

# HOSAI BB MAGAZINE

特別  
記事

一般  
記事

連載  
記事

はじめのことば(宝彩有菜) ……………	2
瞑想の真髄のサマリー	
● 第159回宝彩瞑想会「瞑想の第一段階の楽しみ」(宝彩有菜) ……………	6
● 第160回宝彩瞑想会「瞑想の第二段階の楽しみ」(宝彩有菜) ……………	18
● プログラムが少し落ちました(かつちゃん) ……………	29
● 瞑想と私：本当に大切なこと(さとちゃん) ……………	31
● 両親への感謝の気持ち(やんげ) ……………	33
● 『瞑想の真髄』ストロラ解説(宝彩有菜) ……………	35
第3回 物事を簡単に考えて、簡単に離れる	
● ストロベリー幸せ研究所(チバ) ……………	43
第9回 最初から最後まで、どこまで行っても	
編集後記 ……………	56
次号の原稿募集・おたより募集・購読のご案内 ……………	58

VOL. **30**