特集

生活のバランスをとる

「からだ」と「こころ」の声に耳を傾け、
対話して、心身のバランスを取り戻した生活をしてみましょう。
今回はリーラにこころを感じることの大切さを知るための
ハート瞑想のテクニックを、そして身体への気づきとして
ケリー・ターナー博士の「がんが自然に治る生き方」を
特集してみました。

ハートチャクラ
Heart Chakra

リーラ・ラブガーデン

はじめて自分のハートを感じるとき、たいていの人はあたたかい感覚を感じて、ここちよい体験をします。しかし、あなたは自分の内面のもっと深いところにあるものにも気づくようになります。

片手を胸の中心に置き、ここちよい楽な姿勢をとって、深呼吸をして、あなたのハートを感じてください。ハートチャクラを理解する最善の方法は、あなたのハートをただ感じることです。

これが正しいはじめ方です。

ハートを感じることは、神秘的で長い旅へと、あなたを連れていくことでしょう。そしておそらく、このすばらしい旅に終わりはありません。

あなたが時間をとってハートを感じるたびに、なじみのある感覚もあれば、なにかあたらしい経験もあるでしょう。ハートの深さとその次元には、かぎりがありません。

あなたのハートの体験を深めて、ハートの発見を助けてくれる、たくさんのハート瞑想のテクニックがあります。