

こころは、いつも青空のまま。

vol.11  
2010/12.18

# 宝彩BBマガジン

## 第11号・目次

[第11号のはじめのことば]「あの手、この手、奥の手」/ 宝彩有菜	02
[特集記事] 発見!!幸せの修行 / あはは	03
[特集記事] 修行が織りなすハーモニー / トモ	04
[特集記事] 踊る警備員 / チバ	05
[連載] 年忘れ瞑想会(第1回) / 宝彩有菜	08
[私、変わります宣言] 私の人生の責任は私がとる / あはは	12
[瞑想会の効用] 一人瞑想会開催 / torami	13
[私の好きな修行] いつ、瞑想しましょうか? / しずあめ	14
[私の瞑想体験] 瞑想時の浄化3手順を早く回すとは?? / ショウ	15
[連載] チマ茸ノート(第4回) / チバ	16
[連載] 宝彩有菜のバガヴァッド・ギター(第11回) / 宝彩有菜	20
[連載] プログレスコメント特選(第11回) / かつちゃん	29
[人生は素晴らしい] 夢よ、さようなら / ma-chi	30
[瞑想の効用] ただ、座る。 / しずあめ	32
[人生は素晴らしい] 旅、そして… / む～	33
[瞑想&修行の相談Q&A] マントラの集中について / む～	36
宝彩瞑想会便り・e-講座受講生便り	41
編集後記	42
次号の原稿募集・おたより募集・購読のご案内	43