

# 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
何のために悟るのか?	
● 第154回宝彩瞑想会「瞑想の浄化3手順」前編 (宝彩有菜) .....	8
● 第155-6回宝彩瞑想会「瞑想の浄化3手順」後編 (宝彩有菜) .....	20
● 「思考の一方通行逆行訓練」がデビューでした (やしお) .....	34
● 願いが叶った!?(あはは) .....	36
● 目の前には…… (かつちゃん) .....	38
● 夫との在り方から欲をみる (トモ) .....	39
● 6月の中野支部瞑想会より (チバ) .....	42
● 『瞑想の真髓』ストロア解説 (宝彩有菜) .....	45
第4回 無駄なデータは作らない	
● ストロベリー幸せ研究所 (チバ) .....	54
第10回 レンズ豆のスープ	
編集後記 .....	67
次号の原稿募集・おたより募集・購読のご案内 .....	68