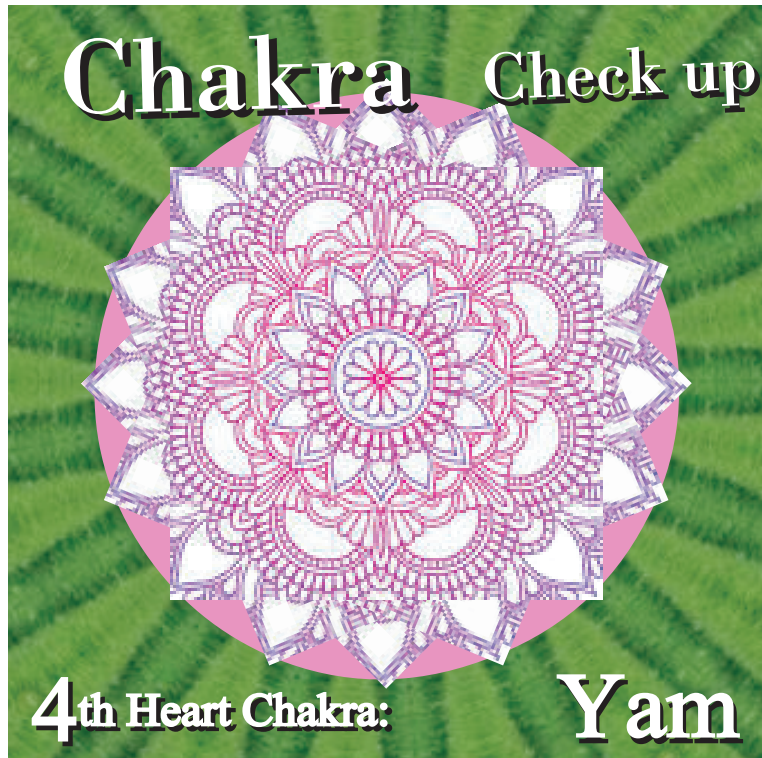


## 第8話：第4チャクラ

# チャクラのお話し



ハート・チャクラ

◆マントラ：YAM ヤム ◆緑（中ピンク）

一般的な解釈では第四チャクラの色は「緑色」だとされていますが、私の師匠 The Rock Girl, Allison Hays によれば、緑なのは外側だけで、中はスイカのように「ピンク」だということです。

緑の部分が「他人への愛」、ピンクが「自己愛」です。

◆特徴としては、慈愛、希望、信頼、感情に関係します。

◆内臓的には、心臓、肺、循環器に対応しています。

◆外側（緑の部分）が衰弱すると、人間不信、孤独感に襲われたり、感情が冷淡になったりします。

◆内側（ピンクの部分）が衰弱すると自己愛が不足します。

緑とピンクの比率は重要です。

緑が大き過ぎてピンクが小さいと自分を卑下して他人にばかり気を使うし、

ピンクが大き過ぎて緑が小さいと、他人の事はお構いなしで、自分勝手になります。

なので、スイカの皮と中身のような比率が一番丁度いいとされています。

あなたのハートチャクラはお元気ですか？