

こころは、いつも青空のまま。

vol.19  
2013/07.31

# 宝彩BBマガジン

## 第19号・目次

[第19号のはじめのことば] 日常の修行が一番のレジャー / 宝彩有菜	02
[特別企画] 『瞑想のすすめ』出版記念講演会誌上ライブ/ 宝彩有菜 「手強い思考の棚上げ方法」	04
[特集記事] アタマの設定を変えてみるあそび/ まひこ	08
[特集記事] ある日の修行/空大豆100%	10
[特集記事] そう、まだなだけなのです。/yuka	11
[特集記事] 無目的に瞑想、修行を楽しむ/風助	12
[特集記事] 気持ちってこんなに簡単に変わるんだ!! /やんげ	13
[特集記事] 全部、つながってる/智	14
[連載] イエスと弟子トマス / 宝彩有菜 第7回 縛り上げるとは	15
[修行の体験談] 羽が生えた/あはは	26
[修行の体験談] 自心脱親コースを終えて/ちびよ	27
[連載] チマ茸ノート / チバ 第12回 許せないのは誰?	30
[連載] プログレスコメント特選/Sunny 第19回 「今日の仕事は感謝だ」の修行より	36
[プログレスコース体験談] 「スポアナ瞑想」をやってみて/かっちゃん	37
[人生は素晴らしい] 平凡と普通の先にあるものと今。/tanpopo	37
[私の修行の歩み] 脳内天国/智	39
[特別企画] 「宝彩ことのは」が届くまで/チバ	40
宝彩瞑想会便り	45
e-講座受講生便り	46
編集後記	47
次号の原稿募集・おたより募集・購読のご案内	48