

第8章

(1)

チャクラの扉

チャクラとは

人間には、チャクラと呼ばれるエネルギーの回転渦があります。

身体は目に見える肉体だけでなく
目に見えないエネルギーの渦によっても構成されています。

チャクラはバランスが大切です。
開きすぎも、閉じすぎも良くないとされています。





名称	色/周波数	特徴	開きすぎ	閉じすぎ
第7チャクラ サハスラーラ SAHASRARA	紫から白透明への グラデーション 963Hz	魂の目的 大いなるものとのつながり 高次元	現実とのバランスが崩れる 地に足がついていない	物質主義 目に見えないものを信じない
第6チャクラ アージュニャー AJNA	インディゴ 852Hz	見えないものを見る力 スピリチュアリティ 直感力	見えないものへの依存 神を崇めすぎる・怖れる	見えない存在への軽視 信頼の欠如
第5チャクラ ヴィシュダ VISHUDDHA	スカイブルー 741Hz/396Hz	表現 コミュニケーション 問題解決	表現しすぎる 他者の気持ちを汲み取れない	表現できない コミュニケーションへの恐れ
第4チャクラ アナーハタ ANAHATA	グリーン（ピンク） 639Hz/174Hz	愛 他者との関わり 自分との関わり	愛という名の依存 コントロール	愛の放棄・逃亡 孤独・冷酷
第3チャクラ マニプーラ MANIPURA	イエロー 528Hz/639Hz	自己価値 社会との関わり 自分とは何者か	自己顕示欲 マウンティング	自己卑下 極端な自信のなさ
第2チャクラ スヴァディシュターナ SWADHISTHANA	オレンジ 417Hz/285Hz	肉体の喜び 無邪気さ インナーチャイルド	性に対する依存 やけっぱちな行動	性に対する嫌悪感 ルールに縛られる
第1チャクラ ムーラダーラ MURADARA	レッド 396Hz/528Hz	生きる基本 生命力 物質世界とのつながり	お金や物質への執着 暴力 暴走	生きる気力がない 極端な欲の欠乏



第1チャクラ

ムーラダーラ
MURADARA

生きる基本 / 生命力
物質世界とのつながり

開きすぎ

お金や物質への執着
暴力 暴走

閉じすぎ

生きる気力がない
極端な欲の欠乏



第1チャクラ ムーラダーラ
MURADARA

地球に人間として生きる
生命力 命の喜び
本能的な欲望 野心
根拠のない安心感
情熱 活力 行動力
勇気 チャレンジ

お金を稼ぐ 豊かな生活
健康的な食生活
健康的な睡眠
身体のメンテナンス
整った住居空間

無理している 人に合わせている 本音と言えない

根拠のない不安 怖がりすぎている

イライラしすぎている 考えすぎ 神経質

無気力 ワクワクできない めんどくさい

お金の不安・執着 衝動買い やけ食い



第2チャクラ

スヴァディシュターナ
SWADHISTHANA

生肉体の喜び / 無邪気さ
インターチャイルド

開きすぎ

性に対する依存
やけっぱちな行動
暴力 暴走

閉じすぎ

性に対する嫌悪感
ルールに縛られる



第2チャクラ スヴァディシュターナ
SWADHISTHANA

肉体に対するイメージ

性欲 性の喜び

男性・女性に対するイメージ

スキンシップ エクスタシー

無邪気 純粹無垢

裸になる さらけだす

遊ぶ 遊びバ 楽観的

楽しむ力 笑い

自由 創造性

インスピレーション

本能的直感

無意識の行動

真面目になりすぎる 無邪気になれない

自分や他人を規則で縛る 計算しすぎる

遊び心を忘れている 優等生になろうとしすぎる

感情を抑えている 欲望を抑えている

性欲を否定している 性欲がない

ジャッジしてしまう 人目が気になる 失敗が怖い



第3チャクラ

マニポーラ
MANIPURA

自己価値 / 自己肯定感
社会との関わり

開きすぎ

自己顕示欲
マウンティング

閉じすぎ

極端な自信のなさ
自己卑下



第3チャクラ マニポーラ
MANIPURA

自己価値 自分軸
堂々としている
ブレない自分 確信力
自己理解 決断力
尊敬する 尊敬される

天命を生きる
個性を発揮
他者を尊重する
自信 安心 確信

人に影響されすぎる 自分で決められない

マウントを取られやすい ブレやすい

自分に自信がない 自分が嫌い 自己否定

自分の意見がわからない 信念がない

自分の意見を押し付ける マウントを取る

頑固 対抗意識 論破する 人を疑いすぎる



第4チャクラ

アナーハタ
ANAHATA

愛
他者との関わり
自分との関わり

開きすぎ

愛という名のコントロール
依存

閉じすぎ

愛の放棄・逃亡
孤独・冷酷



第4チャクラ アナーハタ
ANAHATA

愛 優しさ 思いやり

愛する 愛される

愛に対するイメージ

自由 許し

感謝 感動 感じる力

自己愛 恋愛 友情

家族愛 人間愛...

無条件の愛

愛おしさ ときめき

助ける 助けられる

無関心 愛がわからない 孤独 無機質

愛されない 自分を愛せない 人を愛せない

許されない 自分を許せない 人を許せない

愛し合うことへの拒絶 嫌悪感

人への執着 嫉妬しすぎる 人をコントロールする

人の言動や感情を観察しすぎる、気にしすぎる



第5チャクラ

ヴィッシュダ
VISHUDDHA

表現
コミュニケーション
問題解決

開きすぎ

表現しすぎる
人の気持ちを汲み取れない

閉じすぎ

表現できない
コミュニケーションへの恐れ



第5チャクラ ヴィシュダ
VISHUDDHA

話す 聞く 表現する

コミュニケーション

歌う 踊る 書く 造る

意思疎通 理解し合える

ハーモニー チームワーク

協力する 協力してもらう

話し合う 解決していく

折り合いをつける

尊重し合う

個性を楽しみ合う

アート表現

芸術的感性

意見が言えない 人前で緊張しすぎる 表現が怖い

自己表現に自信がなさすぎる 人の輪に入るのが怖い

沈黙が怖すぎる 自己表現に興味ที่なさすぎる

自分の話ばかりしすぎる 人の話が聞けない

人の表現に関心がない、バカにしてしまう

アート・芸術系に興味ที่なさすぎる



第6チャクラ

アージニャー
AJNA

見えないものを見る力
第六感
スピリチュアリティ

開きすぎ

見えない世界への依存
神を崇めすぎる・恐れすぎる

閉じすぎ

見えない世界の否定
過度な現実主義



第6チャクラ アージャー
AJNA

スピリチュアリティー
見えないものを信じる力
未来を見通す力 想像力
ヒーリング能力
リーディング能力
サイキック能力

過去生の記憶 過去の記憶
神様 天使 精霊 妖精
マスター ゴ先祖様
ハイヤーセルフ等との関わり
直感・感覚を信じる
インスピレーション

見えない世界を信じられない 現実主義になりすぎる

直感・感覚の欠如 計算しすぎる

自分のサイキック能力を信じられない

過去や過去生に囚われすぎる 頭で考えすぎる

スピリチュアルに依存しすぎる 魔法に依存しすぎる

目に見えない存在に依存する、崇めすぎる



第7チャクラ

サハスラーラ
SAHASRARA

魂の目的
大いなるものとの繋がり
高次元との繋がり

開きすぎ

現実逃避
地に足がついていない

閉じすぎ

信頼の欠如
委ねることができない



第7チャクラ サハスラーラ
SAHASRARA

大いなる源とのつながり

大いなる存在への信頼

ゆだねる ニュートラル

シンクロニティー

根拠のない安心感

魂の目的を生きる 使命感

神意識 美意識

高い視座で全体を俯瞰する

何が起きても動じない

叡智 智慧

なぜか安心できない 物事を疑いすぎる

ゆだねることができない

大いなるもの、神への不信感

使命がわからない 生きている意味がわからない

地に足がついていない 現実逃避

意識と肉体の分離

大いなるもの、神への依存



第7章のテーマと
掛け合わせていきましょう！

本当の望みを知る！



第1チャクラ/第2チャクラは
本能・無邪気さ・生命力・情熱

『本当にしたいことは何？』
『何のために生まれてきたの？』

日頃から無邪気に生きる 情熱を持って毎日を生き切る

決断して行動する！



第3チャクラは
自分軸 / 自己価値 / 確信

あなたは今日、何を決断し
どんな行動を取りますか？

結果に執着せず「これでいいのだ！」と自分の行動に自信を持つ

理想の心の状態をキープする



第4チャクラは
愛・喜び・感じる感覚

全てが叶っている状態、理想の自分の状態
その喜びをキープしましょう！

その世界は、自分への愛、他者への愛に溢れている

自己表現をして「甘を得る」



第5チャクラは
自己表現 / 自由 / 繋がり

自分がしたいこと、して欲しいことを
しっかり表現して甘を得ましょう！

ハートチャクラから上がってくる「愛の循環」としての自己表現

宇宙にオーダーして「甘を得る」



第6チャクラは
見えない世界との繋がり

神様へのオーダーシートで、しっかりと願いを放つ
ビジョン曼荼羅でイメージする

過去に囚われず、未来を見続ける

直感的に生きる！



第7チャクラは
スピリチュアリティ

頭で考えすぎず、分析しすぎず
直感的に遊ぶように生きる！

今この瞬間に、無限の宇宙を感じて
深い愛と感動で生きていく

Inner Pleasure Activation



- 私は宇宙・神々に祝福されてる
- 私は天命を生きている
- 私の全ての表現が喜ばれてる
- 私から愛が溢れてる
- 私は太陽のように眩しく輝いてる
- 愛で身体が喜びに溢れてる
- 私は地球に愛されてる



Daily work

LINEで報告

(1) InnerPleasureActivation瞑想 (1日15分)

(2) 各チャクラのテーマを意識して過ごす

(3) 直感日記をつけて、メッセージ通りに行動する