

## Практика 4. Анахата чакра. Медитация. Усиление энергии чакры

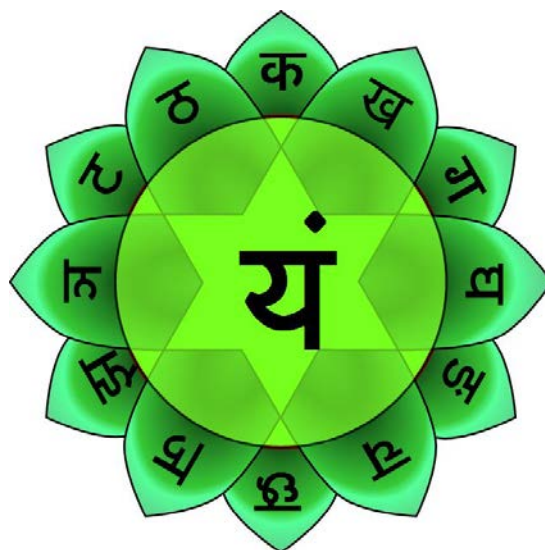
### Анахата (Неприкосновенная)

#### Ваю мудра

1. Ваю-мудра: указательный палец прижать плоско к ладони, большим пальцем плоско накрыть указательный палец. Остальные пальцы – выпрямлены.



**Янтра – 12 лепестков**



*«Анахата - лотос расположен в области сердца. Цвет его — глубокий кроваво-красный. Семя — вайю. Двенадцать лепестков: Кам, Кхам, Гам, Гхам, Нам, Чам, Чхам, Джам, Джхам, Ньям, Там, Тхам.*

*В этом лотосе расположено пламя, называемое бана-лингам. Медитацией на нем приобретаются объекты видимого и невидимого мира.*

*Владыка лотоса — Пинаки, богиня — Какини. Того, кто всегда размышляет над этим лотосом в сердце, желают небесные девы.*

*Он получает неизмеримое знание, знает прошлое, настоящее и будущее, обладая способностью ясновидения и яснослышания, и может путешествовать по воздуху.*

*Он видит посвященных и богинь, известных как йогини. Приобретает силу кхечари и побеждает все, что движется в воздухе.*

*Тот, кто ежедневно размышляет над скрытым бана-лингамом, достигает кхечари и бхучари (уход из мира по желанию).*

*Невозможно описать словами важность медитации на этом лотосе. Даже такие боги, как Брахма, держат в тайне этот метод созерцания».*

#### **«Шива Самхита» (5.83 — 89)**



*Над этим, в сердце, есть прекрасный лотос такого сияющего цвета, как цветок бандхука, с расположенными в нем двенадцатью буквами цвета киновари от Ка до Тха. Этот лотос называется анахата, и он подобен небесному дереву калпа-врикша (дереву исполнения желаний), которое всегда дает больше, чем просишь. Область вайю дымного цвета с шестью углами.*

*Здесь медитируй над сладостным и превосходным четырехруким Павана-Биджа, серым, как масса дыма, сидящим на черной антилопе. Также медитируй над расположенной здесь*

*обителю милосердия, незапятнанный Господин которой светящийся как солнце. Его две руки совершают жест, дарящий благо, и рассеивающий страх трех миров.*

*Медитирующий над этим лотосом сердца становится господином речи; подобно Ишваре он теперь способен оберегать и разрушать миры. Этот лотос подобен небесному дереву желаний; обитель Шарва (Дживатмана), он украшен Хамса (Шивой), который — как устойчивое пламя свечи в безветренном месте. Волокна, окружающие основание этого лотоса и освещенные «областью солнца» прекрасны (как солнечные лучи).*

*Первейший среди йогинов, он становится необычайно привлекательным для женщин. Мудростью и благородством поступков он превосходит всех. Его чувства полностью под контролем. В постоянной сосредоточенности его ум [полностью] поглощается в сознании Брахмана. Его вдохновенная речь течет, как поток чистой воды. В своей сущности он подобен Вишну, и он способен по желанию достигать другого тела.*

#### **Свами Пурнананда «Шат-чакра-нирупана» (4 — 49)**

- 1. Локализация Анахаты на физическом плане:** середина груди, на уровне сердца, между сосками.
- 2. Анатомический коррелят:** сердечный плексус. **Мармы:** Хрид 1-4, хридайя, Прушта
- 3. Контролируемый Анахатой орган чувств:** осязание.
- 4. Контролируемая область и функции:** руки, контроль дыхания, двигательные функции.
- 5. Влияние Анахаты на:** легкие, сердце, центр равновесия, отчасти желудок, печень, почки, селезенка.
- 6. Свойства Анахаты в психофизиологическом плане:** положительные качества (вдохновение, творчество, надежда) и отрицательные — похоть, мошенничество, нерешительность, неуверенность, нетерпеливость, лень, безразличие, высокомерие, беспокойство, пристрастность, задиристость.
- 7. Желания и препятствия:** любовь, вера, преданность, долг.
- 8. Чувство:** удовлетворение.
- 9. Число лепестков у Анахаты:** 12.



**10. Цвет энергии:** зеленый. **Цвет чакры:** Ярко желтая (солнце в зените) или бело-голубая (цвет молнии)

**11. Мантра Анахаты:** ЙАМ

**12. Звук октавы:** фа.

**13. Элемент:** воздух.

**14. Символ Анахаты:** Звезда. Состоит из 2 треугольников, составленных в гексагональную звезду. Перевернутый треугольник представляет материальную силу, правильный треугольник — сознание.

**15. Дыхание:** солнечное.

**16. Вкус:** лимон.

**17. Запах:** герань.

**18. Орган чувств:** кожа прикосновение.

**19. Ощущения на ладонях:** нейтральный шелк.

**20. Управляющая планета:** Венера.

**21. Паранормальные способности при активизации Анахаты:** лечение эманациями от центра ладоней, регулируется данной чакрой. Способность контролировать воздух, отпадает необходимость дышать в течение неопределенного времени — бездыханное состояние. Активная Анахата позволяет развить психокинетическую силу, то есть способность воздействовать на объект на расстоянии, заставить его левитировать. При активной Анахате индивид способен получить то, что ему нужно. Другой способностью является видение Астрального мира природных духов, фей, гномов и т.д. и умение общаться с ними.

**22. Особенности Анахаты:** они относятся к чувствительности прикосновения через моторику нервов. Это центр развития. Он ассоциируется с восходящим солнцем в туземных культурах. Анахата - это центр перехода от низших биологических чакр поддержания собственной жизни и самосохранения к трансперсональным чакрам, ориентированным на высшее сознание.

**23. Физические ощущения при активизации Анахаты:** ощущение тепла, пульсации.

**24. Влияние Кундалини:** Анахата-чакра является местом «психического узла». Эту чакру необходимо пройти так, чтобы энергия Кундалини могла достичь сушумны нади.

**25. Анахата выражает:** Любовь и Заботу к себе и другим.

- 26. Психически Анахата ассоциируется:** с Циркуляционной системой, с системой симпатических нервов, воздействует на дыхательную систему.
- 27. Связь со сплетением:** Сердечная чakra связана с Сердечным, или Кардиосплетением.
- 28. Железы:** воздействует на зобную железу.
- 29. Аспект:** выражает Любовь-Мудрость, любовь группы.
- 30. Духовно-функциональное выражение Анахаты** соотносится с самоотверженной духовной любовью, групповой любовью, состраданием, служением во имя любви.
- 32. Эмоциональность:** в чувственном аспекте демонстрирует любовь одного человека к другому/другим, способность позволить любви свободно струиться, превратиться в любовь, не обусловленную ничем.
- 33. Зависимость, жизнедеятельности:** волевой аспект анахата чакры выражается в Воле Эго, то есть как индивид ощущает себя по отношению к другим.
- 34. Дисфункции Анахаты:** самолюбование, эгоцентризм, негативизм, пессимизм делают чакру анахата неактивной.
- 35. Энергетические, возмущения:** больные органы представлены блоками в зоне сердца и легких, это выражает гнев, страх, сердечную боль и дисфункцию анахата чакры.
- 36. Физические дисфункции Анахаты:** болезни дыхательной системы, эмфизема, астма. Боли в спине этого региона отражают проблемы 4-й чакры. Боли в середине груди или тяжесть в сердце высветят нарушения в передней части анахаты.
- 37. Биджа-слоги на лепестках:** КАМ, КХАМ, ГАМ, ГХАМ, НАМ, ЧАМ, ЧХАМ, ДЖАМ, ДЖХАМ, НЬЯМ, ТАМ, ТХАМ.
- 38. Вритти:** Эффект от работы с чакрой Анахата: обретение власти над своим "Я", мудрости и внутренней силы; приведение в равновесие мужской и женской энергии; контроль над чувствами; преодоление препятствий и трудностей; в присутствии такого человека люди обретают покой и радость; развитие божественного видения и установление гармонии намерения и действия; становление космической любви и развитие творческого вдохновения.

**Засоры над Анахата** - чакры ведут к тому, что йогин подвергается гордости, эгоизму, сомнению, легко впадает в привязанность к другим людям, у него сильно развито представление о себе как об индивидуальной личности. Очистив анахата-чакру, йогин освобождается от привязанностей к родственникам и друзьями, распространяет свою любовь на весь мир.

#### **Причины блокировки Анахаты, их физические проявления**

Если отношения между матерью и ребенком неправильны, если мать была причиной эмоциональной травмы, то анахата блокируется. Если во взрослом состоянии вы допускаете неуважительное отношение к матери, то чувство самоуверенности будет подмыто и левый аспект анахаты окажется заблокированным.

Если отец уваливает от ответственности или берет на себя чрезмерную ответственность, блокируется правая часть анахаты чакры. Кроме того, правую часть анахаты блокирует

высокомерное и безрассудное поведение, совершенная безответственность, непозволительное доминирование, экономическое или политическое угнетение.

Если человек податлив к страху, если он труслив и нерешителен, то в этом случае центральная часть анахаты чакры поражена. Анахата не может выделять достаточное количество антител, чтобы побороть все страхи. Это приводит к заболеванию легких и сердца.

Отсутствие веры в Бога поражает центральный аспект анахаты так же, как и поражает наоборот, слепая вера в Бога. Кроме того, центральный аспект анахаты блокируется из-за отсутствия внимания, направленного внутрь, из-за отсутствия интереса к собственной сущности, из-за действий, направленных против Бога.

Анахата чakra отражает Дух. Если она функционирует правильно, то она позволяет нам почувствовать реализацию и излучать любовь.