

宝彩瞑想会便り

■宝彩瞑想会 開催記録

- 第161回瞑想会(2010/02/24(水曜日・夜))「リラックスと瞑想」(東京・中野)
- 第162回★瞑想会(2010/03/07(日曜日・昼))「リーダー研修会」(東京・中野)
- 第163回瞑想講話会(2010/03/10(水曜日・夜))「山上の垂訓(1)」(東京・中野)
- 第164回瞑想講話会(2010/03/11(木曜日・夜))「山上の垂訓(2)」(東京・中野)
- 第165回瞑想講話会(2010/03/21(日曜日・昼))「山上の垂訓(3)」(東京・中野)
- 第166回瞑想会(2010/03/21(日曜日・夜))「瞑想Atoz 瞑想の深め方」(東京・中野)
- 第167回瞑想会(2010/3/27(土曜日・昼))「瞑想と心の喜び」(名古屋)

★印は「リーダー研修会」です。

■宝彩瞑想会 開催予定 (2010年4月15日現在)

- 第168-174回合宿瞑想会(神戸)(2010/5/2-3-4)(日-月-火)GW

<詳細>

【2010年5月2日(日祝)】(2セッション)

- ◎(第168-(昼)の回) 午後 1:00~4:30
- ◎(第169-(夜)の回) 午後 6:00~8:00

【2010年5月3日(月祝)】(3セッション)

- ◎(第170-(朝)の回) 午前 9:30~12:00
- ◎(第171-(昼)の回) 午後 1:00~4:30
- ◎(第172-(夜)の回) 午後 6:00~8:00

【2010年5月4日(火祝)】(2セッション)

- ◎(第173-(朝)の回) 午前 9:30~12:00
- ◎(第174-(昼)の回) 午後 1:00~3:00

このほかに、支部瞑想会の開催も予定しています。
詳しくは、宝彩有菜の瞑想会のホームページをご参照ください。
<http://homepage3.nifty.com/hosai/meisou-kai-x/medi-index.htm>

瞑想会レポート

今回は、宝彩瞑想会の新たな試みとして生まれた「宝彩有菜のCDブック・Vol.01『瞑想と人生の楽しみ方』」をご紹介します。

このCDブックは、2009年11月に行われた、宝彩瞑想会での講話を収録し、CD化したものです。また、それを書き起こした本も付いています。「瞑想と人生の楽しみ方」というテーマに沿った話と、関連する質疑応答で構成されています。CDを聞きながら、本を追って行くと、まるで、宝彩瞑想会等に参加しているような臨場感を味わえます。当日の参加者は、リーダーおよび、e-講座の上級生達でしたので、内容は、多少深く、多岐にわたっています。難解と思われるところは、補足説明が書き加えられていますので、初心者の方も、当日参加した方も、さらに理解を深められる内容になっております。

●宝彩有菜の「宝彩CDブック」ホームページ
<http://hosai.world.coocan.jp/cd-book/CDB-TOP.htm>
こちらに、CDブックの詳しい内容や目次の紹介、購入申込みページがあります。ぜひ、ご覧ください。
(「宝彩CDブック」制作スタッフ)

■支部瞑想会 開催記録

- 大阪支部瞑想会 2/13, 4/10
- 名古屋支部瞑想会 1/30, 2/27
- 東京支部瞑想会 2/12, 3/08, 3/23, 4/12
- さいたま支部瞑想会 3/13

■支部瞑想会 開催予定 (2010年4月15日現在)

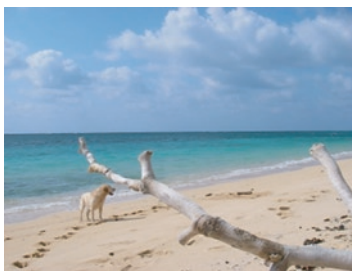
- 大阪支部瞑想会 6/12
- 名古屋支部瞑想会 4/24
- 東京支部瞑想会 4/27, 5/19
- さいたま支部瞑想会 5/29

e-講座受講生便り

石垣島の yu-bi さんから便り

ここは日本の南の端っこに位置する石垣島です。
車で3~4時間も走れば1周できる小さな島ですが、街へ行くと大きなスーパーもいくつかあり生活するには困りません。
でも都会に比べたら圧倒的に娯楽は少ないです。
遊園地もデパートもありません。
島の娯楽と言えば海!です。
海といっても島人(しまんちゅ)は泳ぎません。
ひたすらビーチでバーベキューを楽しむのが島人の最高の娯楽です。

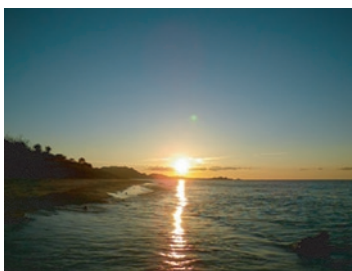
わたしも毎日海へ行きます。
目に映るものは毎日同じものですが、日々その景色は少しずつ変化しています。
なので毎日同じ景色を見ても飽きることはありません。
年に数回、心が震えるほど自然が輝く瞬間を見ます。
その瞬間を見たくて毎日散歩に励んでいるようなもので、考えてみると修行に少し似ているような(笑



5月のビーチ。
やわらかい日差しなので散歩は快適です。



梅雨明け初夏。
この時期、島は海空太陽すべてが輝きます。



夏の日入り時。シーンと静まり返って
敵かな気持ちになります。



シュノーケリングで撮った海の中。
色とりどりの珊瑚や魚がいて見るたびに感動します。

編集後記

ひまわり

最近、仕事も遊びも料理もたわいもない会話も『今』を楽しんでいるように思います。何気ない誘いも会話も出来事も『嬉しい』と感じます。そして、『前に進んでいる』と実感できます。不思議ですが、いつの間にか、人が寄ってくるようになりました。けれど何をしてもなく・・・ただ目の前にいる人が『元気になる』ようになって嬉しかった。そう思う今日この頃です。

アリガ

今回、初めて編集に参加させていただきました。大勢の人たちと、協同して何かを作り上げる作業というものは、とても楽しいものですね。宝彩BB マガジンの編集作業は、インターネットの掲示板を使って遠隔的に進められるのですが、この作業スペース自体も、ちゃんと修行の場になってるように思えて、うまく出来てるなあ、と思いました。そういう意味でも、このマガジンは修行の成果の結晶だ、と思います。皆様、ありがとうございました。

かつちゃん

3月の初めに、相棒の電動車のモーターが故障し、修理に出してあります。1ヶ月経っても修理から戻らないため、外出手段がなく、ちょうどマガジンの制作期間とも重なって、家で缶詰め状態でした。外出や用事を減らし、テレビや新聞からも遠ざかっていると、頭の中のラベルを増やさずに済みました。頭の中は編集や校正のことで一杯にも関わらず、どこか心にゆとりを持って毎日を過ごせました。ありがとうございました。

トモ

昨年の桜の季節に産声をあげた宝彩BBマガジン。季節は巡り、はや一年。発刊一周年おめでとございます。スタッフとして参加させていただく中、原稿の執筆、編集作業、スタッフ間でのやりとり等、すべてを通して、いつもいろいろな発見があります。最近、ふと思ったのは「私は文章を書くのが案外好きなんだなあ〜」ということです。好きな事をして、生き生きとした、自分らしい自分に出会えるって幸せですね。

ショウ

宝彩BBマガジンに今回から参加です。読者からいきなり寄稿・編集・校正作業を体験しました。当時の思いや情景を、言葉に置換えての執筆です。小学校時代の文集作成を思い出しました。遊び過ぎて、少々ヤケドもしましたが、先輩方のご支援で何とか形になりました。先輩というのは、いつの時代も本当にありがたいものです。そして4月を迎え、気持ちも新たに新一年生の気持ちで今後とも遊び続けます。

チバ

三月の曇り空、白い街。黒々とした桜の樹に、生命のみなぎりを感じていたら、あっという間に花が咲き、今では、桜吹雪の向こうから葉桜が現れています。四月の街は、色が、風と光に揺れています。季節は、立ち止まることなく、変わっていく。宝彩BBマガジンも、新しい編集スタッフを迎え、賑やかに楽しく作業を進め、第7号を発行することができました。おかげさまで一巡り、新しい一年の始まりです。今後とも、よろしくお願ひします。

む〜

宝彩BBマガジンに初参加です。原稿を書いていると、あっという間に時間がたってしまう。トーストを食べられないほど焦がし、洗濯ものを翌日に干し、夕食の準備を忘れ、自分でもこの変化には驚いています。夫に「だいぶ緩んできたね」と誉められました。書くことで、たくさんの気付きを得ました。ありがとうございました。

あはは

先日、桜についてこんな声をきいた。「昔の桜はもっと、きれいに咲いていたんだけど。」私はそれを聞いて一瞬、?!の感覚になった。私にとって桜は年々きれいに見えるのだ。修行を始めてから、随分ものの見方が変わった。毎年変わらず、同じ時季に咲いてくれる桜。以前は、それを「あたり前」だと思っていた。でも世の中には「あたり前」なんて何もないと気づいた。そんな思いで見る桜は新鮮で、「今年もありがとう」って気持ちにさせてくれる。

宝彩有菜

第7号は、第1号からちょうど一年目にあたります。スタッフや皆様のおかげで、順調に2年目、第7号を発刊できました。今号も、とても良い号になりました。ありがとうございました。修行をし始めると、誰でも、時間が濃密になります。一年間、随分いろいろなことがあったなあ、自分や時代が変わるのが早いなあと感じたなら、それはとりもなおさず、修行が進んでいる証だと思います。そして、「宝彩BBマガジン」も成長しています。