

## 宝彩瞑想会便り

### 宝彩瞑想会 開催記録

- 第176回 瞑想会(2010/07/10(土・昼))「瞑想と日常」(名古屋)
- 第177回 瞑想会(2010/07/25(日・昼))「瞑想と幸運」(横浜)
- 第178回 瞑想会(2010/08/14(土・昼))「瞑想と優しさ」(東京・京橋)

### 宝彩瞑想会 開催予定 (2010年8月15日現在)

- 第181-186回 大阪箕面(みのお)合宿瞑想会(2010/10/9-10-11)

(第181回) 2010年10月9日(土曜日)(昼)  
(第182回) 2010年10月9日(土曜日)(夜)  
(第183回) 2010年10月10日(日曜日)(朝)  
(第184回) 2010年10月10日(日曜日)(昼)  
(第185回) 2010年10月10日(日曜日)(夜)  
(第186回) 2010年10月11日(月曜日・祝日)(朝)

### ■ 支部瞑想会 開催記録

名古屋支部瞑想会 7/24 東京支部瞑想会 6/15, 6/22, 7/6, 7/27, 8/10

### ■ 支部瞑想会 開催予定 (8月15日現在)

名古屋支部瞑想会 8/28 さいたま支部瞑想会 8/21 千葉支部瞑想会 9/5

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

第177回宝彩瞑想会が、2010年7月25日に横浜で開催されました。横浜での瞑想会は、2008年の3月以来です。瞑想の間には、「瞑想と幸運」をテーマにしたレジメの丁寧な解説や「現在だけで、「幸運」と思える3分間の練習」の実践などが行われました。初参加の方や遠方からの参加者の質疑応答には、この機会にかける意気込みや熱心さを感じました。また、質疑応答から話が進んで行われた「お母さんワーク」の実践など、充実した瞑想会となり、参加者それぞれが、何かしらの気づきやヒントを得られたように思います。さらに瞑想会終了後は、宝彩先生を交えて、中華街での食事を堪能しました。まさに「幸運」な横浜での一日でした。

## e- 講座受講生便り

### “桃花さん”のグアムの思い出のお便り

<編集室より> 以前、グアムで生活していた桃花さんに、思い出の写真を紹介していただきました。

日本から飛行機で4時間も南に飛ばせば到着するビーチリゾートが、グアム島です。一応米国領ですが、アメリカ合衆国とは遠く離れているので、本土からは忘れ去られていることもあります。日本と近いので、観光客も含めると常に日本人は多いですが、日本ではない。どこにも所属していないような不思議な存在の島です。ジャングルが少し都市化しているだけです。自然と人間の距離は近く、東京で暮らすより、雑多に惑わされる物が少ないので、満月、虹、どこまでもどこまでも青い海と青い空、夕日など自然の美しさに心を奪われます。暑いこともあり、1年中夏休みであるかのようにゆっくり時間が流れます。貿易風が常に吹いているので、日本の夏よりはさわやかです。風を肌で感じながら、真っ青な空と海を見て積極的にぼ～っとするにはもってこいです。



1. ビーチリゾートは夕日がい綺麗であることが条件だそうです、西海岸だけあって夕日は綺麗でした。



2. お尻は痛いのですが、この岩に座って、よく、ぼ～っとしてました。



3. タモンビーチからみたホテルです。



4. 日本では見かけないのら犬さんたちです。