

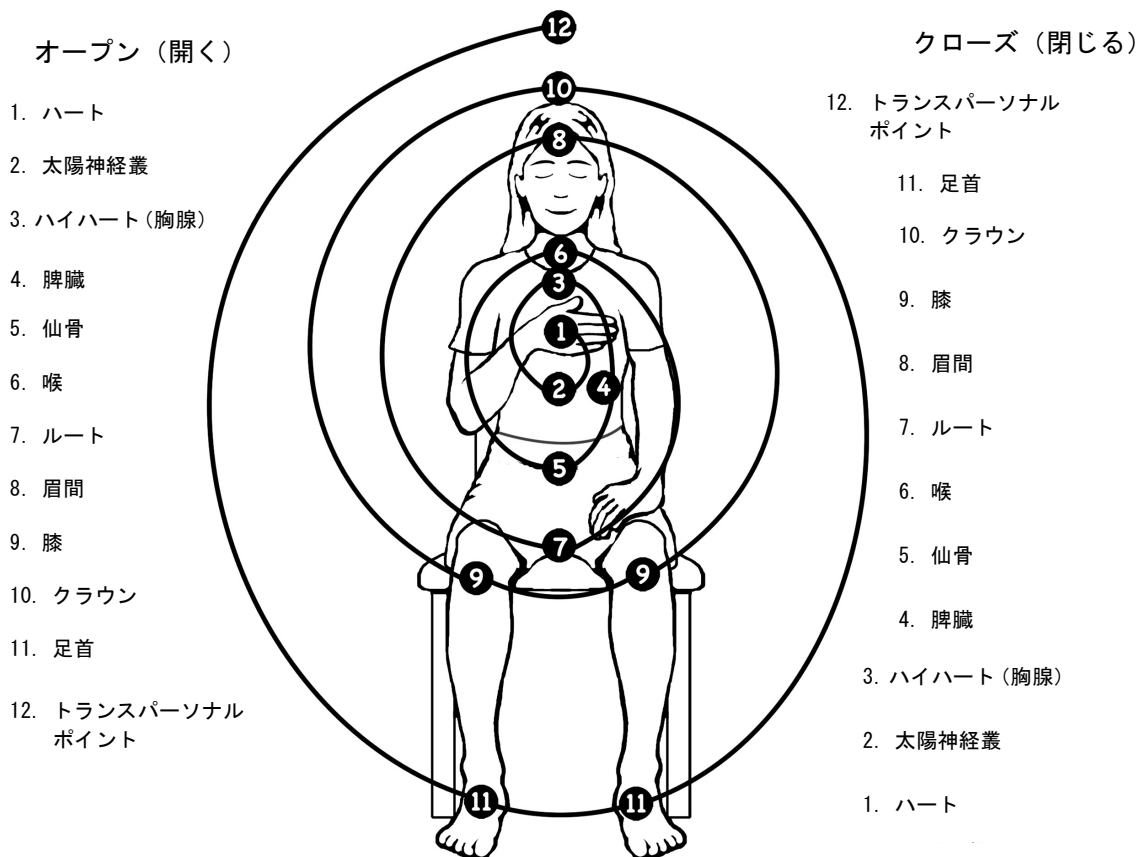
セルフスパイラルメディテーション

深い状態にオープンになるエネルギー瞑想として、スパイラルメディテーションはセルフケアにも使うことができます。

手順

- ハートチャクラに集中し、まるで白い光と愛のボールのようにイメージすることから始めます。そのボールを喉のチャクラまで移動させ、ふたつに分け、そのエネルギーが肩を通過して、両手の手のひらに光のボールがそれぞれ移動するようにします。
- 右手をハートチャクラの上に置き、愛のエネルギーを手のひらを通して30秒から1分間送り続けます。その後、今度はヒーリングのエネルギーを30秒から1分間受け取ります。
- 下図にあるように、円を描きながら続けます。
- この開かれた空間の中で、瞑想をします。
- スパイラルを閉じる時は、トランスパーソナルポイントから始め、図に示されている逆向きに移動します。

Adapted from Brugh Joy. Used with permission. Reference: Joy, W.B. Joy's Way: A Map for the Transformational Journey, Jeremy P. Tarcher/Putman, NY, 1979, pg. 191-195.



SPIRAL MEDITATION ON SELF

セルフスパイラルメディテーション