

チャクラヒーリング瞑想 オンラインクラス 全5回



生のあらゆるものはエネルギーです。私たちは空気、水、大地、光、動物、植物、クリスタル、星々、天使、精霊、、、さまざまな次元のエネルギーに囲まれて生きています。気づいていようといまいと、その恩恵を受け取ってこの地球に存在しています。

そして私たち人間もエネルギーそのものです。肉体、思考、行動、感情、フィーリング、才能、本質もエネルギーであり、そのすべてがチャクラのエネルギーの表現です。

チャクラは私たちがバランスと調和を伴って地球で生きるための機能をもったエネルギーのセンターです。主要なエネルギーセンターは7つ、それ以外にも副次的なチャクラ

がいくつも備わって私たちの生を支えています。

チャクラのエネルギーが本来もつ自然な流れにあれば、生にバランスと調和を持続する力が与えられ、肉体的、心理的、感情的、精神的、社会的、霊的に良好な状態にあります。しかし、複雑な現代を生きる私たちは、あらゆる次元でチャクラのエネルギーのバランスを崩しています。バランスが崩れると、マインド（過去からの思い込み、決めつけ、信じ込み）の中にある否定的な思考が強まり止みません。それに伴い、怒り、恨み、悲しみ、不安、心配、等の否定的な感情も糊のように貼りつき、精神的・肉体的な緊張状態を生みます。長期にわたると精神的・肉体的な不調につながることもあります。残念ながら、現代は不調が生活の一部のようになっています。しかし、これを無視し続けると、自分のパターンを変容することが困難になっていきます。この様にチャクラのバランスの崩れは、生きることを更に難しくさせてしまいます。



このオンラインクラスでは、ハートチャクラから下のチャクラに気づきとバランスをもたらすことにフォーカスしていきます。瞑想によりチャクラのエネルギーにつながると、自分自身に対する理解を得られ、バランスを取り戻すことへの気づきが生まれます。バランスはハートの美しい本質ですが、この本質につながることで各チャクラにある自分のもっと深い質—たくさんの本質にも気づくようになります。そして、日常の中で瞑想に対してもっと意識的になっていきます。内側で調和に満たされます。そうすると、もっと多くを受け取ることができます。自分の内側からも外側の世界からも。



チャクラヒーリング瞑想は自己成長をサポートし、生にやってくる状況やチャレンジに対するの応答にも大きな違いをつくるでしょう。瞑想は私たちの生に可能性を開き変容を強力にサポートします。

《クラスの内容》

- チャクラのエネルギーと機能 ○アクティブ瞑想 ○ハート瞑想 ○呼吸瞑想
- チャクラを探求する瞑想エクササイズ

日時：13:00～16:00 ※クラスの終了時間は多少前後することがありますので、ご了承ください。

- 7/2(土) 第三チャクラ～行動と受容性への気づきとバランス
- 7/16(土) 第四チャクラ～愛を与えること、受け取ることへの気づきとバランス
- 8/6(土) 第二チャクラ～人と関わること、一人になることへの気づきとバランス
- 8/27(土) 第一チャクラ～グラウンディングへの気づきとバランス
- 9/17(土) 第一チャクラ～第四チャクラの統合

受講費：¥35,000（全5回）

※受講できない日がある方はご連絡ください。その日の録音をお送りいたします。

準備：各チャクラのソウルストーンをお持ちの方はクラスの開催時にご用意ください。ソウルストーンが無くても受講いただけます。

