

宝彩瞑想会便り

宝彩瞑想会 開催記録

- 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210回 瞑想会(2011/08/27(土・夜))「瞑想と色即是空について」(東京)

宝彩瞑想会 開催予定 (2011年9月27日現在)

★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 「瞑想と本当の幸福」

- 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) 9:30-11:30
- 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

●第218回 瞑想会(2011/11/26(土・昼))「瞑想と離欲・離果」(名古屋)

■支部瞑想会 開催記録 ■支部瞑想会 開催予定 (2011年9月27日現在)
名古屋支部瞑想会8/27・9/24 名古屋支部瞑想会 10/22

詳しくは、宝彩有業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

8月27日(土曜)の夜、第210回宝彩瞑想会が、「瞑想と色即是空について」をテーマに、東京・渋谷で開催されました。瞑想会初参加の方も多く、群馬や広島から来られた方もいらっしゃいました。10人弱のこじんまりとしたアットホームな雰囲気、瞑想時の姿勢や呼吸、棚上げのコツなどについて質疑応答がなされました。瞑想会は人数が多いのも楽しいですが、人数が少ない時は、集中して深く質問できるチャンスです。初参加の方も、充実した時間を過ごされたと思います。瞑想会後の“アフター”でも、近くの居酒屋で、宝彩先生を囲んで楽しい時間を過ごしました。皆さん、ありがとうございました。

e-講座受講生便り

私のお気に入りスポット by あはは

今回は、あははのお気に入りスポットを二つご紹介します。ひとつは家から歩いて5分の所にある、自然豊かな森です。1周1.1kmのジョギングコースを、歩く瞑想をしたり、気持ちいい空気に包まれて、ポーッと歩いたり、気分転換に最高の場所です。ここは桜も新緑も紅葉も雪景色も、それぞれの季節を堪能できる、私のお気に入りです。



もうひとつのお気に入りは、地元の「仲通り商店街」です。大通りから細い路地に入ると、雰囲気が一変し、高級婦人服(!?)のお店、甘味処、畳屋、Bar、古美術店など、所狭しと軒を連ねています。その様子は、どこか日本の「昭和」の懐かしさを醸し出し、なぜかちょっぴり異国情緒も漂わせています。この商店街を抜けると、千葉支部瞑想会の会場があります。皆さんも機会があれば是非、千葉支部瞑想会にご参加下さい。この「仲通り商店街」の不思議な雰囲気も体験できますよ～。

