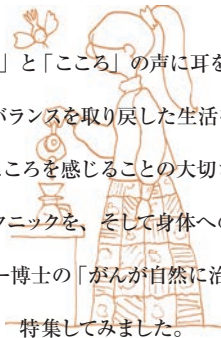




特
集

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ため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時、
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。

