



プロローグ なぜ今チャクラを学ぶのか？

「チャクラ」という言葉を聞いたことがありますでしょうか？

ヨガをしていらつしやる方には、おなじみの言葉かもしれません。

「チャクラ」とは、サンスクリット語（古代インド・アリア語に属する言語）で、円、車輪などを意味します。人体の「エネルギー・ポイント」と言われるもので、身体上の背骨に沿って重要な7つのチャクラがあるとされています。臓器とは違う霊的なポイントですが、その動きが車輪のように回っているように見えることからそう言われています。

ヨガ・瞑想などで、身体に意識を向けると、そのポイントは、様々なエネルギーを宿していることがわかります。あるチャクラは、広がりを見せ、それは自分の意図によって大きくも小さくもなり、あるチャクラはどつしりと構え、霊的ボディの安定を保っています。

霊的ボディと言いましたが、目に見える物質的身体の他に、物質的身体のバランスや再生を支える霊的な身体（ボディ）が、私たちにはあります。チャクラは、その霊的ボディの繊細なセンターとしての役目をしています。ですから、チャクラの働きが、バランス良く安定している状態にあると、そのエネルギーがボディへと通じ、さらには、チャクラの微妙な信号が、物質的身体へと影響を与え、ホルモン・

神経系などの身体の微細なものとして表れます。瞑想で心が落ち着き、免疫が上がるなどの実験結果が出ているのは、このチャクラが関係しているのです。

チャクラは、ヨガの普及に伴って、身体的影響力のあるものとして、認知されることが多くなりました。実は、このチャクラには心的エネルギーが含まれており、私たちの感情の癖、思考、性格などの心の動きのエネルギーも内包しているのです。私たちの心に、自然と思い浮かぶ感情、「誰に言われたものでもない、何かをしたくてたまらない気持ち」「なぜ、何かの特別なものに心惹かれるのか」「なぜ、このことに強烈な嫌気が差すのか」「なぜ、自分がこのような行動をしてしまうのか」「いつも同じパターンの想念に囚われてしまう」といった、私たちの心や思考の不思議を説明してくれる鍵となります。

あなたが、この本を手にしてくださったのも、あなたの中にあるチャクラが反応して、そのような行動を、自然に起こしてしまっただけかもしれません。

それは、様々な人間模様の中にも影響を与え、他人から見たら、「自分はいつもなぜ他人にこうしてしまふのだろうか?」「あの人はなぜいつもこういう態度なのだろうか?」といった、人間関係のなぞを解き明かすものにもつながります。



さて、ここで私たち人類の歴史を、紐解いてみましょう。

数々の歴史を見ると、私たち人類の歴史は大きく「争い」が元となって、動いてきたのがおわかりになると思います。そのひずみは、私たちが、「自分」という個を知るために必要なことでした。お互いに「個」と「個」を主張するからぶつかり、「個」を際立たせたいから離れ、またぶつかるということをしてきました。「個を表現したい！」と意識上思っていないくても、心の中に浮かぶ「何としてでも成す！」という強い気持ちをも有する人が先頭となり、「個」と「個」が衝突することで、「己」というものを知る経験を得てきました。

それは、戦いだけの歴史ではなく、様々な文化にも「個」は現れ、「美術」「芸能」「音楽」など文化や芸術が、「個」を表す方法として発達してきました。

「何かを表現したい！」という強い心は、その作品に反映し、後世に残る名作を出現させました。

しかし、これからの時代は、「個」の極がもはや終了し、「統合」への様々な流れが来ています。21世紀に入り、これらの「個」を、表現する力が弱まっているように思えるのです。「流行」という言葉は、もはや死語となってしまう程に、新しいファッション、新しい音楽、新しい芸術は成りを潜め、以前よりも大人しくなってきたという傾向にあります。流行を経験している世代の方は、何か面白いものを模索したいのですが、見つからないので、回帰し「懐メロ」などを楽しむ傾向も増えていきます。

その思想の傾向は、主に現代の若年層に見られる、「無難に生きる」「羽目を外さずに生きる」「偏差値至上主義」という観念が、産み出していると考えられます。また、物質的安定が、人々のハングリー精神を削ぎ落してしまった、ということにもあるでしょう。現代は、情報過多の時代で、「心」もその情報によって、マニュアル化された方法で自分の中の感情を操作し、幸せを見つける、という傾向となっている時代です。

しかし、それでは、本来の自分の心から、かけ離れたものとなってしまいます。なぜなら、一人ひとりの幸せの価値観は違い、各自の課題や目標とするポイントも違うからです。「世界に一つだけの花」のように、幸せの価値観は一人ひとり違うのです。

その流れは、「個」と「全体」の統合を前にした、「過渡期」に入っていると私は考えます。その過渡期においては、人の個性は平面化されてしまっていますが、一度失うことによって、取り戻したい欲求を稼働させるための、一つの大きな流れだと感じています。もう一度「取り戻す時」こそが、今度は「争い」「戦い」「悲壮」「喪失」などの激しい感情を底辺とするのではなく、もつと総括的な、本来の「個性」を生かすエネルギーを発動するタイミングだと思っております。統合が生み出す広がりのある人間世界を目指し、人々がもつと自分を生かすための礎となる、チャクラの心理的エネルギーを、知っていただけだと思います。今まで、コントロールできなかった「パーソナリティ」と「ユニバース」の二つを操る、



高度な思考と心のバランス、物質的と霊的、人の心の裏と表、様々な統合をすることによって、私たちの中にある本来のエネルギーを稼働させる要素をチャクラは含みます。

このチャクラ心理学によって、あなた自身の行動パターンを解き明かし、ご自分の癖を知ること、自分の特徴をうまくコントロールし、活かし、「己」というパーソナリティー（個性）を、充分発揮していただくきっかけになればと思います。画一的な心理学ではなく、「あなた」という個性を発見し、それをご自分で育てていただけたらと思います。

また、他人の行動、思考の裏に潜む、心の寂しさやジレンマに、ご理解を向けていただくことで、周囲の関係が円満となり、家族の在り方、夫婦関係、親子関係、先生と子どもたち、会社の人間関係などあらゆるシーンでの心の動きを知るきっかけとなり、最後には「なーんだ、みんな同じように悩んでいたのか……（笑）」と、人類的個と個をつなぐ、「心の接点」のきっかけになればと思います。

その流れは、「個を際立たせること」と「統合」という、相反する表現を稼働しているような錯覚を起こすことでしようが、人の心理はジレンマを感じることで、極に達すると言えます。ジレンマを感じることで、バランスを取ろうという思考が芽生え始めます。すべての物事は、極とバランスとで成り立っており、精神性が高くなればなるほど、その「バランスを保つ」ということに意識が傾きます。一人ひとりの幸せを、探すヒントとなることを祈り、この「チャクラ心理学」というツールを、みなさまとご

一緒に見ていきたいと思えます。

しかし、人の心は移ろいやすいもの。その移ろいやすいものを、論理的に文章に表すということは難しいとも言えます。文章にしてしまった瞬間、心の方がすでに変わっているかもしれないからです。それをわかった上で、敢えて、このチャクラという媒体に秘められた、「心のエネルギー」を探索していきたいと思えます。