

こころは、いつも青空のまま。

vol.10
2010/10.18

宝彩BBマガジン

第10号・目次

[第10号のはじめのことば] 「心に青空が広がった瞬間(修行の醍醐味)」	02
[特集記事] なんて普通の毎日	03
[特集記事] 毎日がおめでとう	04
[特集記事] ありがたい思い出の話	05
[特集記事] ぽか〜んと青空の下	06
[連載] 一橋大学講演会録(第6回)	07
[修行の体験談] tanpopoの居場所探し	11
[修行の体験談] 「認めてほしい」からの気づき	13
[修行の体験談] マインドの気持ち	14
[連載] チマ茸ノート(第3回)	15
[連載] 宝彩有菜のバガヴァッド・ギター(第10回)	19
[連載] プロGRESS コメント特選	25
[プロGRESSコース体験談] 掲示版への初参加を通して感じたこと。	26
[私が好きなエッセイ] 傍らにはいつも・・・	27
[瞑想会の効用] 心からくつろげる場所	29
[私が好きなエッセイ] 『1分間で心がすっきり晴れる本』	30
[瞑想&修行の相談、Q&A] 最悪の気分の時の瞑想について	31
宝彩瞑想会便り・e- 講座受講生便り	36
編集後記	37
次号の原稿募集・おたより募集・購読のご案内	38