

チャクラ

天と地のエネルギーが
生命を育むシステム

ゲインズ・アケミ

目次

はじめに：チャクラとは.5

第一チャクラ：ムラダーラ・チャクラ.8

第二チャクラ：スヴァディシュターナ・チャクラ.12

第三チャクラ：マニプラ・チャクラ.17

第四チャクラ：アナハータ・チャクラ.21

第五チャクラ：ヴィシュッダ・チャクラ.25

第六チャクラ：アージュナ・チャクラ.29

第七チャクラ：サハスラーラ・チャクラ.32

クンダリーニとは.35

付録：瞑想について.37

著作権

この本の内容は著作権によって護られています。無断で転載することは控えてください。
copyright © ゲインズ・アケミ 2010年

免責事項（ディスクレーマー）

この本の著者は、医療機関に携わるものではなく、医学等についての教育を受けているわけでもありません。心身および魂の健康や障害についての内容は、著者の個人的な見解であって、健康指導ではありません。従って、生活習慣を変える場合は、読者個人の自己責任において、体調と相談しつつ、行ってください。著者は、心身の不調や疾病に関する質問にお答えすることはできません。そういう質問は、専門家である医師にしてください。



はじめに：チャクラとは

チャクラとは、サンスクリット語で「輪」のことです。エネルギーが渦をなして動いているので、こう呼ばれています。私たちのからだにはたくさんのチャクラがありますが、中でも大切なのはからだの中心線にそってある七つのチャクラです。

7という数字は、一週間の七曜日、西洋音階の七つのキー、虹の七色など、ある体系が完了し、そこからさらに発展することを内示する数字です。第七チャクラは、厳密にいうと体内ではなく頭上にあるので、これを除いて六つのチャクラが体系を成す、という考え方もありますが、この本では、より一般的な七つのチャクラについて解説していきたいと思っています。私の経験からしても、第七チャクラは他の六つのチャクラと深く関わっていて、このチャクラを抜かしては、説明が不十分になると思います。

また、手足などにある他のチャクラを加えて、例えば十三のチャクラのシステムを唱える場合もありますが、ここでは基本の七つのチャクラにしばっていききたいと思っています。

この七つのチャクラは、背骨にそって存在し、下から数えていきます。各チャクラのサンスクリット語名と通称は、

第一チャクラ：ムラダーラ・チャクラ (muladhara) ルート・チャクラ

第二チャクラ：スヴァディシュターナ・チャクラ (svadhisthana) 下腹部のチャクラ

第三チャクラ：マニプラ・チャクラ (manipura) 太陽神軽叢（ソーラープレクサス）のチャクラ

第四チャクラ：アナハータ・チャクラ (anahata) ハートのチャクラ

第五チャクラ：ヴィシュッダ・チャクラ (vishuddha) 喉のチャクラ

第六チャクラ：アージュナ・チャクラ (ajna) 第三の目のチャクラ

第七チャクラ：サハスラーラ・チャクラ (sahasrara) クラウン・チャクラ

各チャクラの位置と伝統的なシンボルは、前ページのカラー図版をご覧ください。これは、私がグラフィックデザイナーの方と協力してこの本のためにつくったもので、わかりやすいきれいな図に仕上がったと自負しております。

チャクラは、からだの中にあるのですが、同時に、目に見えないエネルギー体までのびています。私たちには、肉体として認識できるからだに加えて、アストラル体（幽体）、エーテル体、メンタル体などのエネルギー体があり、それらは層を成すように、肉体と重なり合っています。チャクラは、肉体だけでなく、それらすべてのエネルギー体に影響しています。

これらのチャクラは、ギアが噛み合っただけ動くように、互いに影響し合っています。大地のエネルギーは第一チャクラから取り込まれて順に上がっていき、一方、天（宇宙）のエネルギーは第七チャクラから入ってきます。すべてのチャクラがバランスよく働いていると、天と地のエネルギーがうまく融合し、私たちは本来の健康な心身を保つことができます。つまり、チャクラのバランスを取り直すことで、心身の状態を改善していくことができるわけです。

また、私たちの本来の姿は、愛と豊かさに満ちたものですから、チャクラのバランスをとることは、大きい意味での開運法といえます。それは、小手先の技術で一攫千金を狙ったり、人の心を操作しようとするのではなく、本当の幸せに結びつくような開運のことです。

チャクラが私たちの考え方や感情に影響を及ぼす一方、私たちの行動、環境、考え方や気持ちの癖などはチャクラの状態に影響します。つまり、生活習慣や環境を意識的に改善することで、チャクラの働きをベストの状態にもっていきることができるわけです。この本では、チャクラの理論だけでなく、各チャクラの働きを良くするために毎日の生活の中でできる実際的な方法についても解説していきたいと思えます。

チャクラの働き具合について、よくある誤解は、より活動量が多いほどいい、ということだと思います。「チャクラの開き方」という表現をする方もいます。しかし、チャクラで大切なのは、全体のバランスがとれていることです。全体のバランスがとれた上で、より多くのエネルギーが流れるように、容量を増やしていくのはよいことですが、バランスがとれていない状態で特定のチャクラを過剰労働させるのは、お勧めしません。

よくあるのは、第三チャクラの酷使です。現代の忙しい、あれもこれもしなくてはならない（あるいはそう思われている）社会では、個人のパワーを司る第三チャクラを適正レベル以上に使ってしまうのはよくあることです。これは、一見、努力家、勤勉でいいようですが、実は、まわりの協力（第一および第二チャクラ）も天の恵み（第七チャクラ）や直感の力（第六チャクラ）も無視した近視眼的な態度で、遠からず力尽きてしまうでしょうし、かえって能率の悪いものです。本当の幸せに結びつくやり方とはいえません。

この場合、むしろ他のチャクラを充実させることが大切です。そうすることで、そんなにがんばらなくても安心でき、まわりと調和した形で、不思議な運のよさにも恵まれて、気持ちよく生きていけるようになります。

もう一つよくある誤解は、上方のチャクラの方が大切だということだと思います。七つのチャクラは、それぞれ特有の役割があり、全体で働いているのですから、どのチャクラが他より大切、ということはありません。それは、機械の中であるギアが他のギアより大切、というのと同様に、ナンセンスです。

チャクラの話に加えてクンダリーニについても最後に説明いたします。また、おまけとして、瞑想についても書きました。各チャクラ別の対処法とは別に、瞑想は無駄なエネルギーの乱れを鎮め、全体的な向上をはかるのに、とても効果的です。

この本が、皆様の幸せに役立つことを祈っております。

ゲインズ・アケミ

第一チャクラ：ムラダーラ・チャクラ



第一チャクラは尾骨の先、会陰のあたりにあります。足も、このチャクラの管轄下にあります。通称ルート・チャクラというのは、植物の根（ルート）と同じように、このチャクラは私たちが地に足のついた、自分の環境に根ざした生き方をするのを助けてくれるからです。サンスクリット語のムラダーラ (muladhara) とは、mul は「根」あるいは「土台・基礎」の意味、adhara は「支える」という意味です。

チャクラの色は赤、音はハ (C)。エレメントは「地」で、大地のにおいを

嗅ぐための嗅覚と関わっています。また、排泄を司るチャクラでもあります。（特に排便。排尿と発汗は、水を司る第二チャクラとも関係しています。）対応する内分泌器官は生殖器（女性は卵巣、男性は精巣）です。

シンボルは、四弁の蓮華で、中に大地を意味する黄色い正方形があります。（その中に、さらに女陰を象徴する赤い逆三角形がある場合もあります。第一チャクラと女性性の関係については、クダリーニの章を見てください。）中央にあるのは、このチャクラの聖音（マントラ）である LAM のサンスクリット文字です。また、これは他のチャクラもですが、花卉にサンスクリット文字が書かれている場合や、各チャクラに関係している動物の絵がある場合もあります。

上方のチャクラが司る感情や思考、さらには直感や神性とのつながりを求める以前に、私たちは、まず肉体をもって生まれてきて、からだという形をとり、肉体としての存在を保持しなくてはなりません。第一チャクラは土台のチャクラで、このチャクラが弱くては、基礎の弱い建物のようになってしまいます。しっかり地に根を張って、大地のエネルギーをもらい、第一チャクラを充実させましょう。

第一チャクラが充実していると、この物質界での自分の居場所、存在意義がわかって、安心感が生まれます。たくましく生き抜いていくバイタリティを与えてくれるチャクラで

す。一方で危険を「嗅ぎ取って」いち早く安全のための対策をとるのも、このチャクラです。

第一チャクラは自己保存のチャクラであると同時に、自己保存のためにグループに属し、グループの中で生きることによって安全に生きぬくことも重んじます。このグループというのは、伝統的には、血縁や地縁で結ばれたグループなのですが、現代社会では会社なども含まれます。

このチャクラの活動レベルが、少なすぎず、多すぎず、適切な場合、自己とグループの間に適切なバランスがあるものです。自分がどこに属すのかわからず、変に孤独になってしまうのも、グループに埋没して自己を見失ってしまうのも、ともにバランスの崩れた現れです。

お金もこのチャクラの管轄である、という説もありますが、お金は第二チャクラとも関わっています。第一チャクラは、とにかく生活していく最低限を確保するチャクラで、そういう意味では、このチャクラがしっかりしていれば、お金の極端に困ることはないでしょう。創造力を使ってさらなる豊かさに導いてくれるのは、第二チャクラです。

生殖本能としてのセックスもこのチャクラの働きです。但し、人間関係の中で愛情を育むためのセックスは、第二チャクラの管轄になります。このように、第一チャクラと第二チャクラは密接に関わっているため、混乱もあるようですが、第一チャクラは生存の基本のチャクラ、第二チャクラはそこから発展して、人間関係をつくり、創造性を発揮するチャクラ、と理解しておくとうわかりやすいでしょう。第三チャクラは、さらに発展して、個人として自立するための判断力や行動力のチャクラです。

ここまで読んで「何だ、第一チャクラって、地味でつまらないなー。」と思われた方へ。繰り返しになりますが、巨大な樹木を支えているのは、地中にあって水と栄養を吸い上げるといふ地味な仕事をしている根です。くれぐれも、第一チャクラの重要性を軽く見ないでください。

第一チャクラの活動レベルが低すぎる場合の徴候

- 自分のからだから抜け出してしまうような、不安定な感じ。
- 自分の所属するグループがわからない、所属しているという実感が無い。
- 特に理由はないのに、友人や家族と疎遠である。
- まわりの人の気分がすぐに影響されてしまう。
- 不安感
- 人を信頼できない。

- ・第一チャクラが極端に弱ってしまうと、自分の存在意義がわからなくなり、自己破壊的な行為に走る場合もあるようです。アルコール依存症、仕事中毒、買い物魔、ギャンブル狂なども、このチャクラと関わっているように思います。また、通常的生活、例えば、朝起きたら顔を洗って身繕いして、学校や仕事に出かける、あるいは家事をする、家賃や光熱費などを毎月忘れずに払う、といったようなことが、ひどく億劫になってしまいます。

改善のためのアイデア

- ・からだを動かすこと。実際にからだを動かすことで、自分は肉体的な存在なのだ、ということを思い出すことができます。特に、戸外での活動は、大地のエネルギーを直接もらえるので、おすすめです。激しい運動である必要はなく、散歩や庭仕事などでもいいです。ヨガもおすすめです。
- ・あたたかいときは、裸足で外を歩くといいです。サンダル履きでも結構ですし、本当に裸足になればさらにいいです。
- ・まっすぐバランスよく立つ練習。足は平行にして、前後左右に偏らないように、バランスよく体重をかけるようにします。背骨はそらせず、かといって前屈みにならず、これもバランスよく、足の上に乗っすぐ上体がのるのが理想です。ヨガでは、これをマウンテン・ポーズ（山のポーズ）といっています。山のように、どっしりと力強く立ってください。一日に何度でも、気づいた時にチェックするといいでしょう。このポーズは、まっすぐ立っているだけなので一見簡単そうですが、実際にやってみると意外に難しいものです。下半身から背部と腹部の筋肉がしっかりしていないと、安定してからだを支えることはできません。別にボディビルダーのように筋肉モリモリになる必要はありませんが、自分のからだを支えるだけの筋肉が発達しているというのは、生き物の基本です。
- ・試していませんが、理論からして、相撲の四股を踏むのもこのチャクラにいいでしょう。
- ・食事では、良質のタンパク質を忘れないように。また、根菜もいいようです。
- ・こどもの頃に家族と問題があった場合、自分の中で問題に終止符を打つことが大切です。もちろん、和解できればそれに越したことはないのですが、そうできない場合もあるでしょう。それでも、要は、おきたことを自分が受け入れ、その頃はつらかったけれど、自分の成長のために役立ったのだ、と理解することです。そして、自分自身を赦しましょう。
- ・このチャクラの色である赤いもの、例えば赤い下着などを身に着けるのもいいでしょう。ルビーやガーネットなどの赤い石もいいようです。ただ、こうした色や石による癒しは、上記のような自分のからだや心の癖を治す方法の補助です。赤い服を着ていれば、あとは何もしなくてもいい、というものではありません。

- ・チャクラと音との関係に着目して、聴くだけでチャクラの改善に効果がある、といわれている癒しの音楽もあります。私の経験では、確かに聴いていて気持ちがいいけれど、これだけでチャクラの改善を期待するには無理があるようです。でも、落ち着いたいい音楽ですから、補助のつもりで試してみるのもいいでしょう。ダウンロード用に米国のアマゾンのページから、いくつかお勧めすると、[The 10 Minute Chakra](#)（10分、20分、30分の三つの曲があります）、[Tibetan Chakra Meditations](#)（チベットのシンギングボールの音楽。各チャクラ別の曲があります。）

注：私は米国在住なので、日本から米国アマゾンにアクセスするとどうなるのか、よく知りません。英語のサイトの方では、曲のサンプルを無料で聴くことができるし、即時ダウンロードができて、割安で、いいと思うのですが、英語なのでどうやっていいのかわからない、という場合は、ご自分で判断してください。

第一チャクラの活動レベルが過剰である場合の徴候

- ・おせっかい。自分のグループ内の人（家族、友人、会社での同僚や部下など）を個人として認識できず、本来その人の責任であることにまで、口を（さらには手も）出してしまう。
- ・グループ第一の考え方で、メンバーが個人として自立するのを認められない。やくざや新興宗教などは、第一チャクラが過剰に強い人が、第一チャクラの弱い人を集めて群れているように思います。
- ・物質生活に過剰にこだわる。生活の基本を確保することは大切ですし、さらには豊かさを求めることも少しも悪いことではないのですが、ものに執着するのはバランスの崩れている現れです。お金は、ものやサービスを流通させる際の便宜であることを忘れて、収入や財産の額に異常にこだわるのも、第一チャクラにエネルギーが滞っている現れです。
- ・第一チャクラが過剰に働いている人は、まわりから、頑固で融通が利かない、うっとうしい、と思われるようです。

改善のためのアイデア

- ・活動レベルの低い他のチャクラを改善する。あるチャクラが過剰に働いている、というのは、他の活動レベルの低いチャクラを補おうとしているわけです。弱いチャクラを治してあげれば、エネルギーが自然に流れて、酷使されているチャクラも治っていくものです。
- ・タンパク質を摂りすぎていませんか。

第二チャクラ：スヴァディシュターナ・チャクラ



第二チャクラは下腹部の骨盤に囲まれたあたりにあります。セイクラル・チャクラともいいますが、これは仙骨を意味する英語、sacral からきた呼び方です。サンスクリット語の svadhishthana とは、自我 (sva) の住むところ (adhishthana) という意味です。ここでいう自我とは、主に潜在意識のことです。潜在意識にある、苦痛を避けてこの世の喜びを求める働きを司るのが、この第二チャクラです。

チャクラの色はオレンジ色、音は二 (D)。エレメントは「水」で、水分があることで味わえる味覚と関わっています。血液やリンパなどの体内の水分の循環を司るチャクラです。人間のからだの70-80%は水分ですから、とても大切なチャクラです。対応する内分泌器官は副腎です。

シンボルは、六弁の蓮華で、中に上向きの銀色の三日月があります。(三日月の先が接している場合もあります。) 月の満ち欠けは、潮 (=水) に影響しています。また、月は変化の象徴でもあります。中央にあるのは、このチャクラの聖音 (マントラ) である VAM のサンスクリット文字です。

女性の場合、下腹部の中心にあるのは子宮です。第二チャクラは、男女ともに、創造性を司るチャクラで、女性の場合は、こどもを産むことも含まれます。創造性というのは、いわゆるクリエイティブな仕事についている人だけのものではありません。私たちは、皆、意識するとしないとに関わらず、自分の人生を創り出しているのです。

創造は、まずアイデアを受け取ることから始まります。ちょうど女性が受胎するように、アイデアがこの第二チャクラに宿って、その後、私たちはしばらくの間、このアイデアを大切に守り育てるわけです。そして、時が満ちたら、外界に生み出すという行為をします。このアイデア、あるいは夢を自分の中で守り育てる期間というのは、外から見ているとよくわからないので、「とにかく、行動しなくては！」とむやみに走り回り、行動ば

かりしている人もいますが、それは本来の夢実現の方法ではありません。実際的な面からいっても、能率が悪いと思います。

この創造の過程は、本人が楽しんでいる時に、もっともよく働きます。力んで無理押しするより、自然の流れにのっているときの方が、いろいろないいアイデアが出てくるのを、経験から知っている方も多いでしょう。

また、創造の結果、豊かさを得るのも第二チャクラの働きです。豊かさというのは、一定の金額ではなく、またお金だけのことでなく、自分が本当に望むものが自然に天から与えられることです。自然の中、例えば森の中に入るとわかるように、自然は本当に豊かなものです。

第二チャクラは、また、人間関係とそれに伴う感情のチャクラでもあります。第一チャクラのエネルギーで、家族というグループの中に生まれた生命が、この第二チャクラを通して、人との関係の中で自我に目覚めていくわけです。そして、悲喜こもごも、さまざまな感情を「味わう」のもこのチャクラです。（感情は第四チャクラとも関係しています）

第一チャクラのところで説明しましたように、愛情表現としてのセックスは第二チャクラの管轄です。また、セックスに限らず、この世のさまざまな快楽を味わうのもこのチャクラです。これは、先に述べたように創造性とも深く関わっています。創造のエネルギーが高まり、すばらしいアイデアが浮かぶ時というのは、自分がしていること、さらには人生そのものを楽しんでいるときです。楽しんでいるから、創造性が高まり、その創造の過程を楽しむことで、ますます生きる力が湧いてくる、そういう心地いい流れを大切にしましょう。

さらに、自分を性的な存在として認識したり、自分なりの男性性・女性性を認めて受け入れたりするのも、第二チャクラの役割です。このため、第二チャクラが弱っていると、セックスに興味なくなったり、恋人との付き合いが面倒に感じられたりします。女性の場合、おしゃれに全く興味なくなるのも、徴候の一つです。男性の場合は何でしょうか。やはり、異性やセックスへの興味なくなることでしょうか。

伝統的な女らしさ・男らしさを守れといっているわけではありません。ただ、女性として生まれてきた以上、どんなにおてんばであろうと、あるいは男性より仕事ができようと、自分の中の女としての部分を大切にしないというのは不自然です。女であることを楽しんでいると、自然に身ぎれいにしたくなるようです。男性の場合も同様で、いわゆる男らしさ云々でなく、自分が男であることを受け入れているかどうかの問題なのです。

摂食障害は第一チャクラと第二チャクラの両方に関係していると思います。自己破壊的な行為、という意味では、他の依存症と同様に第一チャクラの問題なのですが、特に甘いものがやめられない場合は、第二チャクラの影響も考えられます。第二チャクラの司る味覚のもっとも基本的なのは甘みです。第二チャクラが弱ってくると、甘みしかよくわからないために、どうしても甘いものをたくさん食べて満足感を得ようとするわけです。

このチャクラの活動レベルが、少なすぎず、多すぎず、適切な場合、自分の人生を創っていくのは、楽しい冒険と感じられます。人生の「流れ」にのって、スムーズに生きていられるため、成功も自然にやってきます。また、感情の流れも自然で、適切な表現ができるため、ストレスをためこむことがなく、つかず離れずのバランスのよい人間関係を築くことができます。いろいろな面で、瑞々しい、生き生きとした生き方ができるようになります。

なお、私の友人でロサンゼルスでメディテーション（瞑想）とチャクラを教えている人の話では、男と女では、第一チャクラと第二チャクラの働き具合が少し違うそうです。男性は第一チャクラが自然に強く、女性は第二チャクラが優勢になるようです。伝統的なチャクラ理論は、男性によって研究されたものなので、このへんのが曖昧で、そのために第一チャクラと第二チャクラの混乱がさらに進んでしまった、ということもあるようです。これから、女性がチャクラを学び、体験を通して理論を確認していく中で、どんな発見があるか、興味深いものです。

第二チャクラの活動レベルが低すぎる場合の徴候

- 恋愛・セックスの問題、あるいはそういったことへの興味の喪失。
- 自分の気持ちをうまく表現できない。また、そのために人間関係がぎくしゃくし、さらには人と付き合うことが面倒になる。
- 創造性、夢を実現する力の不足。あるいは、そもそも夢を見ることができない。
- 創造性の滞りが原因のお金の問題。
- 自分の性別のために損をしている、差別されていると感じる。
- 被害者意識。自分が自分の人生を創っていることが実感できないので、出来事が自分の意志とは無関係に自分にふりかかるように感じる。
- 特に女性の場合、第二チャクラが充実していないと、不妊など妊娠関係の困難をおこしやすいといわれています。

改善のためのアイデア

- 感情を押さえ込んでいませんか。「感情的」であることを否定的にとらえる人もいますが、感情は、怒りや悲しみなども含めて、別に悪いものではありません。むしろ、自然な感情が感じられなくなる方が心配です。ただ、感情の表現は社会的に適切な

ものである必要があります。怒った勢いで暴力を振るうのはいけません。ですから、感情は押さえ込むのではなく、適切な表現をするように、練習していくといいでしょう。

- 自分の感情に気づくために、日記をつけるのもいいでしょう。
- 第二チャクラは、感情的なトラウマによって傷つくこともあります。例えば、恋人に突然振られたとかいうケースです。思い当たる場合は、その経験を振り返って、自分の中で整理し、終止符を打つことが大切です。エネルギー的にいうと、実際の体験よりも、それを思い出しては感じる激しい感情や、感情を恐れて押さえ込もうとする態度の方がより問題なので、自分自身を赦すことで、これ以上のダメージを避けることができます。
- 創造性を養うためには、手を使って何かを創るといいです。絵を描いたり（上手下手は問題ではありません）、草花を育てたり、自分の好みに合うものを見つけてください。
- 生活の中に、甘さを取り入れましょう。これは、お菓子ではなく、比喩的な甘み、つまり人生の楽しみのことです。しなければならないことに追われて、のんびり自分が楽しい、気持ちいいと感じることをする時間を取っていないのではありませんか。趣味は、気晴らしという以上の大切な意味があるのです。甘さとゆとりがなくなると、ロボットのような味気ない存在になってしまいますし、何より本人がつまらないと思います。
- 義務感からセックスしていませんか。第二チャクラを回復させ、本当の意味での性欲がおこるようになるためには、休養も大切です。
- 水を十分に飲んでいますか。生の野菜や果物の水分もいいです。また、常温で液体になる油も第二チャクラを養いますから、良質のオリーブ油などを適量とるようにしましょう。
- 入浴、（無理のない範囲での、楽しい）水泳や水遊び。水の感触ほど心地よいものは少ないと思います。日本には、湯治という伝統もあることですし、自分なりの水の楽しみ方を見つけてください。
- 骨盤の前後左右の位置を整えるような運動、例えばヨガのいすのポーズなど。ダンスなどで、腰を振るのもいいでしょう。骨盤が極端に前屈していると、直立した時、おなかから上半身が足の延長線上より前に倒れ込み、そのバランスをとるために出っ尻になります。逆に、骨盤が後屈気味だと、背骨のカーブがまっすぐに近くなってしまいます。
- 下腹部が冷えていませんか。エネルギーの流れを促進するために、あたためるといいでしょう。（このためにも、入浴や下半身浴はいいでしょう。）
- 第一チャクラの場合と同様、チャクラの色のも、つまりこの場合はオレンジ色のものを身に着けるのもいいでしょう。カーネリアンなどオレンジ色の石もいいようです。ただ、こうした色や石による癒しは、上記のような自分のからだや心の癖を治す方法の補助です。

第二チャクラの活動レベルが過剰である場合の徴候

- 創造のアイデアがありすぎて、どこから手を付けていいかわからない。また、始めたプロジェクトを完成させることができない。
- 感情の表現が過多で、まわりの人を混乱、圧倒してしまう。
- 欲張り。
- 性的エネルギーが多すぎて、かえってパートナーとの関係が難しくなってしまう。あるいは、特定のパートナーに絞れない。複数のパートナーを持つことが必ずしも悪いことだとは思いませんが（もちろん、関わっている人全員が納得していれば、の話です。嘘をつくのは、どんな場合でもよい策ではないでしょう）、結婚して落ち着きたいと望んでいるのに、遊びの相手ばかりでどうしていいのかわからない、というのは困った状況だと思います。
- 第二チャクラが過剰に働いている人は、まわりから、浮ついた、落ち着かない人、感情過多で支離滅裂、ととられるようです。

改善のためのアイデア

- 活動レベルの低い他のチャクラを改善する。あるチャクラが過剰に働いている、というのは、他の活動レベルの低いチャクラを補おうとしているわけです。弱いチャクラを治してあげれば、エネルギーが自然に流れて、酷使されているチャクラも治っていくものです。
- プロジェクトに優先順位をつけ、順番に完成させていくことを身につける。

このPDFは、電子書籍
「チャクラ：天と地のエネルギーが生命を育むシステム」の
はじめの3章です。

本全体の購入をご希望の方は、[こちら](http://ja.akashicrecordreading.com/chakra/)へどうぞ。

<http://ja.akashicrecordreading.com/chakra/>

アカシックレコードリーディング