

特
集

入生を豊かに、 クリエイティブに



クリエイティブに生きることとは
自分自身になるということ。
自分のハートにつながることで
おのずと人生は豊かになっていきます。

今回は瞑想を通して内なる愛に気づいていく体験をアルヴィナから、
そして、ミラのアートやアートセラピーへの真摯な取り組みなどを
特集してみました。

瞑想は私の人生をどう変えたか How Meditation Changed My Life

アルヴィナ・ワンドレス



内側で愛が広がるにつれて、私はいたるところに愛を発見しました。花のなかに、木のなかに、子どもの笑顔のなかに…。

私はいつも、なにかより大きなものの一部となって、つながりを感じ、くつろぎや平安や調和を感じたいと願っていました。大家族のなかで育ったので、そういう資質の多くは私の日常生活の一部でした。

私は家族の一部で、安全だと感じ、いつもつながることのできる誰かがいました。けれども、家族の一員であることは、妥協することでもありません。つながりを感じるためには、私は誰かに合わせなければならず、彼らの目を通して、自分自身と行動を見る必要があります。

誰かに合わせることはあまりに自然にできたのですが、あるとき、家族が自分にないを望んでいるのかはともよくわかるのに、自分がどうしたいのかがわからないということに気づきました。

どついたら相手が気に入るかばかりを感じてきたので、自分にとってなに