

宝彩瞑想会便り

瞑想会レポート 第1回宝彩瞑想アートセッション支部会が、12月5日に東京都北区で開催されました。アートセッションは、昨年の秋以来、ほぼ1年ぶりに支部会としての再開です。このセッションは、瞑想の助けを借りながら、色を楽しむことで、絵を描くことや、人との関わりでのこだわり等、自分の持っているプログラムに気づき、手放したりブレイクスルーしていく、とても楽しいセッションです。皆さん思い思いに色と遊び、又皆で作品を作っていくことの楽しさを満喫された様子で、あっという間に時間が過ぎていきました。一人ではとても描けない素晴らしい作品が出来上がり、終わった後はアート撮影大会(笑)。のんびり、ゆったり、でも夢中になって楽しんだという、とても充実した時間を過ごすことができました。

宝彩瞑想会 開催記録

- 第188回 瞑想会(2010/11/08(月・屋))「瞑想と豊かさとは」(沼津)
- 第190回 瞑想会(2010/11/27(土・屋))「瞑想とさとの深さ」(名古屋)

宝彩瞑想会 開催予定 (2010年12月15日現在)

- 第191回 瞑想会(2010/12/19(日・屋))「★リーダー研修会」(東京)
- 第192回 瞑想会(2010/12/19(日・屋))「瞑想と自信について」(東京)

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>

★参加者からのお便り

楽しかったです。あそこまで無邪気に作業をできたのは、すごく久しぶりだったと思います。絵というより現象、または化学反応みたいなものだなあと思いました。現象が目に見えるところが、瞑想アートセッションの魅力だと思います。(モミジ)

■ 支部瞑想会 開催記録

東京支部瞑想会 10/26, 11/23
名古屋支部瞑想会 10/30, 12/11
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

■ 支部瞑想会 開催予定 (12月15日現在)

名古屋支部瞑想会 1/15, 2/26
さいたま支部瞑想会 1/22

e- 講座受講生便り

“む〜”のサンフランシスコ体験記

このページは、本来は受講生の方々のお便りをご紹介するのですが、今回は、私のサンフランシスコ体験をご報告させていただきます。

10月の初旬、サンフランシスコのシリコンバレーに出張する夫に同行して参りました。仕事の合間に撮った写真を何枚かご紹介します。



土曜日に米軍の航空ショーが、偶然にもランチミーティングをしていたレストランから見えました。この写真には飛行機は写ってませんが、街の様子がわかる一枚になりました。



これは、サンフランシスコ名物の路面電車です。始発の駅には、観光の人たちの長い行列ができていました。電車の向きを変える作業、このようになんと人力なんですよお〜。



移動中のバスの中からの撮影です。なんと、これ水陸両用バス。説明を聞いても信じられず、最初はかつがれているのかと…(笑)



朝の7時頃、サンノゼ大学に向かうため、カルトレンという電車に乗りました。1号車の1階は自転車専用でした。電車は2階建て、おしゃれでかっこいいのです。

旅行中は、宝彩BBマガジンの編集期間でしたが、スタッフのみな様に気持ちよく送り出しいただいて、嬉しかったです。お陰さまで、有意義な時を過ごすことができました。ありがとうございました。