

# チャクラとエネルギー

「チャクラ」とか「ヨガ」とか「マントラ」などの考え方の源流はチベット仏教です。

そもそも「チャクラ」とは？

わたしたちのからだをとりまく微細なエネルギー体と、  
私たちの物理的な体とが相互に作用しあう、  
エネルギーが集中的に集まるポイントのこと。

サンスクリット語で  
チャクラ＝「光の輪」

人間が日々を過ごしながら修行をして「悟り」を得るために必要な7つのステップに対応しています。

足元から第1チャクラ、第2チャクラ・・・と数えていき、上に上がれば上がるほど「肉体」→「霊的」なものへと取り組むべき課題・エネルギーが移っていきます。

主要なチャクラは  
7つあります。



頭頂部

額

喉

心臓

太陽神経

仙骨

根底

(カウンセリングの視点からみた)  
チャクラの基本的な見方・理解のしかた

- それぞれのチャクラには対応する感情や人間関係の課題があります。→それぞれ、乗り越えるべき課題がある
- 下のチャクラから順番に癒して(ととのえて)いく
- それぞれのチャクラに応じた「ストーン」「アロマ」「色」「ヨガのポーズ」などがある。(この講座では詳細は省きます)

からだの下のほう(基底のチャクラ)から  
順番に見ていきましょう。

## 基底のチャクラ(第1チャクラ):肛門と生殖器の間

【大地とあなた自身をつなぐ役割】・・・I am

大地からエネルギーを取り込み、からだ全体にエネルギーを送り届ける。  
また、不要になったエネルギーを大地に返す。

そのための「つなぎ目」「根っこ」の役割。

安定感、安心感に関係する。

ここのバランスが悪いと、必要なエネルギーを大地から取り込めない。  
また、不要だったり不浄なエネルギーを体外に出すことができない。

## 仙骨のチャクラ(第2チャクラ):ハそ

【自己表現、原始的な感情、生命維持の役割】・・・I feel

いのちを維持するための原始的、本能的な部分。  
怒り、喜び、怖れ、愛など、「与える」「受け取る」に関係すること。

他者との関係の中で  
「愛とつながり」を選ぶか？「たたかう、逃げる」を選ぶか？

友人と「腹を割った」関係を築くことを選択するかどうかポイント



## 太陽神経叢のチャクラ(第3チャクラ):みぞおち

【全身をめぐるエネルギーの流れを整える役割】・・・I do

いわゆる「ストレス」に関係しています。

過剰なストレスを消化しきれず、からだやところに不調をきたしたり病気になったりする場合、このチャクラに関連する人生や感情の課題に取り組んでいきます。

※第1チャクラ～3チャクラまでが「からだ」に関連するチャクラです。  
まずはこの3つのチャクラをととのえることに集中しましょう。

## 心臓のチャクラ(第4チャクラ):心臓

【あなたの「からだ」と「こころ」をつなぐ橋(「からだ」サイド)]・・・I love

いわゆる「無償の愛」に関係しています。

過去のトラウマにとらわれていると・・・

自分自身に対しても、他人に対しても「無償の愛」でいきられません。

→あなたのペースでいいので、一つずつ解放していきましょう。

まずは、自分自身を愛しましょう。

## 喉のチャクラ(第5チャクラ):のど

【あなたの「からだ」と「こころ」をつなぐ橋(「こころ」サイド)】・・・I speak

いわゆる「コミュニケーション」に関係しています。

「美しいことば」を語り(人にコミュニケーションをする)、  
友人、パートナー、世界を清めていきましょう。

※言っている言葉と本音が一致するようにしましょう。

(例)子どもに「好きに遊んでいいよ」と言ったけれども

本音では「でも、ゲームだけはしないでね」と思っている

→「ダブルバインド」(相手が混乱したり萎縮したりして、やがて自分の意見が言えなくなってしまう)

## 額のチャクラ(第6チャクラ):額(眉間)・・・「第三の目」

【低次・高次の自己バランスや直感・導きを司る役割】・・・I see

「肉体に依存→霊的意識・叡知に依存への移行」に関係しています。

訓練を経て、物理的な「目で見える」から  
霊的な「観る(物理的な目では見ることができない意識や叡知を観る)」が  
できるようになります。

この能力を育てていくにつれて  
「共鳴」「エネルギー」「オーラ」「チャネリング」などの超自然的な概念が  
体感で分かるようになります。

## 頭頂のチャクラ(第7チャクラ):頭頂部

【すべてが統合された「安寧」「一体感」(悟り)の役割】・・・I understand  
いわゆる「統合」に関係しています。

男性性と女性性、太陽と月などの「二面性」の統合。  
その他、すべての統合。

超絶な意識の至福を経験する。(いわゆる悟りの体験)

※ただし、焦ってたどり着こうとする必要はありません。  
地道に、着実に瞑想を行うなどして、準備をすすめていきましょう。

ちなみに・・・

近年ではこの主要なチャクラ以外にも  
チャクラってあるんじゃない？という説もあります。

そして、チベット仏教以外にも  
「チャクラ」やそれに相応する考え方や・宗教が  
たくさんあります。

いろいろな宗教や教えがありますが、共通していることは

- にんげんが成長するために必要な課題に取り組むことで、次第に「目に見えないもの」の重要性に気づくようになる
- 日々自分と向き合い続けることである日いきなり「悟り」の体験が訪れるかもしれない
- 悟りとは「宇宙との一体感」で、世界の真実はすべてが一つに統合されたものであるということを強烈に体感する
- …といったあたりです。