

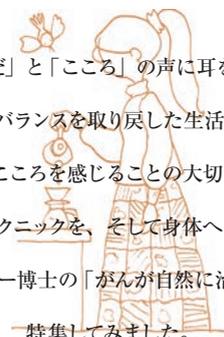


特  
集

# 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時、  
たいていの人はあたたかい感覚を感じて、  
ここよい体験をします。  
しかし、あなたは自分の内面のもつ  
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。

