

こころは、いつも青空のまま。

vol.19  
2013/07.31

# 宝彩BBマガジン

特別企画01

『瞑想のすすめ』

出版記念

## 講演会

「手強い思考の棚上げ方法」

誌上ライブ

修行の体験談

### 羽が生えた

修行の体験談

### 自心脱親コースを終えて

プログレスコース体験談

### 「スポアナ瞑想」をやってみて

人生は素晴らしい

### 平凡と普通の先にあるものと今。

私の修行の歩み

### 脳内天国

[連載]

● イエスと弟子トマス

第7回 縛り上げるとは

● チマ苺ノート

第12回 許せないのは誰?

● プログレスコメント特選

第19回 「今日の仕事は感謝だ」の修行より

特別企画02

## 「宝彩ことのは」が届くまで

「特集記事」

★アタマの設定を変えてみるあそび  
★無目的に瞑想、修行を楽しむ  
★ある日の修行  
★気持ちってこんなに簡単に変わるんだ!!  
★そう、まだただけなのです。  
★全部、つながってる

# 日常の修行は面白い