

宝彩瞑想会便り

宝彩瞑想会 開催記録

○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)

宝彩瞑想会 開催予定 (2010年10月15日現在)

- 第188回 瞑想会(2010/11/08, 15(月・昼))「瞑想と豊かさとは」(沼津)
- 第190回 瞑想会(2010/11/27(土・昼))「瞑想とさとの深さ」(名古屋)
- 第191回 瞑想会(2010/12/19(日・昼))「★リーダー研修会」(東京)
- 第192回 瞑想会(2010/12/19(日・昼))「瞑想と自信について」(東京)

■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 (10月15日現在)

東京支部瞑想会 10/26 名古屋支部瞑想会 10/30 さいたま支部瞑想会 10/30
大阪支部瞑想会 11/13 千葉支部瞑想会 11/28 宝彩瞑想アート支部(東京)12/5

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181-186回宝彩合宿瞑想会が、10月9日から3日間、大阪府箕面(みのお)市の宿坊のある山寺で開催されました。こちらは2008年の秋以来2回目の開催となります。今回、最遠方は北海道から、全国各地の総勢19名の熱心な修行生が参加されました。ここは大阪から車で1時間足らずの所ですが、箕面の山深い緑や、都会とは違う空気などは、まさに合宿瞑想会には最適な場所です。そんな合宿瞑想会の醍醐味といえば、沢山の瞑想、そして何といても瞑想の合間に修行仲間とゲーム感覚で楽しむアトラクション・セッションでしょう。これは仲間同士交流を深めたり、懐かしい記憶を思い出す共同作業の様なものもあり、普段の瞑想会では味わえない充実感があります。是非皆さんも一度は参加してみてください。

e- 講座受講生便り

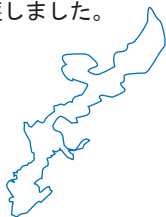
沖縄の“かっちゃん”からのお便り

食欲の秋です。皆さん、いかがお過ごしでしょうか。

母が、家の花壇で野菜や果物を育てています。6月から収穫を始めて、今年の夏も、炒めたり、おひたしにして、よく食べました。10月に入ると、実が小さくなり、収穫もそろそろ終わりを迎えようとしています。

パパイヤは、若いうちに収穫して、野菜炒めに使っています。薄切りにしたり、千切りにして炒めて食べていますが、歯ごたえがあって、おいしいです。熟したものは、果物として、生で食べています。

バナナは「台湾バナナ」という品種です。自分の家でバナナが収穫できるとは、ビックリ！ 8月に収穫しました。



ゴーヤー



ゴーヤーチャンプル



パパイヤ



バナナ