



私のこれまでの人生で、瞑想は私にとってとても重要な位置を占めてきました。長年にわたって、瞑想は私の人生全般、人間関係、仕事、自分自身に対する感じ方や生き方について深く影響を与えてきました。

瞑想とは何かを知る前でさえ、いつも私は自分自身についてのことや人生とは何かについて、もっと知ることに興味がありました。成長の過程で、私は両親との絶え間ない争いによって感情的に深く影響を受けました。そのことで、私は自分のどこかがおかしいと感じ、しばしば落ち込み孤独を感じました。

16歳になったとき、自分のうつ状態と自分自身について悪く感じていることについて助けが必要だと感じ、精神科医に会いに行き始めました。誰かに自分の問題について話ができることは助けにはなりませんが、自分についての感じ方を変えたわけではありませんでした。

特

## スピリチュアリティを 仕事に生かす

集



見えない大きな力とのつながりを感じながら  
本来の自分自身の声にしたがって生きる。  
そんなスピリチュアリティな人生をおくる達人たちに  
私たちの日常の大部分である仕事と  
どのように向き合っているのかを語っていただきました。

## チャクラと瞑想 CHAKRA AND MEDITATION

プラサード・デイビッド・ワンドレス



チャクラのエネルギーに気づくようになり、その自然な流れを開くことで、私の人生が変わりました。私は仕事の中で、自分のクリエイティビティと強みを表現することを楽しんでいます。私の関係性は深まり、人からの愛や友情を受け取っています。

