

# メルカバー瞑想のご案内

瞑想には様々な効果があると言われ、僧侶などの宗教関係者以外にも、IT関係の企業から国や企業のトップリーダー、IT関係者、アスリート、高齢者まで誰でも親しめるもので、リラクゼーション効果があり、心と体のバランスを整えるものです。

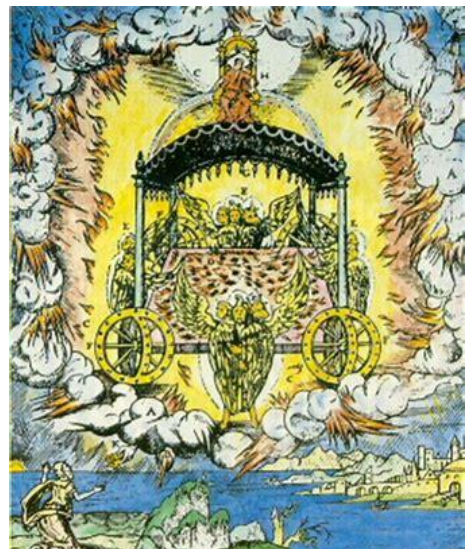
古くは釈迦が難行苦行の末、菩提樹の木の下で瞑想し、悟りを開いたと言われ、今日では、瞑想を習慣的に行うことで瞑想を行う人は、脳の白質に萎縮が少ないという研究結果が出ています。瞑想をすることで、心と体を健全に保ち、人生を好転させる、さまざまな効果があると言われています。

- リラクゼーション効果によるストレスの軽減
- 明晰性が高まり、判断力集中力アップ
- 心のゆとりが生まれて、平常心が備わる
- 自分に対する自信が高まり、自己承認ができる
- 直感力や霊的なインスピレーションが高まる

メルカバー (Merkabah) とは「神の戦車」ともいわれ、預言者エゼキエルの「エゼキエル書」第一章 4-26 に言及されている魂の乗り物を示しています。メルカバー瞑想とは、魂の乗り物を使って、私たちの意識を高いレベルに上昇させる瞑想です。メルカバー瞑想を行うことで、意識をさらに高い意識へと導きます。大いなる意識との接触により、神、または偉大なるも愛と智慧を得ることができます。

その特別なメッセージとは、今のあなたの苦しみから解放するものでもありますし、孤独や不安を癒すものでもあります。また、新たなチャンスや可能性を導きメッセージである場合もあるでしょう。それらのメッセージを受け取ることで、人生に対する喜びが増し、勇気が湧き、挑戦することへの覚悟が促されます。大いなるものとの接触によって、不安を払拭し、人生を楽しむ心のゆとりを生み出すでしょう。

瞑想初心者の方でも、良質な瞑想ができるよう指導しますので、安心してご参加ください。また、いかなる信仰や思想をお持ちの方でも参加可能です。



瞑想の効果を深めたい方、スピリチュアルなワークに興味のある方には特におすすめです。

ファシリテーター；吉田ルナ 参加費：2,000円+税

申し込み、お問い合わせは

Trine 占いサロン 〒542-0081 大阪府大阪市中央区南船場 3-10-28 吉川ビル 902

TEL 06-6575-7977 mail [trine-lps@gmail.com](mailto:trine-lps@gmail.com)