

Анахата (санскр.) — непораженный звук. Сердечная чакра. См. [Чакра](#) .
© Израэль Регарди «Древо жизни»



Анахата

Расположение чакры: параллельно сердцу, в центре тела.

Цвета: зеленый и розовый.

Дополнительный цвет: темно-красный, кармин.

Символ: круг, окаймленный 12 лепестками лотоса, внутри которого находится шестиконечная звезда с написанным на ней звуком «ям». Стебель чакры отходит от шестиконечной звезды. Другим символическим элементом, соответствующим этой чакре, является зеленовато-серый дым.

Ключевые слова: чувство, сострадание, мягкость, любовь, уравновешенность.

Основные принципы: преданность.

Внутренний аспект: любовь.

Энергия: гармония.

Возрастной период развития: с 13 до 15 лет.

Стихия: воздух.

Чувство: осязание.

Звук: «ям».

Тело: чувственное тело.

Нервное сплетение: тактильные нервы, например, нервы на кончиках пальцев, которые передают ощущение прикосновения (некоторые утверждают, что сердечная чакра не связана ни с какими нервными сплетениями.)

Гормональные железы, связанные с чакрой: вилочковая железа.

Органы тела, связанные с чакрой: сердце, система кровообращения, легкие, иммунная

система, вилочковая железа, верхняя часть спины, кожа, кисти рук.

Проблемы и заболевания, возникающие из-за дисбаланса в чакре: респираторные заболевания, боли в сердце, сердечные приступы, повышенное давление, напряженность, гнев, недовольство жизнью, бессонница, усталость.

Ароматические масла: сандаловое, розовое, кедровое.

Кристаллы и камни: авантюрин, хризоколла, розовый кварц, изумруд, гагат, хризопраз, диоптаз, малахит, родонит.

1. Четвертая (сердечная) чакра

В переводе с санскрита название чакры «Анахата» переводится как «вечно звучащий барабан». Эта чакра расположена в центре груди, параллельно сердцу, она соединяет три нижние чакры с тремя верхними. В результате, она представляет собой «сердце» всей системы чакр. Она соединяет физический и эмоциональный центры с центрами высокой умственной и духовной деятельности.

Расположенная в центре символа чакры шестиконечная звезда, олицетворяет связь между верхним и нижним, а точка, где пересекаются эти два треугольника, - это и есть сердечная чакра.

Сердечная чакра является центром любви, сострадания, заботы о других, служения, верности и, соответственно, способности исцелять. Благодаря ее деятельности мы можем подстраиваться под другого человека, «ощущать» его, соприкоснуться с ним и позволять ему соприкоснуться с нами - на эмоциональном, духовном и физическом уровнях.

Способность устанавливать контакт с другим позволяет нам подключаться ко всей вселенной и Божественной силе. Через эту чакру мы воспринимаем красоту природы и свойственную ей гармонию и устремляемся к этой гармонии на всех уровнях нашей жизни. Из-за этой устремленности чакра вызывает в нас желание ощутить гармонию, которая царит в различных видах искусства (в музыке, живописи и т. д.), само существование которого стимулирует и раскрывает наши сердца. Это - центр, в котором слова, звуки и зрелища превращаются в ощущения и эмоции.

Сердечная чакра расположена между чакрой солнечного сплетения, которая является центром основных эмоций, и горловой чакрой, которая является центром самовыражения, и именно через сердечную чакру эти основные эмоции (от чакры солнечного сплетения) очищаются, готовясь выразить личностную силу (в горловой чакре).

Благодаря сердечной чакре мы можем любить и стремимся к любви. Она управляет нашими способностями отдавать, дарить и принимать любовь, она поощряет нашу способность дарить беззаветную, совершенно бескорыстную, лишенную эгоизма любовь, а также быть открытыми для Божественной любви. Она порождает и стремление к единению на всех уровнях: от физического, ощущаемого посредством любви к партнеру,

до единения, которое проистекает из любви к природе и вселенной.

Сердечная чакра также стимулирует способность открывать для себя небесную любовь и веру, которая исходит из пятого энергетического центра, горловой чакры. Без открытия сердечной чакры вера не может стать полной. Истинное стремление направлено на обретение бесконечной любви.

Когда чакра полностью открыта и уравновешена, такой тип чистой любви не может «потеряться», равно как и нет никакой необходимости «охранять» его. Когда чакра не совсем открыта и уравновешена (что случается очень часто), мы испытываем страх быть покинутыми, потерять любовь, испытать горечь отверженности. Беззаветная любовь никогда не может быть ни отвергнута, ни навязана.

Когда она связана с деятельностью высших чакр, эта любовь становится любовью Бога и ощущением небесного могущества в каждом атоме, в каждой частице творения. Созерцая это, человек видит красоту и Божественное начало в каждом человеке и живом существе и может подключаться к хорошему и благому в них.

Подобно тому, как чакра солнечного сплетения отвечает: за самооценку, сердечная чакра также отвечает за любовь человека к себе. Без настоящей любви к себе и принятия себя невозможно как следует любить других. Слова «люби ближнего своего, как самого себя», говорят нам, что мы все должны любить себя, чтобы быть в состоянии любить ближних. Когда мы не испытываем к себе уважения и любви, из-за недостаточного осознания мы обнаруживаем наши собственные недостатки в каждом втором человеке.

Люди, с которыми мы сталкиваемся в жизни, часто ведут себя как зеркала нашей собственной личности, и когда мы не принимаем собственные черты характера, именно эти качества (прямо или косвенным образом) будут вызывать у нас гнев и беспокоить в другом человеке.

По этой причине, ища путь к возможности подключаться к силе вселенной, наши сердца должны научиться любить и принимать и себя, и других.

Сердечная чакра учит, как отдавать себя другим, прощать, оправдывать и сострадать. Сострадание - это способность «ощущать другого», с пониманием сопереживать его боли и страданиям, не осуждая его. Выражение «поставить себя на чье-либо место» объясняет сущность сострадания. Когда мы осуждаем человека, который имеет определенную проблему, страдает или печалится, истинное сострадание не может реализоваться внутри нас. Поскольку мы не находимся на его месте, то не понимаем тягот его жизни. Человек воспринимает видимость, а Бог заглядывает внутрь нас. Внешность часто обманчива, а осуждение не позволяет нам открыть наши сердца для любви и сочувственного понимания.

Основные эмоции сексуальной чакры, которые активизируются в чакре солнечного сплетения, становятся осознанными в сердечной чакре. В чакре солнечного сплетения

обработка наших эмоций и осознание их приводит к самопознанию и увеличению внутренней силы, в то время как мудрость, которая соединяется с этими аспектами в сердечной чакре, открывает их для ощущения всего остального человечества, делает их менее сосредоточенными на «я».

Когда мы раскрываем сердца, то позволяем себе быть чувствительными, обнажать нашу внутреннюю сторону и нашу мягкость. Мягкость выражается во всем нашем существе. Твердое знание о себе и признанная внутренняя сила необходимы для того, чтобы мы могли позволить себе быть мягкими и подвергаться воздействию эмоций.

Подобная открытость позволяет нам постоянно сталкиваться с собственными эмоциями и эмоциями других людей, получать любовь и сбросить маски, которые мы носили для защиты нашей мягкой внутренней стороны. Когда чakra солнечного сплетения уравновешена, внутренняя сила осознается и должным образом проявляется, сердечная чakra может допустить открытость, которая ведет к мягкости и приятию. Мы чувствуем себя достаточно сильными, чтобы проявлять мягкость и сострадание к другим людям, нам не требуется все время быть настороже и носить «защитную броню».

Когда сердечная чakra открыта и уравновешена, мы ощущаем внутреннюю веру. Мы понимаем, что могущество Господа означает любовь ко всякой форме жизни, мы приходим к более высокому уровню функционирования чакры, что позволяет нам любить не только тех, кто нам близок, но и все сущее во вселенной.

Сердечная чakra в уравновешенном состоянии также отвечает еще за один аспект: способность сохранять «я» невредимым, не отождествлять его с другими до такой степени, чтобы «я» растворилось в них. Она также не допускает проникновения чужих страданий в «я».

Эти аспекты важны для каждого - особенно для целителей. Даже тогда, когда мы всем своим существом готовы помочь человеку, отдавать себя без всякого стремления получить награду, без каких-либо корыстных интересов, такое ограничение необходимо для того, чтобы сохранить целостность и здоровье «я».

Излишняя самоидентификация может быть признаком того, что сердечная чakra не находится в должном равновесии. Когда человек «погружается» в чужие проблемы до такой степени, что они разрушают его общую уравновешенность или мешают ему жить, вместо награды его подстерегают потери. Чтобы дарить, человек должен сохранять твердый и подключенный центр, который не будет сметен в потоке боли и страданий другого человека.

Нужно уметь дистанцироваться, чтобы обрести объективность, которая помогает видеть вещи в истинном свете и тем самым позволяет оказать другому помощь, в которой тот по-настоящему нуждается. Способность отстраняться и глядеть на вещи со стороны, даже если человек искренне чувствует себя сопричастным и испытывает живейшее желание помочь и одарить ближнего любовью и состраданием, также происходит из энергетической деятельности сердечной чакры.

2. Гармоничная работа сердечной чакры

Когда сердечная чакра уравновешена, она оказывает благотворное влияние на другие чакры, работает в гармонии с ними, помогая человеку превратиться в канал, принимающий Божественную любовь и заставляющий ее протекать. Чакра излучает колоссальную энергию во внешний мир, на человечество и во вселенную. Деятельность хорошо уравновешенной сердечной чакры, особенно тогда, когда другие чакры также находятся в уравновешенном состоянии, дарит человеку возможность сильно любить, и эта любовь, сознательно или бессознательно, изливается на окружающих людей.

Это состояние порождает человека, который притягивает к себе, с которым приятно быть вместе, потому что его присутствие рядом оказывает успокоительное, утешительное, поддерживающее воздействие. Человек чувствует себя связанным узами с другими людьми, сочувствует им и понимает их. Он чувствует прочную связь с теми, кто его окружает, но при этом находится в гармонии с собой и сохраняет эмоциональную устойчивость. Сам он чувствует себя счастливым и уверенным в себе, и его присутствие придает такие же чувства людям, находящимся рядом с ним.

В его обществе они чувствуют себя непринужденно, свободно, они с легкостью раскрывают сердца. Люди, у которых сердечная чакра раскрыта и уравновешена, часто слышат в свой адрес: «Вы так мне помогли!» или «Разговор с вами принес мне настоящую пользу!», хотя на самом деле они ничего особенного не говорили - они просто выслушивали с пониманием и благожелательностью. Такому человеку легко «изливать душу», чувствуя, что тебе оказывают помощь, и, ощущая подлинное облегчение, даже если этот человек не оказывал тебе действенной помощи и не давал советов. Просто нахождение подле человека с раскрытой и уравновешенной сердечной чакрой является по-настоящему исцеляющим.

Энергетическое взаимодействие заставляет людей вокруг «раскрывать сердца», и поэтому этот человек чувствует, что ему дарят любовь и понимание знакомые и незнакомцы. Это делает жизнь приятной и гармоничной, человек встречает вокруг себя улыбающиеся лица и желание во всем помочь ему (даже у незнакомых людей в незнакомых местах), поскольку раскрытая и уравновешенная сердечная чакра оказывает громадное воздействие на окружающую обстановку и привлекает любовь к своему хозяину.

Когда чакра раскрыта и уравновешена, человек ощущает желание помогать, способность сочувствовать, и это совершенно естественно, при этом из него не могут «высосать» энергию, его доброй волей нельзя манипулировать. Он сам осознает, что он может дать, и знает свои внутренние пределы. Помощь, которую он оказывает другим, не тешит его эго, не рождает у него чувства превосходства - скорее, она естественна.

Человек, у которого открыта и уравновешена сердечная чакра, может часто предлагать помощь, несколько отличающуюся от той, за которой к нему обращаются, но эта помощь является необходимой и правильной в данных обстоятельствах, потому что этот человек может сохранять объективность и понимать, что требуется людям на самом деле.

С эмоциональной точки зрения, открытая и хорошо уравновешенная сердечная чakra побуждает человека полностью принимать свои эмоции естественным образом, не вызывая конфликтов или неуверенности в себе. Он не боится выражать свои чувства, также как не бывает шокирован проявлениями чувств у других людей в его присутствии - плача, веселья, обволакивающей теплоты и т. д. Поскольку он способен принимать свои собственные чувства, он одарен способностью принимать и понимать чувства других. Он поощряет людей выражать их, а не сдерживать. Чем лучше уравновешены другие чакры, при отсутствии препятствующих духовных и психологических факторов, тем более приятно находиться в обществе человека с раскрытой сердечной чакрой. Разумеется, это воздействует на его семью и социальные связи и создает гармонию повсюду, где он появляется.

Воздействие раскрытой и уравновешенной сердечной чакры на окружение колоссально. Энергия этой чакры протекает свободно и вступает во взаимодействие с сердечными чакрами других людей, и даже люди, которые заблокированы и имеют «черствое сердца», смягчаются и выражают любовь, которая находится глубоко внутри них на том или ином уровне. Энергии, принимающие участие во взаимодействии с мягкими и не осуждающими энергиями любви и сострадания человека с раскрытой сердечной чакрой, могут побуждать сердца жестоких людей смягчаться, их гнев проходит и успокаивается. Это происходит потому, что их собственная сердечная чakra хочет быть уравновешенной.

Для того чтобы понять, как эта ситуация разворачивается на практике, рассмотрим пример: происходит столкновение двух автомобилей, их водители съезжают на обочину и вылезают из машин. У одного из них лицо красное, он взбешен, разъярен, обрушивает на второго град упреков, даже в том случае, если авария произошла по его вине. Другой, напротив, держится спокойно, без напряжения, и отвечает на вопли первого искренними просьбами о прощении, вежливыми и энергичными извинениями и искренними расспросами о том, как себя чувствует физически первый участник происшествия и каково состояние его машины. Часто можно наблюдать, как разъяренный человек, который часто применяет нападение в целях обороны, чтобы на него не возложили вину, неожиданно для себя остывает, успокаивается и позволяет человеку с уравновешенной сердечной чакрой вести с ним вежливый разговор, который полезен обоим участникам происшествия.

Любовь к себе и приятие, а также любовь к другим людям, которая становится неотъемлемой частью жизни человека с раскрытой и уравновешенной сердечной чакрой, заставляют его устремляться к Божественной Любви - Вселенской Любви. В результате человек осознает законы Вселенной и естественным образом ведет себя в соответствии с предъявляемым Вселенной требуемым «любить ближнего своего, как самого себя».

Он понимает, что причинами горестей и печалей на земле является отход от Божественной части нашего существа - нашей души и невнимание, проявляемое по отношению к ней. Он жаждет подключиться к ней, и понимает, что первичный отход от нее был необходим для установления контакта, точно так же, как смерть необходима

для того, чтобы могло произойти новое рождение и зародиться новая жизненная сила. Его желание жить и его наслаждение жизнью увеличиваются, мир кажется ему прекрасным и приветливым. Человек не просто «живет для себя», отстраняясь от всего, что происходит в мире, но, скорее, ощущает свое единство с остальными живущими во вселенной существами - людьми, представителями растительного и животного царств, землей и небесными силами. Понимание законов вселенной помогает ему воспринимать свой опыт в новом свете. Благодаря правильной эмоциональной и рациональной интерпретации событий он воспринимает определенные состояния - для других людей часто неблагоприятные - с большим пониманием, глубиной и спокойствием.

3. Дисгармоничная работа сердечной чакры

Дисгармоничная работа сердечной чакры выражается в различных аспектах способности человека брать и отдавать. Это состояние может проявляться в ощущении, что человек может дарить любовь, поддержку и помощь, но на самом деле он не подключен к подлинному питающему и дающему удовлетворение источнику любви.

Разумеется, это может вызвать духовное истощение из-за того, что человек дарит свою любовь, когда сам не способен ее получать. Он чувствует неловкость, проявляя свою любовь, и предпочитает говорить о себе как о человеке, который «не нуждается в других», поскольку он воспринимает поддержку, помощь, принятие любви как слабость, и в то же время из-за этого даримая им любовь никогда не будет совершенной.

Подобное состояние четко проявляется и в различных отношениях. На энергетическом уровне оно может проявиться в ощущении человеком неспособности воспринимать любовь, подсознательном убеждении, что он недостойн любви. Следовательно, на энергетическом уровне он не притягивает и не приглашает любовь к себе. Эта ситуация проявляется во всех аспектах жизни. Чем больше, сознательно или бессознательно, человек пытается убедить себя, что не нуждается в любви, тем меньше любви он будет получать.

Иногда причина этого коренится в нехватке любви в юности, когда родители обычно рассматривают своих детей как слишком «больших» для того, чтобы любить их конкретной, физической любовью. Таким образом, человек учится подавлять свою потребность в любви и впоследствии обнаруживает, что ему трудно принимать любовь и проявления любви даже со стороны своего супруга или супруги.

Другая ситуация, возникающая из-за отсутствия равновесия между отдачей и получением, это ситуация, в которой человек изливает щедрые потоки тепла и любви на свое окружение, не подозревая, что должен поддерживать свой центр в стабильном и уравновешенном состоянии. Он подвергается эмоциональному вымогательству, находясь в состоянии постоянного дарения, и чувствует, что не получает отдачи.

Мы не должны забывать, что в тех случаях, когда чакра уравновешена, человек не отдает для того, чтобы получать. Он отдает естественным образом, открыто, не

испытывая потребности получать что-то взамен, потому что для него важен тот факт, что он отдает.

Когда, чакра не уравновешена, в глубине своего сердца человек ощущает потребность получить что-то взамен того, что он отдает. Если он ничего не получает, он испытывает разочарование, ему кажется, что его использовали, а иногда у него появляется даже жесточенность. Когда в сердечной чакре присутствует дисбаланс, человек может дарить и любить просто для того, чтобы получить одобрение, довольство или привязанность со стороны других. Он боится быть отвергнутым, боится, что, оставшись один, концентрируясь на себе (когда это необходимо), он заслужит репутацию «эгоиста» или будет каким-то образом отвергнут. Ему трудно найти место, в котором любовь к себе и любовь к другим становятся единой Вселенской любовью, и он чувствует, что эти две силы находятся в постоянном столкновении.

4. Связь между сердечной чакрой и физическим телом

Сердечная чакра отвечает за сердце, систему кровообращения, легкие, иммунную систему, вилочковую железу, верхнюю часть спины, кожу и кисти рук.

Несмотря на то, что наука отрицает предположение, что мы «чувствуем» сердцем, деятельность сердца теснейшим образом связана с нашими переживаниями. Особые состояния гнева и раздражения вызывают у нас подъемы артериального давления, а когда эти состояния становятся продолжительными и повторяющимися, они могут привести к постоянной гипертензии.

Когда мы переживаем утрату, боль, печаль, в груди часто возникает чувство боли и опустошенности, а когда мы испытываем облегчение, мы чувствуем себя так, словно «на сердце полегчало». Сердце - это орган, который символизирует центр любви и доверия: любви к себе и другим, доверия к себе и к Вселенной. Эмоциональные проблемы, беспокойство, проистекающее из отсутствия доверия к ходу вещей в мире, боль, причиненная любовью, - все это воспринимается как серьезные травмы, которые выражаются на эмоциональном слое параллельно с проявлениями физических сердечных заболеваний.

Черствость, жестокосердие, отсутствие заботы, пренебрежение голосом сердца на пути обретения богатства, денег и власти часто выражаются на эмоциональном слое, что приводит к сердечным приступам - «инфаркту сердца», выражаясь языком медиков. Делая сердце нечувствительным к своим переживаниям и желаниям с целью оправдать в глазах общества свое существование, можно прийти к заболеваниям сердца. Сердце закачивает кровь в наши артерии и вены, оживляет все наши органы и тело. Животворная кровь олицетворяет радость, которая растекается по телу. Когда эта радость исчезает (сердечная чакра не раскрыта для восприятия красоты вселенной), и в системе кровообращения могут возникнуть неполадки.

Дыхательная система, особенно легкие, также связана с деятельностью сердечной

чакры. Дыхание - это выражение нашей способности вдыхать жизнь, полностью ее ощущать и существовать. Когда имеет место недостаток любви к себе и человек не способен по-настоящему оценить и полюбить себя, это может получить выражение в нарушениях работы дыхательной системы.

Воздух, который мы вдыхаем (стихия, связанная с сердечной чакрой) олицетворяет собой способность подключаться к Вселенной и быть ее частью, с одной стороны, и, с другой стороны, определяет наше личное пространство. Противоречие между способностью подключаться к другим и одновременно определять личное пространство может проявляться в разнообразных заболеваниях дыхательной системы.

Астма, одно из характерных проявлений неуравновешенной сердечной чакры, иногда вызывается подавляемой любовью или ощущением духоты, которое возникает в непосредственном окружении данного человека. У детей ее можно рассматривать, как неспособность дышать самостоятельно из-за того, что родители «подавляют» их своей любовью. Нередко астма «проходит» по мере взросления ребенка, когда он уезжает из дома учиться в колледж или начинает вести самостоятельную жизнь. При этом человек может уехать из родительского дома, но по-прежнему оставаться задавленным теми же проявлениями любви, не имея возможности освободиться от них. В конце концов, у него развивается астма.

5. Влияние чакры на гормональную деятельность

С сердечной чакрой связана эндокринная железа, которая называется вилочковой. Эта плоская железа, состоящая из двух полушарий, расположена в верхней передней части грудной клетки. Она состоит из лимфатической ткани и играет важную роль в развитии иммунной системы у детей. По-видимому, Т-лимфоциты, играющие крайне важную роль в иммунной системе, учатся выполнять свою роль у вилочковой железы. Вилочковая железа имеет наибольший размер (пропорционально размеру тела) у новорожденного ребенка, а по достижении возраста созревания начинает уменьшаться (относительно размеров тела). На самом деле, у взрослого она претерпевает дегенеративный процесс.

Практическое значение вилочковой железы в организме взрослого человека остается загадкой. Несмотря на огромные успехи в развитии медицинской науки, точная функция вилочковой железы во взрослом человеческом организме так и не определена, а известно лишь, что в детском возрасте ее деятельность имеет принципиальное значение. Она является частью лимфатической системы и до достижения человеком возраста 12-15 лет продуцирует гормон, который называется гуморальным фактором вилочковой железы.

Возможно, эта железа связана с процессом роста и развития ребенка во взрослого человека. До тех пор, пока иммунная система не разовьется окончательно, деятельность вилочковой железы является жизненно необходимой. Даже впоследствии она может продолжать влиять на работу иммунной системы и стимулировать ее.

Информация с сайта <http://www.angelreiki.ru/index.htm>