

編集後記

Sunny

今回初めて、「ちょこっと編集」に参加させていただきました。宝彩BB マガジンは読み物を超えてまるごとが修行の場なんです。ありがたいことです。さて、先日11月22日「いい夫婦の日」に結婚20周年を迎えました。修行に復活したおかげでしょうか、今年は二人で飲みに行ったり山登りをしたり、ちょっと新婚時代にさかのぼったかのような感じです。修行はまったく想定外のすてきなことも運んでくれるんですね。

ねぎ

20年住んでいた町から引越しました。大好きな町だったのですが、長いこと住んでいたのいろいろ自分の中でマニュアルが出来上がっていました。休みの日はいつもの喫茶店に行くとか。いつもの居心地のいい場所がないのはさみしいけど、いろんな商店街をフラフラして寄り道を楽しんでいます。豆腐やさんに寄ってみました。するとやっぱり豆腐やさんの豆腐はおいしいなあと感じていたりしています。

かつちゃん

2012年も、何事もなく過ごすことができました。1番思い出に残ることは、中学と高校の同級生とつながったことです。卒業以来、何年も会ってなかった友達がひょっこり現れました。あつという間に、その友達の友達ともつながっていきました。人は優しい。そう実感しました。楽しい思い出を残して、1年を終えるのは幸せなことです。来年はどんな出会いがあるのか楽しみです。良い1年になりますように。

チバ

2012年も残すところ、あと僅かですね。今年もいろんなことがありました。春のDAM講座から始めて、7月から中野支部瞑想会を10回以上開催できました。延べ30人以上の方に参加していただき、すっかりおなじみの方もいらっしゃり、ありがたいことです。宝彩BB マガジンもなんと3号発行でき、CDブックも1冊、『りゅら姫物語』と『牛車の車輪』の製本にも関わることができました。来年も、どんなことができるか楽しみです。

のこ

太ってしまいました。痩せなければと思っていたところに、かつちゃんが日曜新聞で「慎む修行」を紹介してくれました。「甘いものを食べたい」は肉体的な欲ではなく精神的な欲であると納得し、甘いものを食べ過ぎそうになる手前で欲の暴走を止める。慎む。「胃袋的にはもう満足なんでしょ？」と自分の身体に聞いてみる。すると「うん、もう食欲は見たされているよ」と返ってくる。大福半分で満足。って食べてるやん！…引き続きがんばります。

智

「同じ体験は二度とない」…これが、編集スタッフ二回目になる今回の制作の感想です。宝彩BB マガジンを作る、という行為は同じなのに、前回とはまるで違う体験でした。余計な力が入りまくって体当たりだった前回は楽しかったのですが、一連の流れが分かった上で参加した今回は、また別の楽しさがありました。それぞれの個性が混ざり合い、すべてがちょうどよく納まっていく制作過程は本当に見事です。ありがとうございました。

トモ

最近、ランニングからカーヴィーダンスに日課が変わりました。これは、ダンスというよりも音楽に合わせて体を動かしながらストレッチしたり、緩やかに筋肉を鍛えたりするような感じのもので、10分程度のプログラムなので気軽に続けられ、確かに体のラインがキレイになってきました。ちょっとした負荷を楽しみながら自分に課すことって自愛ですね。秋の深まりとともに、自分の深まりも感じる今日この頃なのでした(*^-^*)

宝彩有菜

修行の楽しみは、自分が経験すれば一目瞭然ですが、その喜びを記録することが、今号のテーマでした。みなさんのおかげでとても良い号になりました。ありがとうございました。共有の貴重な財産がまた一つ増えたと言えます。また、それを伝えることも、一層価値のあることだと思います。本年は、電子Book元年と言われ、ますます伝達の形態も便利になって行きそうで、嬉しいことです。i-pad miniかKindleか迷うなあ。どっちも欲しいなあ(笑)。

★「一口コメント」掲示板のお知らせ★

宝彩BB マガジンでは、「一口コメント」掲示板もご用意しておりますので、お気軽にご投稿ください。編集スタッフ一同、皆さまのコメントを心よりお待ちしております。

<http://hosai.world.coocan.jp/bbm/msgenq/msgenq.cgi> パスワード <bbmag 5454 >

次号の特集テーマ

日常の修行は面白い

特集記事の募集

宝彩BBマガジン第19号の特集テーマは『日常の修行は面白い』です。修行には大きく分けて「瞑想」と「日常」の両輪があります。次号では「日常」に的を絞り、皆さんの日常での修行体験を募集します。たとえば、日常の修行の成果、得意な日常の修行、日常の修行での気づき、あるいは、プログレスコースを受講されている方なら、プログレスの効用、プログレスで実感したこと等々、どんな内容でもOKです。もちろん、日常での修行が、こんなふうに関係に役立ったとか、「瞑想」に関連するものでも構いません。皆さんの『日常の修行は面白い』と思った体験を、是非お聞かせ下さい。ご投稿お待ちしております。

【テーマ】「日常の修行は面白い」

【文字数】1600文字以内、または800文字以内（400字詰め原稿用紙で4枚以内、または2枚以内）

一般記事の募集

特集記事の他に、下記のようなテーマの原稿も募集しております。

- 私の感動体験
- 私が好きな一冊（先生の著書を一冊紹介。書評、感想）
- 瞑想会の効用
- 私、捨てます宣言（もう不要なプログラムを捨てる宣言）
- 私が好きな修行
- e- 講座受講生だより（※写真付き）

【文字数】いずれのテーマも、1600字または800字以内（400字詰め原稿用紙で4枚または2枚以内）

応募詳細

【応募資格】e- 講座の受講生・卒業生 **一般記事の投稿は、随時、受け付けております**

【締切】2013年1月31日

【応募方法】「宝彩BBマガジン」原稿募集用掲示板（投稿用ボード(0)）から、ご投稿ください。

<http://hosai.world.coocan.jp/hosai-bb-mag/index-ad.htm>

※写真付きの場合は、メールに添付の上、下記にお送りください。（大きなサイズは、ご遠慮ください）

<メール>alina-hosai@mbf.nifty.com

【注意事項】ご投稿いただいた文章は、編集等の都合により、必要最低限の修正をすることがあります。また、いただいた原稿は、当方の都合で掲載しない場合や、次号以降に掲載する場合がありますので、あらかじめご了承ください。

ご応募を、
お待ちしております。

おたより募集

「宝彩BBマガジン」に関する、ご意見、ご希望、ご感想を、下記からお気軽に投稿ください。より良い「宝彩BBマガジン」にしていくための参考にさせていただきます。

<http://hosai.world.coocan.jp/hosai-bb-mag/index-cu.htm>

ご投稿のためのパスワードは、下記のとおりです。

ユーザーID : bbmag

パスワード : 5454

※なお、「読者だより」等のコーナーに転載させていただくこともございますので、あらかじめ、ご了解のうえ、ご投稿ください。

購読のご案内

「宝彩BBマガジン」は、「瞑想」と「修行」の専門マガジンです。購読の方法は、①【各号購読】と②【まとめ購読】の2つの方法があります。

詳しくは下記をごらんください。

「宝彩BBマガジン」の購読のご案内

<http://hosai.world.coocan.jp/hosai-bb-mag/koudoku01.htm>

本誌の全部または一部を複写・複製・転載することは著作権法で禁じられております。本誌から複写等を希望される場合は、「宝彩BBマガジン」編集室へご連絡ください。