

る形で示されると、自分自身が体感を感じていなくてもちゃんと脳は反応してくれているので、続けていく自信につながりました。
そしてもう一つ嬉しかったのは、どこか山奥でひっそり瞑想したのではなく、日々の普通の生活の中で瞑想したことで結果が出たことです。

そのことをきっかけに、後日、へそ仲間8人で、オーラ測定や脳波測定をしてみました。

8人それぞれ、チャクラの大きさやオーラの大きさの違いはありましたが、へそワークをする前とした後の違いは、全体的にチャクラのバランスが整っていました。普通、スピリチャル的なことをしている人は、上の方のチャクラが大きくて、いい意味で活性化していると言えますが、バランスが悪く、地に足がついていなくてフワフワしている人を時々、みかけます。そして知らない、よぶんな情報までやってきてしまうようです。例えば、見たくないものを見たり・・・。

この状態のよくないところは、地に足がついていない（グラウディングできていない）ので、中心軸がさだまらず、たくさんの情報がわいてきても選択しにくかったり、行動に移せない状態になりやすくなります。

へそワークをするとチャクラのバランスがとれるので、ちゃんと地に足をつけながら天の情報を頂き、それを行動に移しやすくなるのかな～と感じました。

目に見えることだけこだわると、やってくるインスピレーションや直感に鈍くなってしまいます。

しかし、目に見えないことだけにこだわると、この地球上で肉体を持ちながら楽しんで生きることが、難しくなるように感じます。

へそ道は、肉体をもちながら、天・地とバランスよくつながり、本来の自分で生きられる、思い出せる、帰れるものかな・・・と思います。

偉そうに書いてしまいましたが、ダメダメな日も多く、日々へそを深め中の僕ですw

へそ中級（応用）2期生 なお