

虹色の人生を生きる チャクラと 未来の心理学

江谷信壽

チャクラに働きかける瞑想的なアプローチを学び、その方法を習得すれば、日常に生じるような、たいていの心理学的な問題は、ひとりで解けていくようになります。

心理学の語源は心や魂を意味する古代ギリシア語のプシケと、研究や説明を意味するロギアとで、プシユーロギア (psychologia) からサイコロジイ (psychology) となったとされています。心理学は心と行動の学問として、最初は哲学に起源を持っていましたが、実験心理学の台頭により、科学的な手法によって研究されるようになってきています。

実はチャクラも心理学と同じように、人間の心や魂と行動に影響するものですが、ヨーガ行者のような瞑想者が自らのエネルギーの流れを感じとって、体系化していた歴史があります。

心理学が哲学的、科学的な手法によって人間の心と行動を科学的に研究しようとしているのに対し、チャクラが心や魂と行動にどのように影響するかについては、瞑想的な手法によって、微細なエネルギーを感じとることにより、解明していく方法をとっています。

チャクラとは車輪という意味があり、一般にはエネルギーの渦巻きとして表されています。さまざまな伝統や文化のなかでチャクラに言及されていたりしますが、チャクラの位置や数はそれぞれの伝統では違っていたりします。

チャクラは人間のエネルギーの中核であり、深い感情と心理的な問題もチャクラのなかにエネルギーポイントとして結晶化していると考えられています。そして過去に受けた心理外傷やトラウマのような深い感情的、心理的な問題は、チャクラのなかのエネルギーの滞りとして認知されています。

これまでチャクラは科学的に研究される方法がなく、繊細な感受性の持ち主によってエネルギー現象として体験的に認識され、観察されてきていることをベースにできていたので、主観的な観察にとどまっていた。ところが近年、量子物理学の発達によって精神的心理的な問題について

も、微細なエネルギー現象についても、科学的なアプローチが可能になりつつあります。そういう意味で、チャクラの有用性についても科学的に認知され、解明される基盤が整いつつあるようです。

ところで、チャクラによるアプローチの利点は、精神的心理的な問題を解決するのに、精神分析のようなややこしい心理学的なアプローチをとることなく、エネルギーレベルでの対処ができる点です。その問題を生じさせているエネルギー状態に関する感受性を磨き、エネルギーについての対処法を知れば、それらの感情的、トラウマ的な問題などについて、自分自身である程度対処し、ヒーリングすることも可能になります。

たとえば、チャクラのエネルギーが滞り、

バランスが崩れていると、体調を崩しやすくなったり、行動力や判断力が落ちたりします。感情的にも不安定になり、怒りやすくなったり、落ち込んだりしがちになることがわかってきています。

逆に、チャクラのエネルギーがスムーズに流れ、バランスがとれているときには、心身ともに健康になり、自信を持って行動し、決断することができるようになります。そして、感情的にも安定し、脳も活性化して明晰に考えることができ、直観力や、ひらめきを得やすくなります。

虹には7つの色があるように、伝統的なヨーガの見地では、人間には7つのチャクラ（エネルギーセンター）があるとされています。そして、それらのチャクラは人間の7つの成長の段階を表し、7つの可能性を表しているとされています。

ユニティインスティテュート

チャクラについてのエキスパートのリーラ、ブラサード、アルヴィナによるチャクラトレーニングのコースが、ユニティインスティテュートで開催されています。

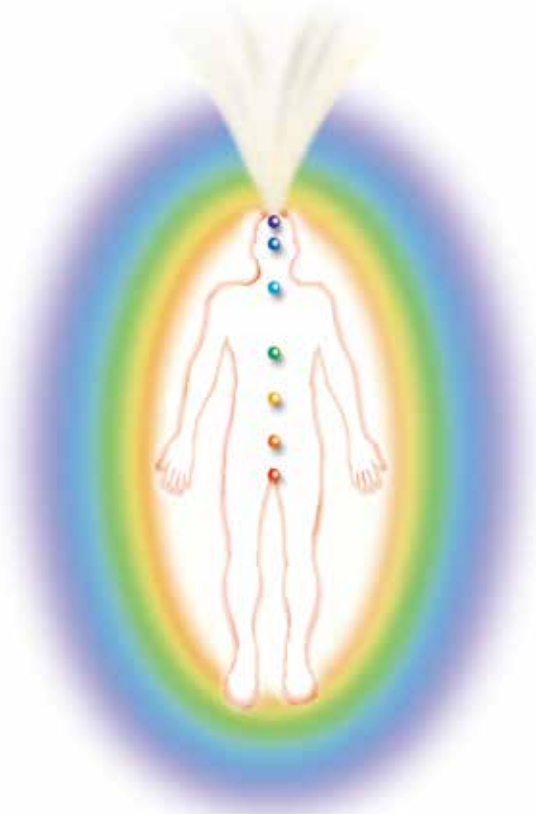
8月5日(金)～7日(日) 全3日間、開催される「第2チャクラと第3チャクラを開く」のコースは、アルヴィナがリードするコースです。

チャクラについて探求してみたい方にとって、とても役立つものです。

詳細はユニティインスティテュートのサイトをご覧ください。

<http://unityinstitute.jp/>

これらの7つのチャクラは、同じエネルギーが波動の違いによって7つに分類され、認識されています。つまり、それらのエネルギーの波動や現れ方が異なることで、7つのチャクラに分かれ、機能しているのです。実際には、色の波動が7色にかぎらず無数にあるように、チャクラも7つにかぎらず、3つや8つや9つなど、さまざまな説があります。



そこで、今回は7つのチャクラをベースに説明します。

7つのチャクラをベースにした説では、第1チャクラはレッドで表され、セックスと生存のセンター。第2チャクラはオレンジで表され、感覚と感受性のセンター。第3チャクラはイエローで表され、パワーセンターとも呼ばれ、個人としての主張や尊厳のセンターを司っています。

これらの3つのチャクラは外向的なパーソナリティに属し、ほとんどの人が、この3つのチャクラで生きています。

これらの3つのチャクラのエネルギーは、生存手段において必要なエネルギーの状態です。セックス、お金、権力、地位、名利名声などは、すべてこれらの3つのチャクラに関係して生じてくる問題です。そのなかでも、中心的な問題は第1チャクラのセックスセンターのエネルギーから生じてきています。

第4チャクラはハートチャクラと呼ばれ、色としてはグリーンの波動で表されます。受容性、慈悲と愛のセンターです。第1チャクラからこの第4チャクラのハートセンターまでエネルギーが上昇してくると、セックスのエネルギーが少し浄化され、ハートのセンターで愛への変容が起こってきます。そして、このハートのセンターは、下の3つのチャクラと上の3つのチャクラとのちょうど中間に位置し、ハートを境

にした上下3つのチャクラの架け橋にもなっています。

第3チャクラまでは外向きに向かっていたエネルギーが、この第4チャクラで内側に向かうようになります。ですから、ハート瞑想では、このハートのチャクラを瞑想への入り口として使っています。

次に、第5チャクラはブルーで表され、創造性と理解、自己表現のセンターです。愛は、ここで祈りになっていくのです。

第6チャクラはロイヤルブルーで表され、エゴと自己同一化からの解放、明晰さやヴィジョンになり、ものごとをあるがままに見ることができるようになります。

第7チャクラはヴァイオレットないしホワイトで表され、究極の知恵、宇宙とひとつとなり、聖なるものとのつながり、悟りやサマーディの状態として表されます。ここで、人は、すべての生のレッスンを学び終えます。成熟し、成長の頂点が第7

チャクラで象徴されます。

全体的な人間になるには、これらの7つのチャクラ全部の働きを生きることであり、人間は、すべてのチャクラを生きることができると秘めた存在です。

内向的な人間の瞑想の静寂と、外向的な人間の活動による喜び。内向的人間の「中心」と外向的人間の「周辺部」。その内層にある中心の世界と、表層にある外側の世界の両方を楽しみ生きるとき、豊かな人生、虹色の人生を生きることができるようになるのです。

チャクラに働きかける瞑想的なアプローチを学び、その方法を習得すれば、日常に生じるような、たいいていの心理学的な問題は、ひとりでに解けていくようになります。

これら7つのチャクラの探求は、人間が生まれながらに持っているすべての可能性を生きていくための、未来の心理学ともいえるでしょう。