

こころは、いつも青空のまま。

vol.09
2010/08.18

宝彩BBマガジン

第9号・目次

[第9号のはじめのことば]「気づいて手放す」	02
[特集記事] 頑張らない方が幸せ	03
[特集記事]『私が倒した“いつか、夢を実現させて…”という標識』	04
[特集記事] 少しずつ柔らかく	05
[連載] 一橋大学講演会録 (第5回)	07
[修行との出会い] 女神が運んだ幸運	10
[私の好きな修行] 心は思春期だから	11
[修行のリスタート] 修行があって良かったです	12
[連載] チマ苺ノート (第2回)	13
[連載] 宝彩有菜のバガヴァッド・ギター (第9回)	17
[連載] プロGRESS コメント特選	22
[人生は素晴らしい] やっと、「生きてていいんだ」と思えた。	23
[私が好きなエッセイ]『5分間で新しい自分になれる本』	28
[人生は素晴らしい] 旅、そして・・・	29
[瞑想&修行の相談、Q&A] 過去の閲覧の基準について	32
宝彩瞑想会便り・e- 講座受講生便り	37
編集後記	38
次号の原稿募集・おたより募集・購読のご案内	39