

HOSAI BB MAGAZINE

特別
企画

一般
記事

連載
記事

はじめのことば(宝彩有菜)	2
白隠禅師の軟酥の法	
● 第203回、205回宝彩瞑想会書き起こし 瞑想と人生の幸せ(宝彩有菜)	7
● 頼られるワタシは凄い(おろろ)	20
● 修行って面白い(かつちゃん)	28
● 新しい人生のはじまり(あはは)	30
● 瞑想を続ける工夫 その2(さとちゃん)	38
● リフティングと瞑想(チバ)	41
● 穏やかでないMyマインドの土台(やしお)	57
● まわる愛のエネルギー続編(あはは)	60
● 『瞑想の真髄』ストロラ解説 第6回(宝彩有菜)	69
瞑想とカタルシスは別物	
編集後記	74
次号の原稿募集・おたより募集・購読のご案内	76