部瞑想会が行われ、ますます瞑想会の勢いも増し、瞑想パワー全開のようです。

■常設瞑想会 開催記録

- 2010/01/26 (火曜日・夜) (東京・中野)
- 2010/01/27 (水曜日・夜) (東京・中野)
- 2010/01/29 (金曜日・夜) (東京・中野)
- 2010/02/05 (金曜日・夜) (東京・中野)
- 2010/02/12 (金曜日・夜) (東京・中野)

■常設瞑想会 開催予定 (2010年2月15日現在)

- 2010/02/19 (金曜日・夜) (東京・中野)
- 2010/02/26 (金曜日・夜) (東京・中野)
- 2010/03/05 (金曜日・夜) (東京・中野)
- 2010/03/12 (金曜日・夜) (東京・中野)
- 2010/03/19 (金曜日・夜) (東京・中野)
- 2010/03/26 (金曜日・夜) (東京・中野)

■支部瞑想会 開催記録

- 大阪支部瞑想会 2/13
- 名古屋支部瞑想会 1/30
- 東京支部瞑想会 1/15

■支部瞑想会 開催予定

- 大阪支部瞑想会 2/13
- 名古屋支部瞑想会 1/30
- 東京支部瞑想会 2/12
- さいたま支部瞑想会 3/13



e- 講座受講生便り

北海道の ma-chi さんから便り

北海道の受講生の ma-chi です。

函館の観光名所のひとつ、元町にある八幡坂です。
函館は坂の多い街で、中でもこの坂から港を一望できる景色はロケなどにも良く使われてるようです。
今はロードヒーティングがあるので、冬でも気軽に訪れることができるようになり、私もたまにここの景色を眺めて和んでいます。



こちらも観光スポット、五稜郭公園内から撮りました。
雪の無い時期は早朝から散歩やウォーキングしたり、市民の憩いの場所でもあります。冬は訪れる人も少なく、ひっそりとしています。
右側の木のフェンスを堺にお堀の一部が映っていますが、雪に覆われて、白一色の冬景色です。
左に映っている並木も春には桜で満開になり、お花見で賑わいますが、冬の並木道も雪の華が咲いたようにキレイです。
冬の寒さを物ともせず、ずっしりと大地に根を張る木々達から、力強さと元気をもらいます。