

宝彩瞑想会便り

宝彩瞑想会 開催記録

- 第222回瞑想会(2012/03/11(日曜・昼))「瞑想と肯定的思考と人生の成功」(千葉・船橋)
- 第223回瞑想会(2012/04/28(土曜・昼))「瞑想と悔いのない人生」(東京・渋谷)
- 第225回瞑想会(2012/06/16(土曜・昼))「瞑想と温泉思考」(愛媛松山・道後)

宝彩瞑想会 開催予定 (2012年7月14日現在)

- 第226回瞑想会(2012/08/19(日曜・昼))「瞑想と健康」(東京・渋谷)
- ★ 第231-236回合宿瞑想会(2012/11/23-25(金(祝)・土・日))
「瞑想と人生の幸福」(愛知・岡崎)

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>

■ 支部瞑想会 開催記録

- 池袋支部瞑想会 02/26
- 千葉支部瞑想会 04/01
- 中野支部瞑想会 07/04

■ 支部瞑想会 開催予定 (2012年7月14日現在)

- 中野支部瞑想会 07/29
- 中野支部瞑想会 08/13
- 中野支部瞑想会 08/24

瞑想会レポート

第223回宝彩瞑想会が、4月28日(土)の昼、東京・渋谷で「瞑想と悔いのない人生」というテーマで開催されました。GWの初日、爽やかに晴れ渡った空の下、絶好の瞑想日和でした。この日は「こどもの日」を呼び水のテーマに連想ゲームをして瞑想を行いました。初参加の方が過去の閲覧を体験されて、子供時代をありありと思い出し話すお姿は、とても嬉しそうでした。また、「風邪気味で鼻呼吸ができない時はどうすればいい?」、「瞑想中に棚上げた案件はどこへ行ってしまおう?」などの質問が飛び交いました。とても有意義だった瞑想会、今後は瞑想会に劣らず有意義だとウサのアフターにも参加できればと思います。(智)

※詳しくはこちらにレジメがあります ▶ <http://homepage3.nifty.com/hosai/meisou-kai-x/medi-schedule-01.htm>

e- 講座受講生便り

東京・高尾山に行ってきました by チバ

4月中旬に、あのミシュラン三ツ星の高尾山に行ってきました。当日は、まだ少し寒い曇り空。都心では桜は散っていましたが、高尾山ではまだ桜が咲いています。駅前で名物のソバを食べ、驚くほど傾斜の急なケーブルカーに揺られ、山の中腹へ。そこでデザートに、大福、幸福、裕福の三つの福が一体になったという三福ダンゴを食べました。味噌だれで美味しい。ケーブルカーを降りてからは、40分ぐらいだっけな、そこそこ歩くともう山頂です。山全体に薬王院という真言宗の寺院施設があり、途中で、多くの天狗の像や山伏の列にも出会いました。ホラ貝の音にも。ぶおおおう。山頂では、曇り空の下、重なりあう緑の山々や遠くの街並みが一望できて、いい気分。晴れていれば富士山も見えるそうです。帰りはゆっくり歩いて下山して、これも、いかにも森の中って感じで良かったです。

