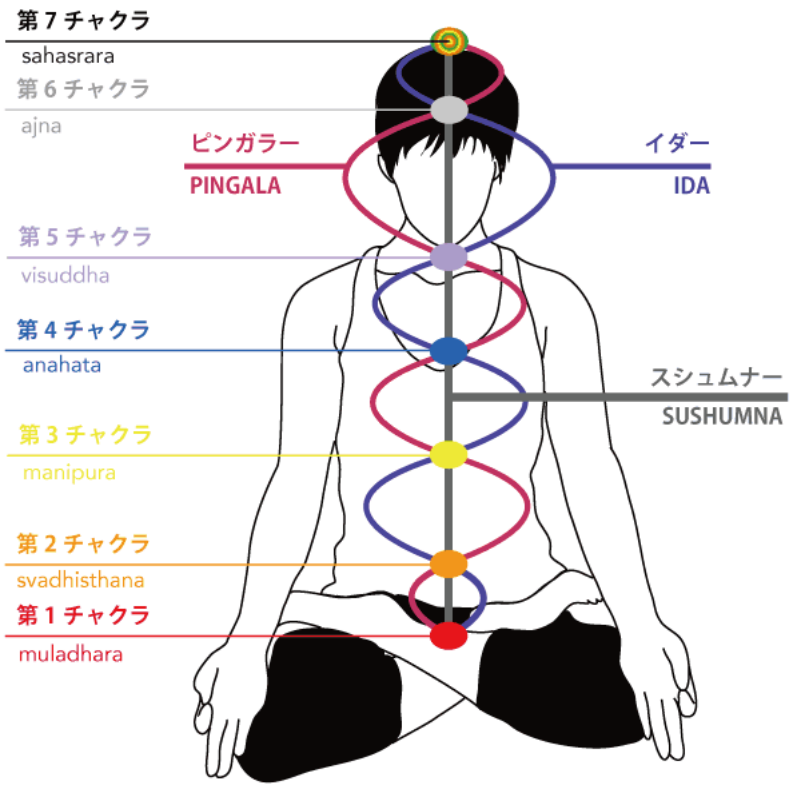
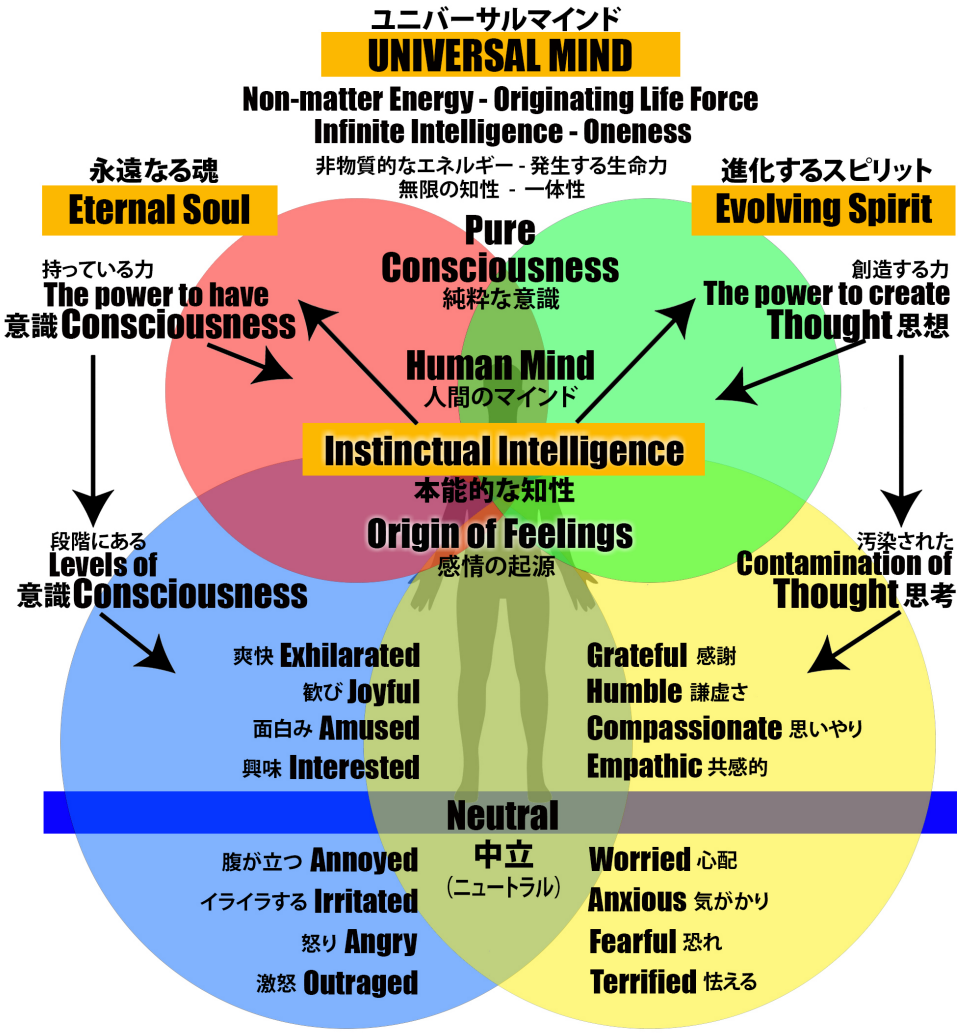
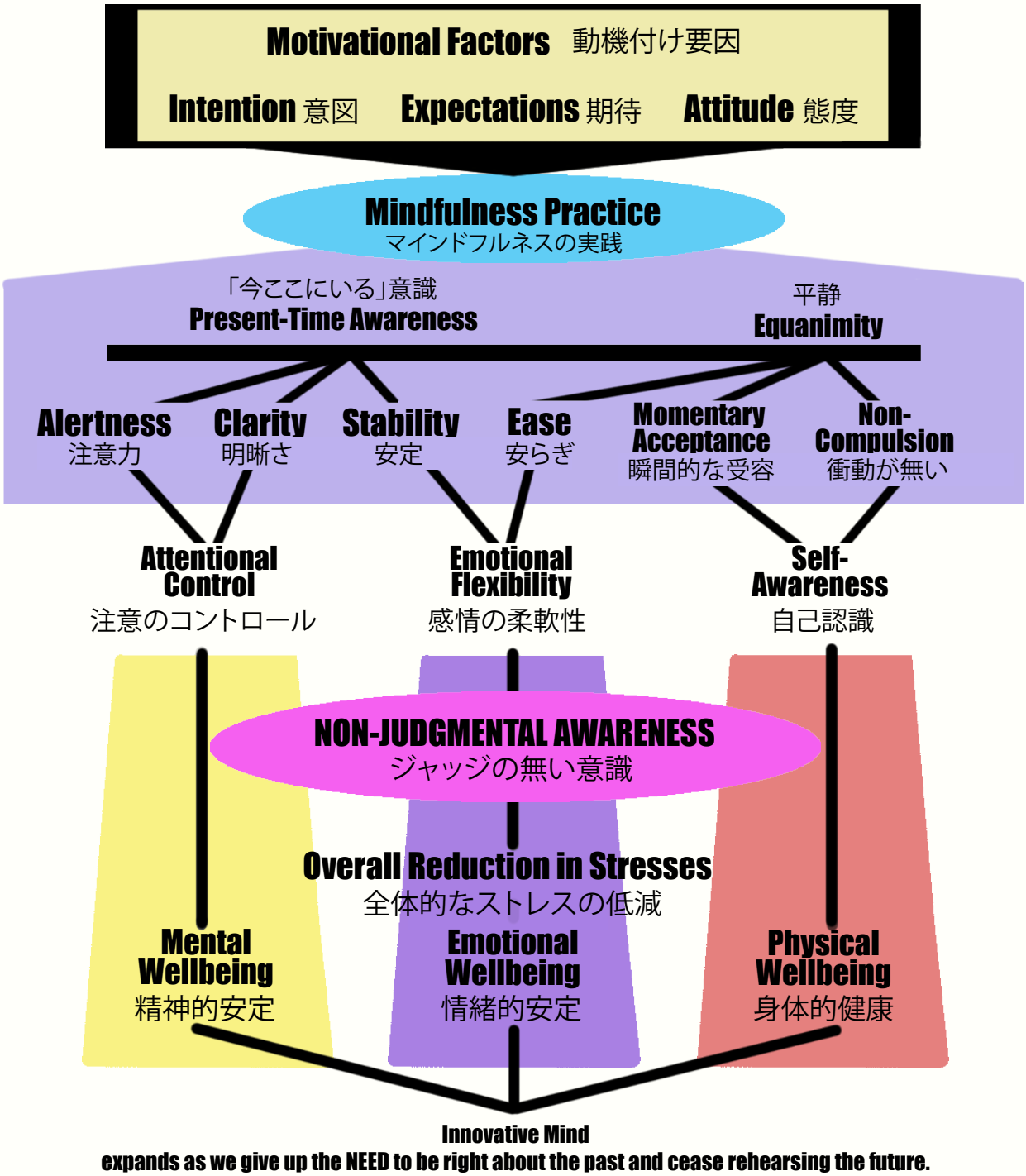

第７チャクラ
sahasrara
第６チャクラ
ajna
ピンガラー
PINGALA
イダー
IDA
第５チャクラ
visuddha
第４チャクラ
anahata
スシュムナー
SUSHUMNA
第３チャクラ
manipura
第２チャクラ
svadhisthana
第１チャクラ
muladhara


ユニバーサルマインド
UNIVERSAL MIND
Non-matter Energy - Originating Life Force
Infinite Intelligence - Oneness
非物質的なエネルギー - 発生する生命力
無限の知性 - 一体性
永遠なる魂
Eternal Soul
進化するスピリット
Evolving Spirit
Pure
Consciousness
純粋な意識
持っている力
The power to have
意識Consciousness
創造する力
The power to create
Thought思想
Human Mind
人間のマインド
Instinctual Intelligence
本能的な知性
Origin of Feelings
感情の起源
段階にある
Levels of
意識Consciousness
汚染された
Contamination of
Thought思考
爽快 Exhilarated
歓び Joyful
面白み Amused
興味 Interested
Grateful 感謝
Humble 謙虚さ
Compassionate 思いやり
Empathic 共感的
Neutral
中立
（ニュートラル）
腹が立つ Annoyed
イライラする Irritated
怒り Angry
激怒 Outraged
Worried 心配
Anxious 気がかり
Fearful 恐れ
Terrified 怯える

Conceptual Model of Mindfulness

マインドフルネスの概念的モデル



創造的なマインド

過去に対する正しくある必要性を手放し、未来に対し何度もこうなったらいいのに…と考えるのを止めることで、創造的マインドは拡大する。

①から⑧までを繰り返す：「吸う」と「吐く」は均等に

