

## 宝彩瞑想会便り

### 宝彩瞑想会 開催記録

- 第206回 瞑想講話会(2011/06/08(水・昼))『『受・想・行・識』のテーブル』(東京)
- 第207回 瞑想会(2011/06/25(土・昼))『瞑想と全一』(名古屋)
- 第208回 瞑想会(2011/07/11(月・昼))『瞑想の楽しみ方』(沼津)

### 宝彩瞑想会 開催予定 (2011年7月25日現在)

- 第209回 瞑想会(2011/08/05(金・夜))『瞑想と生老病死について』(東京)
- ★第211-216回 合宿瞑想会(2011/10/08-10(土・日・祝)) (愛知・岡崎)

#### 合宿瞑想会スケジュール詳細

- 第211回 10月8日(土曜/昼) 14:00-17:15
- 第212回 10月8日(土曜/夜) 19:00-21:00
- 第213回 10月9日(日曜/朝) 19:30-11:30
- 第214回 10月9日(日曜/昼) 12:30-16:00
- 第215回 10月9日(日曜/夜) 16:30-18:30
- 第216回 10月10日(月曜・祝日/朝) 9:30-11:30

#### ■支部瞑想会 開催記録

名古屋支部瞑想会 7/23 千葉支部瞑想会 6/26

#### ■支部瞑想会 開催予定 (2011年7月25日現在)

名古屋支部瞑想会 8/27

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206回瞑想講話会が『『受・想・行・識』のテーブル』をテーマに東京で開催されました。第13号マガジンの連載記事「年忘れ瞑想会(第2回)」の中でも掲載された図をもとに、更に詳しく講話がされたようです。また第207回は名古屋、第208回は沼津で瞑想会が開催され、東海地方でも宝彩瞑想会は盛況の様子です。そして私は先日、第4回千葉支部瞑想会を開催しました。今回は瞑想会初参加者2名、リーダー3名の計5名で行われ、呼吸法、瞑想法、姿勢、等の沢山の質疑応答や、呼び水「雨」をテーマに連想ゲームを行いました。初参加の方も最初は緊張した様子でしたが、瞑想会の終わりの頃には、全員で一体感が感じられる良い雰囲気、内容の濃い、良い瞑想会となりました。(あはは)

## e- 講座受講生便り

### “かっちゃん”の沖縄・お国自慢

皆さんこんにちは。今回からお国自慢のコーナーが始まりました。今回は沖縄をご紹介します。

写真は那覇より南西方向に車で約30分のところにある豊見城市の瀬長島で撮影しました。青い海と青い空がきれいです。海と空を眺めながらのんびりできる所です。海岸沿いを散歩していると、サバニを見つけました。サバニは、沖縄で漁業に使われる小さな小舟です。タコライス、ごはんの上にタコスの具(ひき肉・レタス・トマト・チーズ)を乗せた料理です。

沖縄の代表的な料理は沖縄そばです。沖縄そばは、そば粉を使わず小麦粉で作ります。具は三枚肉(豚ばら肉)、ねぎ、かまぼこ、紅生姜が一般的です。美味しいですよ。

沖縄は、おばあが元気で長寿の島です。出生率は全国一です。気候は温暖で住みやすいところです。



瀬長島



サバニ



タコライス



沖縄そば