

第4チャクラ 心臓のチャクラ / ハートチャクラ



色	緑
場所	胸骨のある胸の中央。乳首と乳首の間。
体との関係	胸、心臓、肺、腕、乳房、横隔膜。
精神面、感情面	希望、共感、嫉妬、人生の豊かさの質、好意を受け取れるか、依存症からの解放 バランスが取れていない感性や判断力、安定しない感情、感情の表現が難しい これからの方向性、人の意見や対応に左右されるか自分の道を進めるか、 心を開いて人と話が出来ない(第3チャクラとの深い関係)
キーワード	平和、中立、決断、スペース、方向性、余裕、思いやりを行為に移す、嫉妬、隠された恐れ、 自分の居場所がない、目標を見つけられない、共感がない、期待したことが叶わなかった失望
パワーストーン(石)	緑の石 エメラルド、アベンチュリン、マラカイト、クリソプレス、ペリドット、翡翠など
アロマオイル(精油)	ゼラニウム、ローズ、ベルガモット、パインなど (明るい気分をもたらすハートを解放、抑うつ作用)
アファメーション	●私はいつもがんばっている私自身を愛します。 ●私は愛の存在です。私は心を開き、真実を受け入れます。 ●私はすべてをゆるします。○○さんを愛しています。

第4チャクラのバランス

バランスが良いと (ほどよく活性)

- 丸ごとの自分や人を愛する
- ゆるしや哀れみの心がある
- 無条件の愛
- 真の自分を持っている
- 人間関係に対して柔軟
- 愛を行動の規範としている
- 真のパートナーシップを結べる
- すべての存在と心でつながっている
- すべてのものに心があるのを理解する

アンバランスだと (滞り、あるいは過活)

- 人を過剰に警戒する
- 疑い深い
- 条件付きの愛、独占的、依存的(共依存)
- 素直に感情表現しないか、大げさに
- 呼吸困難・高血圧・心臓病・癌・うつ病
- 好意を拒絶し、裏切りをおそれる
- 孤独感が強く、一人だと感じる
- 愛を受けるに値しないと感じる
- 自己憐憫(じこれんぴん)に浸る