

Лекция 1

Природа эмоций

Фундаментальная роль эмоций
в жизни человека

бхакти-йога, бхакти-йога,
бхакти-йога-дхана
бхакти эи-канея-нама-
смарайа-крандана

Смысл практики бхакти в том, чтобы
расплавить сердце, испытать вкус
духовных эмоций.



Шримад-Бхагаватам 11.2.40

•Нарада Муни Васудеве о сути бхагавата- дхармы

- эва □ -врата □ сва-прия-н □ ма-кīртй □
дж □ т □ нур □ го друта-читта уччаи □
хасатй атхо родити раути г □ йатй
унм □ да-ван н □ тйати лока-б □ хйа □*

Шри Чайтанья Махапрабху – санньяси-майявади в Бенаресе:

- «Я твердо верю в эти слова Моего духовного учителя и потому всегда повторяю святое имя Господа — в одиночестве или с преданными. Святое имя Господа Кришны порой заставляет Меня петь и танцевать, и потому Я пою и танцую. Не думай, что Я заставляю Себя делать это — все происходит само собой».

- Шри Чайтанья Махапрабху не считал святое имя Господа материальным звуком, и любой чистый преданный также никогда не допустит подобной ошибки и не будет воспринимать пение *мантры* Харе Кришна как разновидность музицирования. Господь Чайтанья не пытался быть хозяином святого имени; напротив, Он учил нас служить *хари-наме*. Если человек поет святое имя напоказ, не зная секрета успеха, это, возможно, благотворно повлияет на его печень, но не поможет достичь совершенства в пении святого имени.

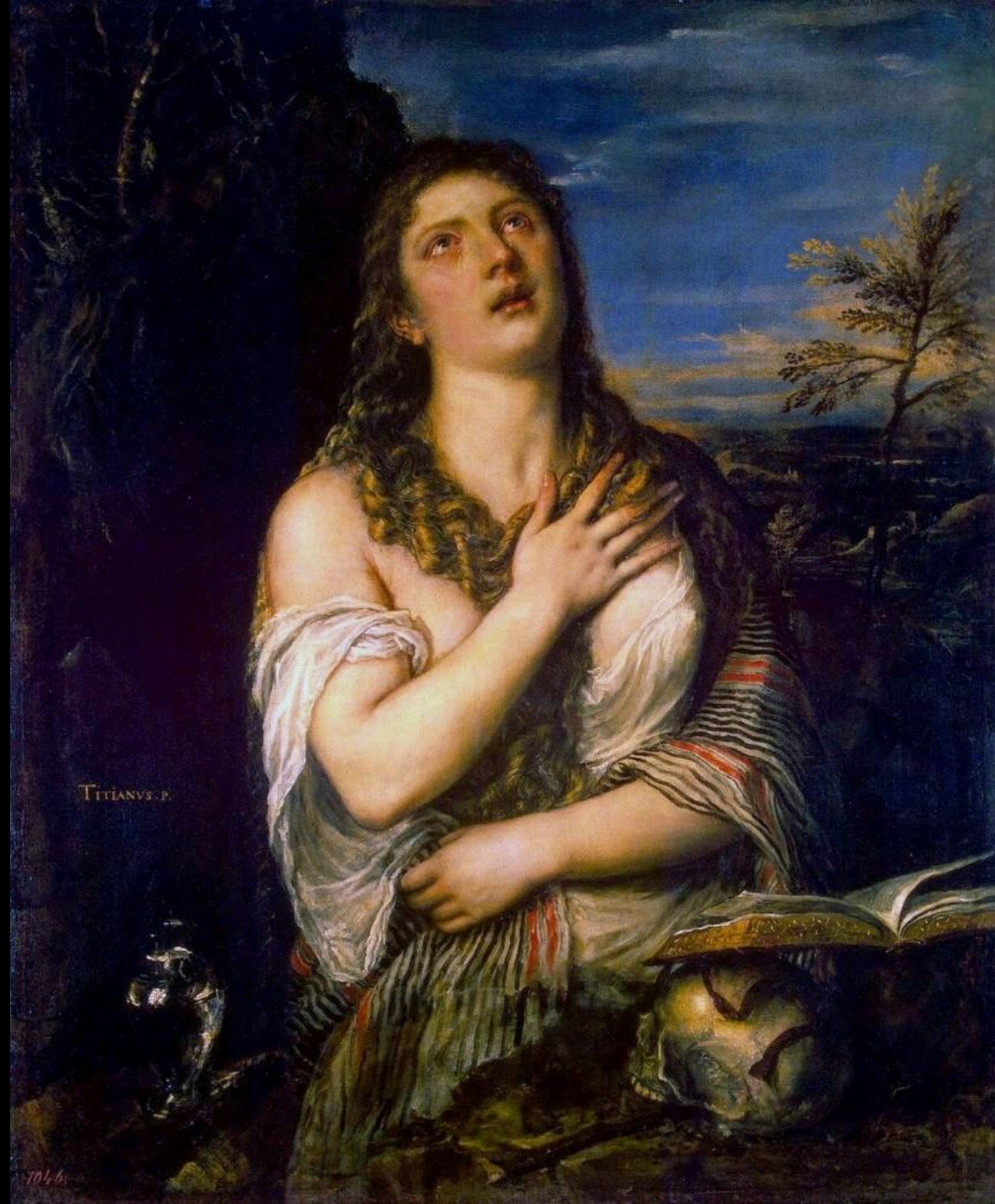




Сердце и Мозг

тайная жизнь
внутренних органов



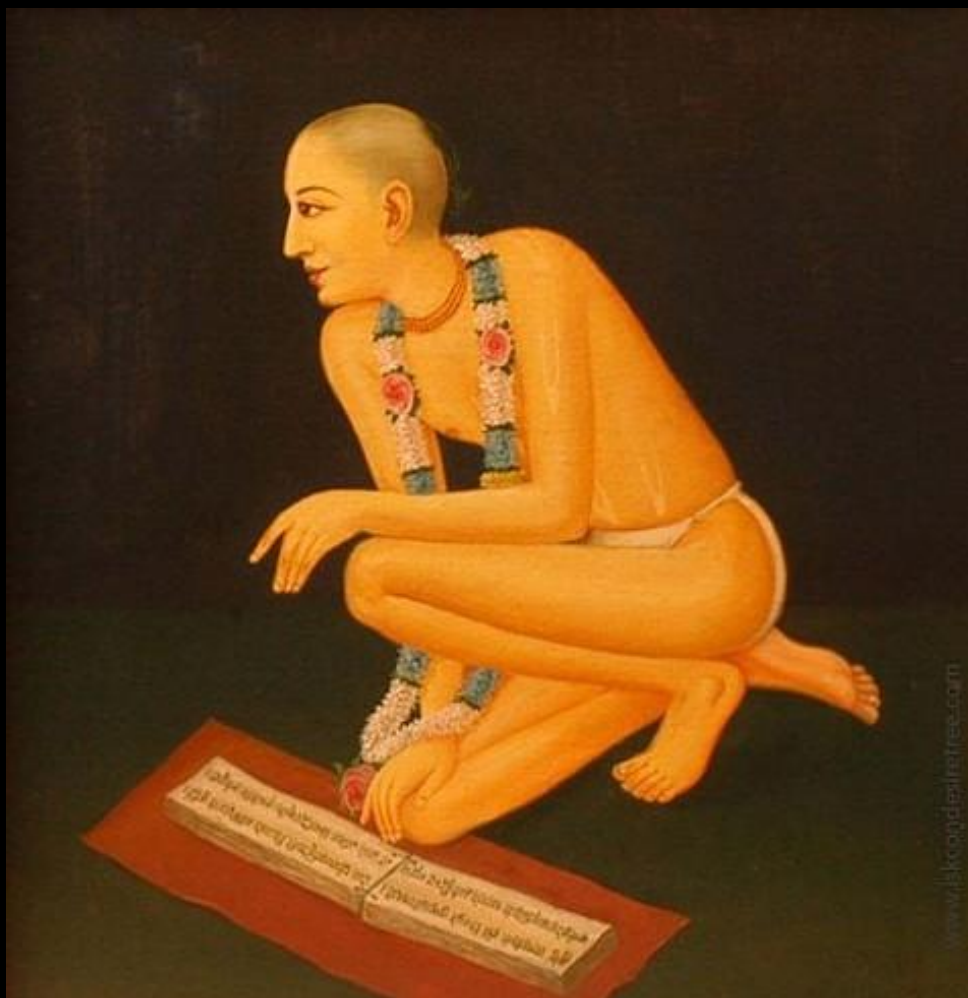




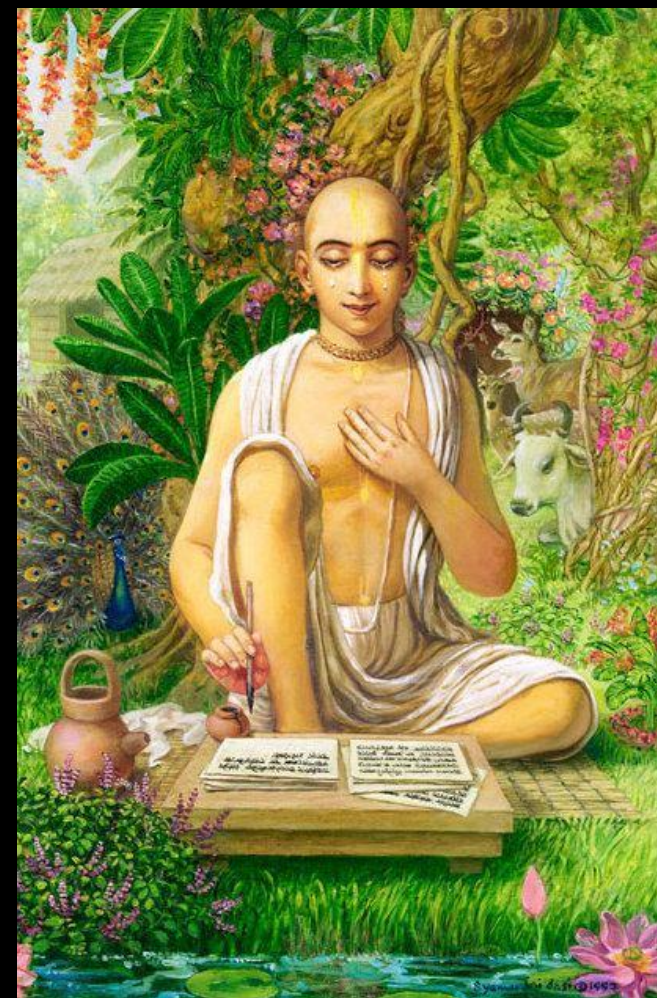
Пение святого имени – смысл Веданты

- «Я величайший глупец и не знаю, что хорошо, а что плохо. Стремясь постичь истинный смысл „Веданта-сутры“, Я никогда не принимал объяснений в духе традиции Шанкары, или от *санньяси-майявади*... Я твердо верю в повторение святого имени Господа, которое избавит Меня от всех ложных представлений о жизни, бытующих в материальном мире. Я верю, что благодаря повторению святого имени Господа можно обрести прибежище у лотосных стоп Господа. В нынешний век, век ссор и разногласий, повторение святого имени — это единственный путь к освобождению из оков материи».

Он создали философскую школу Бхакти-веданты



Рупа Госвами



Джива Госвами



**Где в «Веданте»
эмоции?**

*самбандха, абхидхейя, прайоджана нама
эи тина артха сарва-сӯтре парйавасана*

«Отношения с Верховной Личностью Бога, деятельность на основе этих отношений и конечная цель жизни (развить любовь к Богу) — эти три темы обсуждаются в каждом афоризме „Веданта-сутры“, ибо они являют собой вершину всего философского учения веданты».

ЧЧ, Ади, 7.146

Природа души

САТ

Отношени
я

Самбандх
а

ЧИТ

Концепци
и

Абхидея

АНАНДА

Цели

Прайоджан
а

Душа по природе способна вступать в отношения, постигать мир концептуально через эти отношения и наслаждаться последствиями этого познания или страдать от них. Принимая полученный опыт, душа наслаждается, отвергая его страдает.



Современная наука
изолирует явления,
вырывая их из контекста,
лишает их существование
смысла, и оставляет только
концепции. Таким образом
она ампутирует 2/3
реальности

и оставляет только концепции

Эмоции побуждают нас
действовать, поэтому цель
и эмоция - синонимы



Упражнение: подумайте и поделитесь опытом, как правильно поставленная цель приносила вам счастье, давала энергию, и как неправильно поставленная цель, чисто умственная, наоборот, разочаровывала.



4



**Почему святое имя у
одних людей вызывает
эмоции, а у других нет?**



*малланам ашанир нрнама нара-варах стринама смаро муртиман
гопанама сва-дджано 'сатама кишти-бхуджам шаста сва-питрох шиших
мртйур бходжа-патер вирад авидушам таттвама парам йогинама
вришинама пара-деватети видито рангам гатах саграджах*

«Когда Кришна вместе со Своим старшим братом вошел на борцовскую арену, разные люди, собравшиеся там, видели Его по-разному. Борцам Он казался грозной молнией, мужчинам Матхуры — лучшим из мужчин, а женщинам — самым богом любви. Пастухи видели в Нем своего родственника, нечестивые цари — карателя, родители — своего сына, царь Бходжей — свою смерть, неразумные люди — вселенскую форму Верховного Господа, йоги — Абсолютную Истину, а Вришни — Бога, которому они поклонялись».

Десять эмоциональных реакций на Кришну

□ □ □ г □ ро

х □ с̄я □ в̄иро дай □ татх □

бхай □ нака □ ча б̄ибхатса □

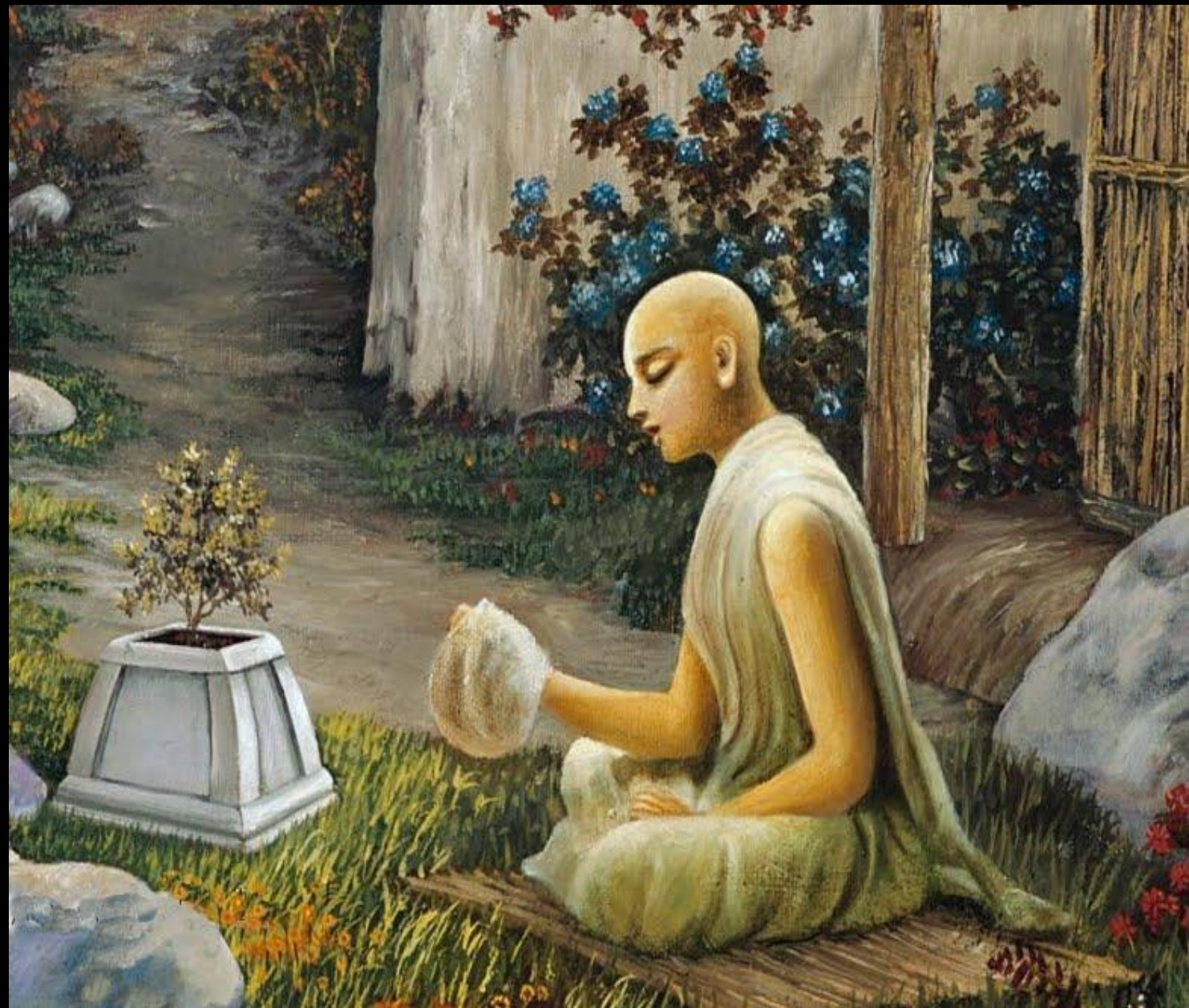
□ □ нта □ са-према-

бхактика □

ШБ 10.43.17, комм

«Десять различных настроений таковы: **ГНЕВ** (который испытывали борцы), **изумление** (которое почувствовали мужчины), **супружеское влечение** (охватившее женщин), **СМЕХ** (пастухов), **желание сразиться** (которое ощутили цари), **милосердие** (которое испытывали Его родители), **ужас** (обуявший Камсу), **отвращение** (охватившее неразумных людей), **безмятежное спокойствие** (нисшедшее на йогов) и **любовная преданность** (которую почувствовали Вришни)».

Благодаря чему
блудница,
соблазняя
Харидаса Тхакура
почувствовала
эмоции, повторяя
святое имя?



Определение

Определение эмоций. Русское слово «эмоция» происходит от латинского глагола *emovere* – «двигать», «возбуждать», «потрясать», «волновать». Всего насчитывают около 500 оттенков эмоциональных состояний, но базовых эмоций гораздо меньше.

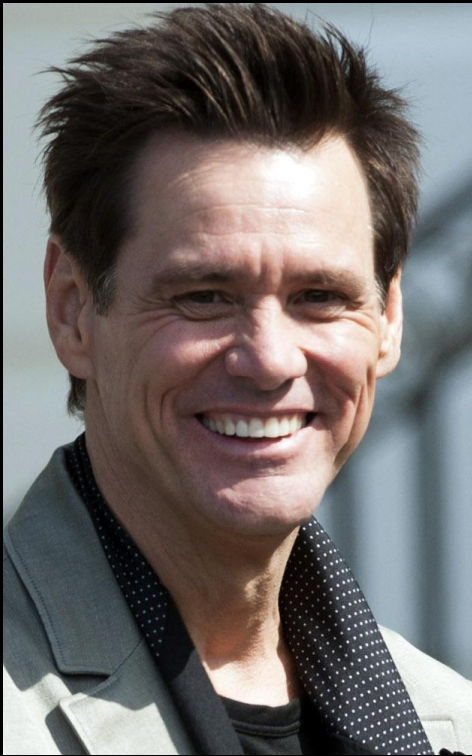


**Эмоции относительно –
причина эмоций может
быть реальной или
мнимой – на силе эмоций
это никак не скажется.**

Санскритское слово для обозначения мощей - бхава

- **vikaro manaso bhavah (Amara-kosa 1.7.21) Бхава – это трансформация, происходящая в уме (сердце).**
- **Другие санскритские слова для обозначения эмоций: читта-вритти, читта-дравидхи-бхава, кшобана – все означают примерно одно и то же: возбуждение, видоизменное состояние сознания, расплавление сердца.**

Настроение, чувства, эмоции, переживания, аффект



Настроение



Чувство



Эмоция



Переживание



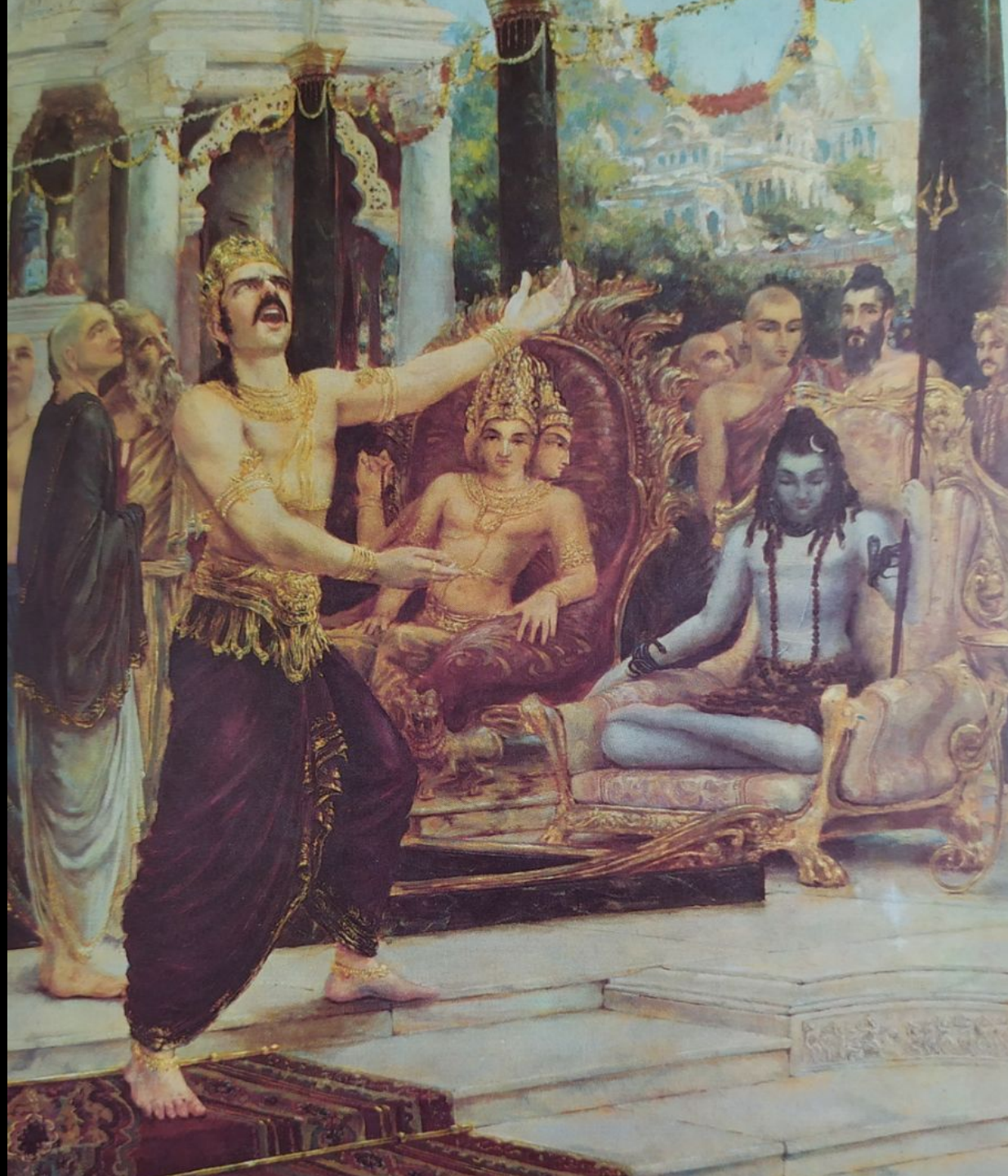
Аффект

Структура эмоций (по Рупе Госвами)

- Стхайи бхава – устойчивое **настроение** (постоянное чувство, превратившееся в нашу природу)
- Вибхава – все то, что пробуждает к жизни наши чувства.
- Санчари-бхавы – быстро преходящие эмоции, окрашивающие наше основное чувство.
- Саттвика-бхавы – произвольные проявления чувства
- Анубхавы – внешние проявления нашего чувства

Три главных компонента эмоции

1. Внутреннее ощущение (переживание)
2. Внешнее проявление (мимика, пение и т.д.)
3. Непроизвольные изменения в организме
(сокращение мышц, сужение сосудов и т. д.)



Механизм эмоционального подчинения

дхйайато вишайан пумсах
сангас тешупаджайате
сангат санджайате камах
камат кродхо 'бхиджайате

Созерцая объекты, приносящие наслаждение чувствам, человек развивает привязанность к ним, из привязанности рождается вожделение, а из вожделения - гнев.

Механизм эмоционального подчинения

кродхад бхавати саммохах
саммохат смрити-вибхрамах
смрити-бхрамшад буддхи-нашо
буддхи-нашат пранаश्यати

Гнев порождает полное заблуждение, а заблуждение затмевает память. Вслед за памятью пропадает разум, и тогда, лишившись разума, человек снова погружается в пучину материальной жизни.



- **Мудрец Майтрея продолжал: О Видура, как змея, ударенная палкой, начинает тяжело дышать, так и Дхрува Махараджа, уязвленный жестокими словами мачехи, сильно разгневался и начал тяжело дышать. Когда же он увидел, что его отец молчит, не смея возразить жене, он с плачем выбежал из дворца и побежал к матери.**
- **Когда Дхрува Махараджа прибежал к матери, его губы дрожали от гнева, а из глаз текли слезы обиды. Царица Сунити тут же посадила сына к себе на колени, а обитатели дворца, которые слышали резкие слова Суручи, подробно рассказали ей о том, что произошло. Эта новость причинила Сунити нестерпимую боль.**

- **Не в силах вынести эту боль, Сунити дала волю своему горю. Она горела как в огне и была похожа на лист, опаленный пламенем. Вспоминая слова, сказанные другой женой царя, она рыдала, и по ее ясному лотосоподобному лицу катились слезы. В конце концов Сунити заговорила.**
- ***КОММЕНТАРИЙ:*** Человек, охваченный горем, чувствует себя как лист, объятый пламенем лесного пожара. Сунити пребывала именно в таком состоянии. И хотя она была прекрасна, как лотос, ее лицо почернело, опаленное огнем страдания, причиной которого были жестокие слова соперницы.
- **Она тоже тяжело дышала, не зная, чем утешить своего сына. Не находя выхода из сложившейся ситуации, она сказала ему: Сын мой, никогда не желай другим ничего плохого. Тот, кто причиняет страдания людям, сам потом будет страдать от той же боли.**

Влияние эмоций на тело



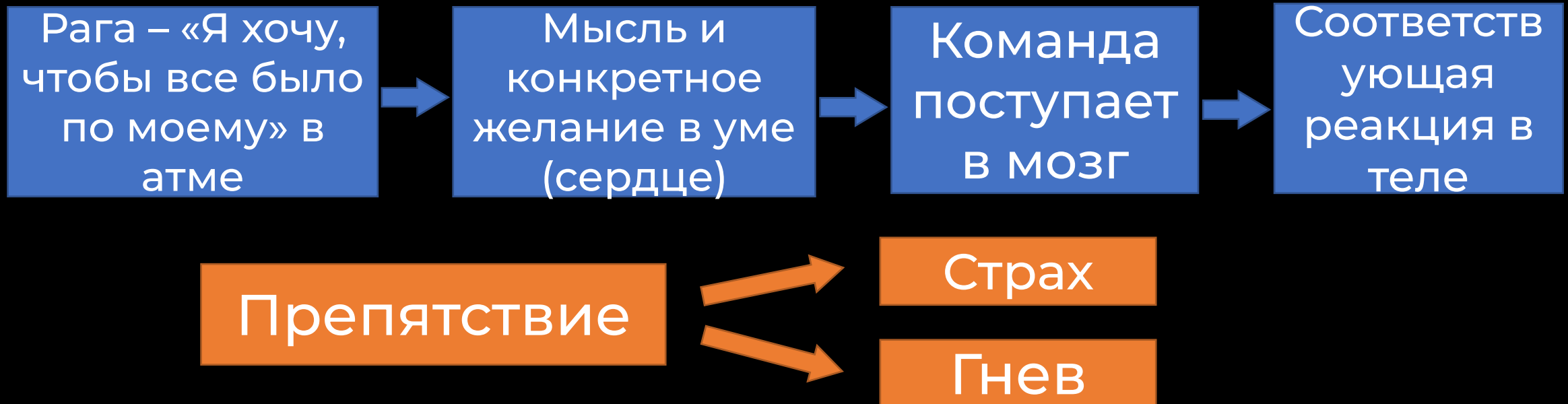
Радость – молодит

Горе - старит



Три базовые материальные эмоции

1. Желание, привязанность (*рага*)
2. Страх (*бхайа*)
3. Гнев (*кродха*)



ман-май □ м □ м

уп □ □ рит □ □

бахаво дж □ □ на-тапас □

пӯт □ мад-бх □ вам

□ гат □ □

«Освободившись от привязанности, страха и гнева, сосредоточив на Мне ум и найдя во Мне прибежище, многие люди в прошлом постигли Меня. Так они очистились от материальной скверны и обрели трансцендентную любовь ко Мне».

Бхагават-Гита 4.10



гипоталамус

гипофиз



стресс

**телесные проявления
панической атаки**



адреналин



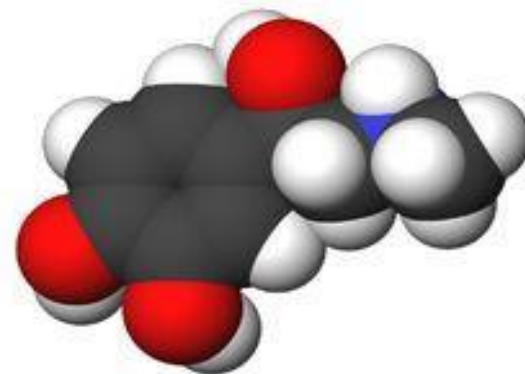
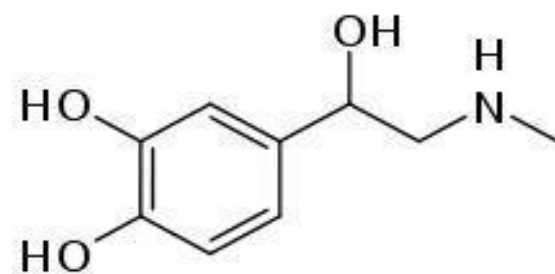
надпочечники



Страх и ярость: адреналин и норадреналин

Адреналин — важнейший гормон, реализующий реакции типа «бей или беги». Его секреция резко повышается при стрессовых состояниях, пограничных ситуациях, ощущении опасности, при тревоге, страхе, при травмах, ожогах и шоковых состояниях.

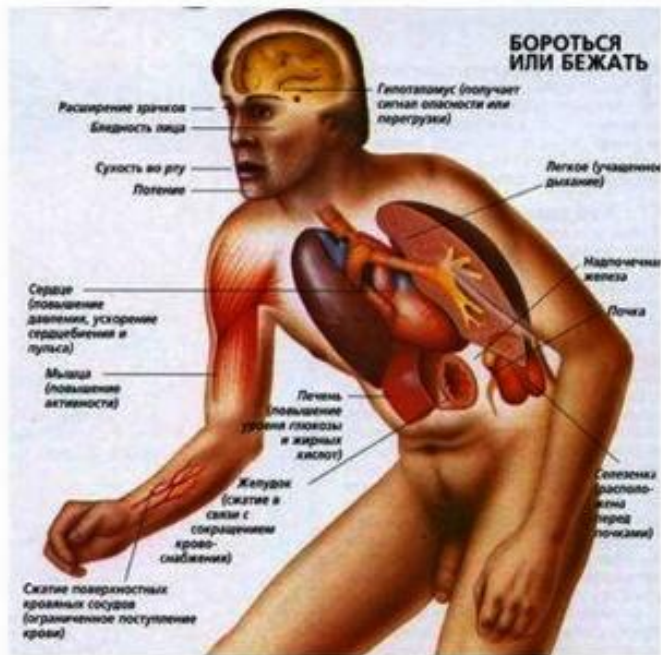
Основная задача адреналина — адаптировать организм к стрессовой ситуации. Поступив в кровь, он вызывает целую бурю реакций в организме.



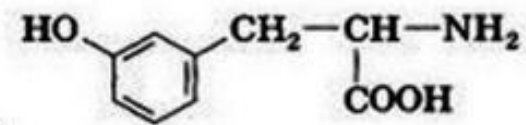
Гормоны мозгового слоя надпочечников

Катехоламины:

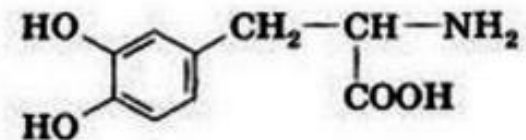
- Дофамин;
- Адреналин;
- Норадреналин.



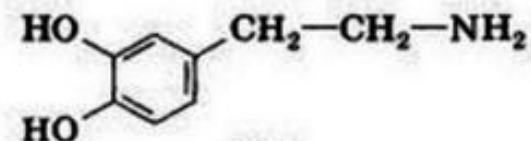
Тирозин
(пищевая аминокислота, подвергается воздействию фермента тирозингидроксилазы)



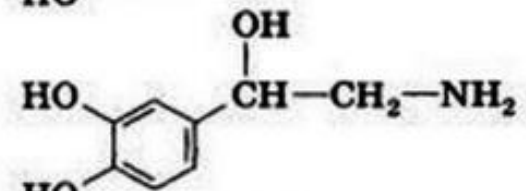
L-ДОФА
(предшественник дофамина)



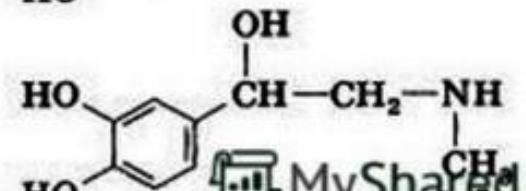
Дофамин



Норадреналин



Адреналин



Постоянные эмоции, становящиеся
нашей природой



- **Неуверенность в себе,**
- **критицизм,**
- **жалость к себе,**
- **тревожность,**
- **чувство вины,**
- **страх,**
- **подавленность,**
- **беспокойство,**
- **жадность,**
- **сожаления,**

- **отчаяние (чувство безнадёжности),**
- **ЗАВИСТЬ,**
- **гнев (раздражение),**
- **возмущение,**
- **ощущение несправедливости,**
- **ощущение дефицита (чего-то мне недостает),**
- **недовольство судьбой (или собой) и т.д.**

Конец



Разные понятия:

- Эмоция
- Чувство
- Аффект
- Настроение
- Переживание

Механизм обуславливания ЭМОЦИЯМИ

*йатх □ джале чандрамаса □
камн □ дис тат-к □ то гу □ а □
д □ □ йате 'санн апи драш □ ур
□ тmano 'н □ тmano гу □ а □*

«Как луна, отраженная в воде, приобретает ее качества, и постороннему наблюдателю кажется, будто она колеблется, так и душа, соприкасающаяся с материей, как будто приобретает материальные качества».

Механизм обуславливания ЭМОЦИЯМИ

на □ йан

йатхаив □ нукароти т □ н

эва □ буддхи-гун □ н

на □ йан

«Подобно человеку, который, наблюдая за певцами и танцорами, начинает подражать им, душа, не совершающая материальных действий, очаровывается материальным разумом и вынуждена подражать его качествам».

- Киртан Ниранджаны Свами



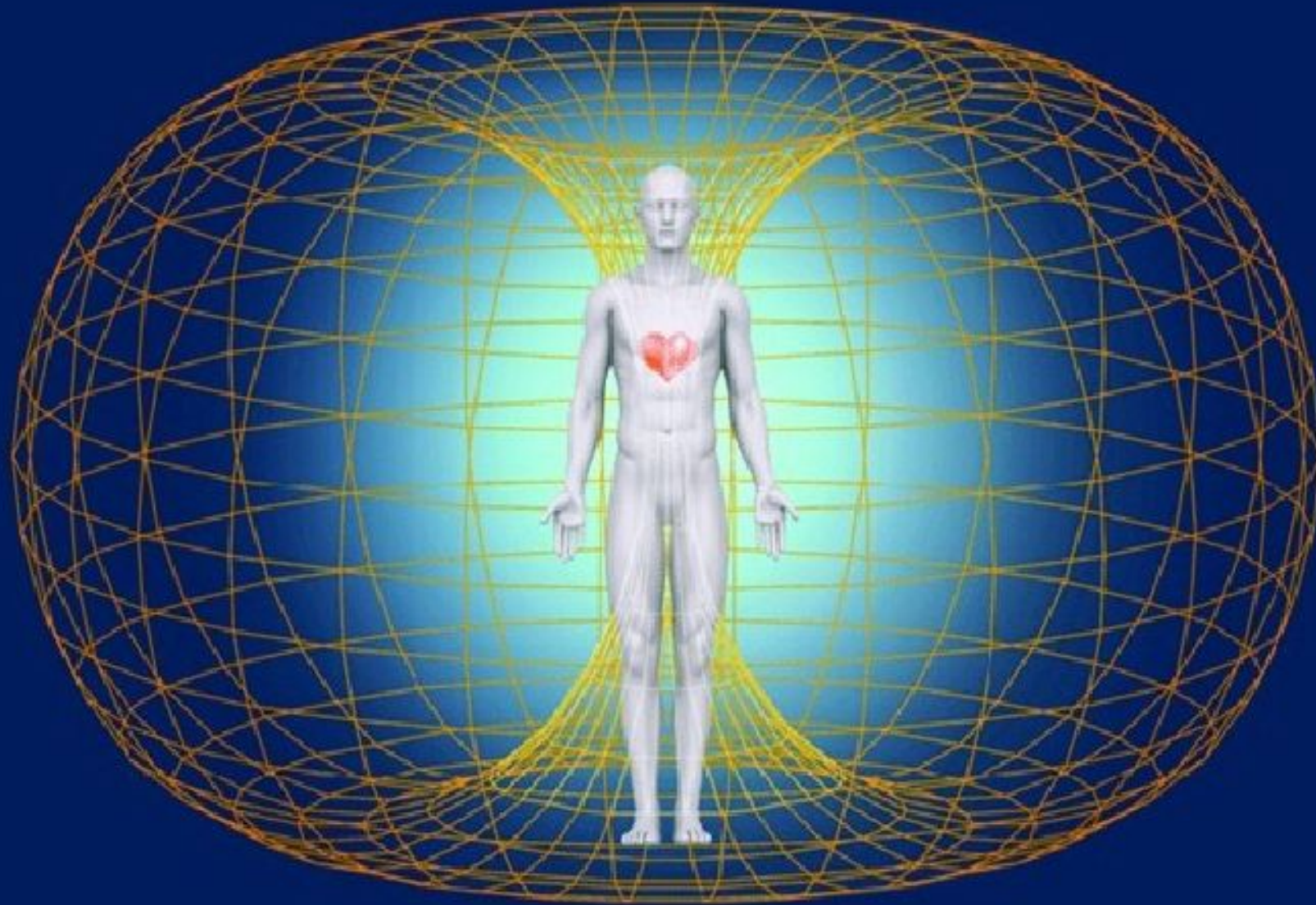
«hādi hy ayam ätmā
pratiñöhitaù»

ШБ 4.22.26, КОММ.

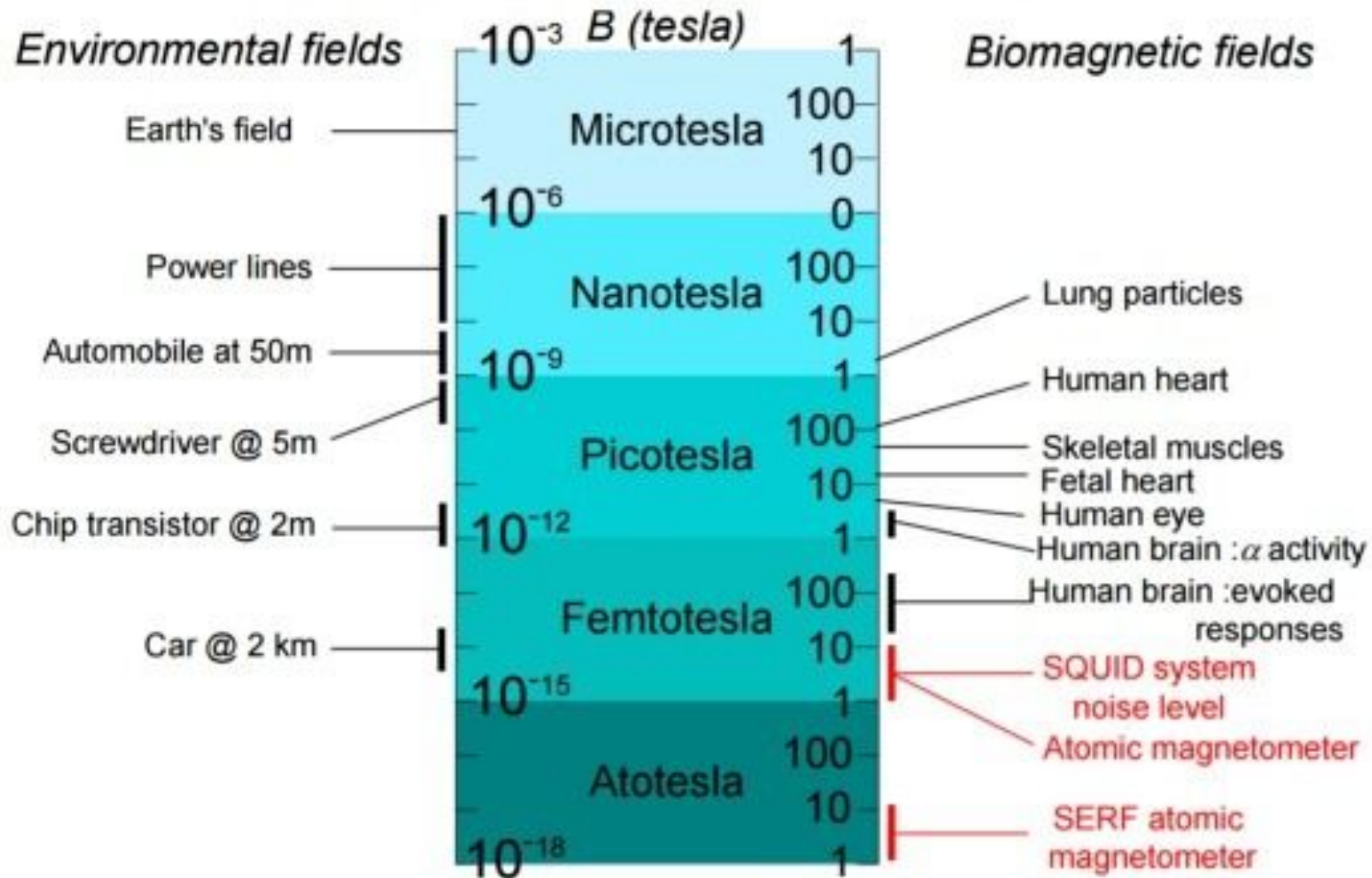


Сердце
синхронизирует
все процессы в
организме.

Электро-магнитное поле, генерируемое сердцем человека

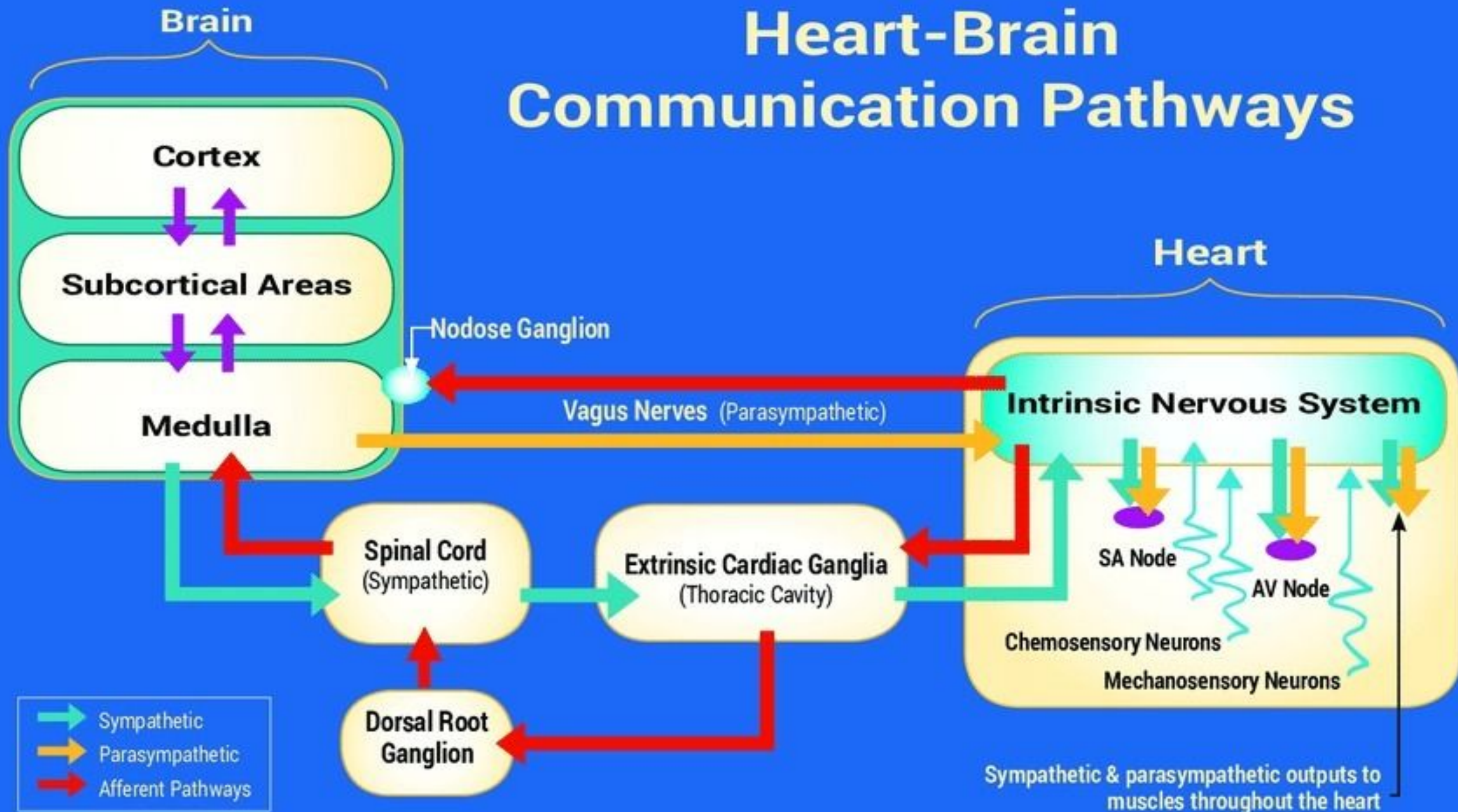


Magnetic Field Strengths

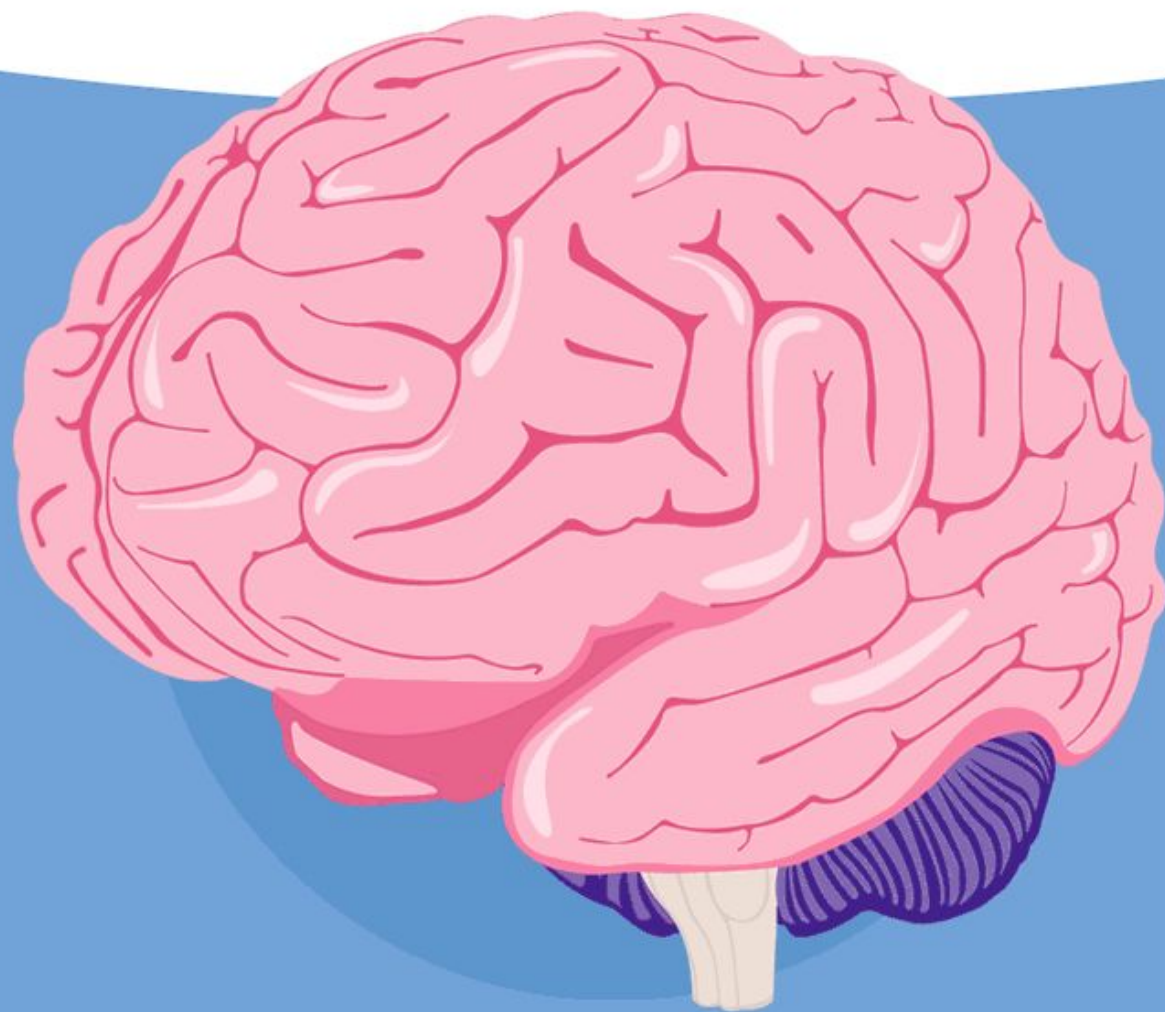


Magnetic fields generated by brain: ~100fT, <100Hz.

Heart-Brain Communication Pathways



Структура мозга

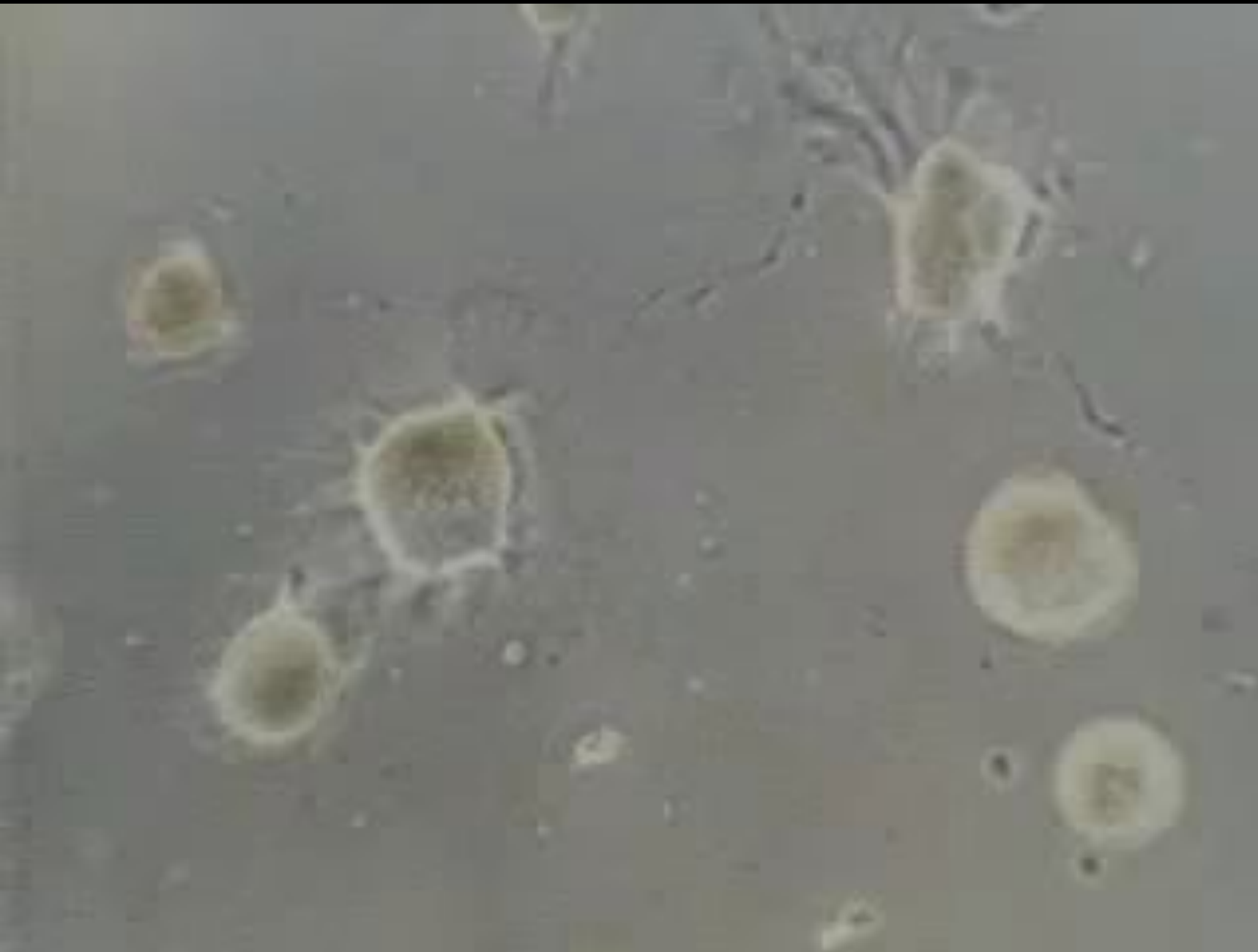


Структура мозга

- 2% — доля мозга в общей массе тела.
- 20% — доля кислорода, потребляемого мозгом.
- 25 ватт — энергопотребление мозга.
- 4 мм — толщина коры головного мозга (как четыре кредитки, сложенные вместе).
- 2500 кв. см — площадь коры головного мозга (такая же площадь у развернутой газеты).
- Если расправить поверхность полушарий мозга, она займет площадь, равную 20 кв. метрам
- 350 км/ч — скорость нервного импульса.
- 640 км — общая длина капилляров в мозге.
- 160 000 км — общая длина аксонов. Длина отдельного аксона у жирафа достигает 5 м, у кита — 9 м. Самые крупные аксоны в теле человека - например, аксоны пирамидных нейронов коры больших полушарий достигают длины 50-70 см)
- 86 миллиардов — количество нейронов. 10 триллионов — количество синапсов (больше, чем клеток в теле).
- 10 000 000 000 000 000 — количество операций, выполняемых мозгом в секунду.



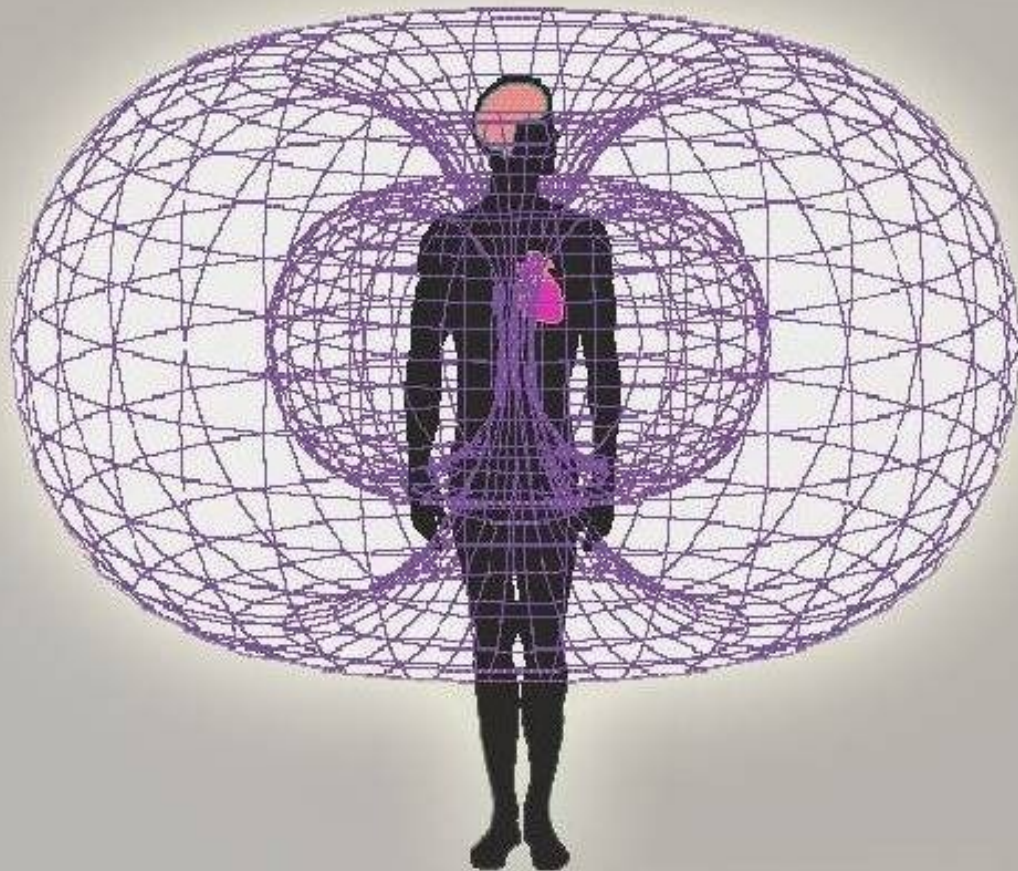
Нейроны,
вступающие во
взаимодействи
е друг с другом



Формирование
нейронных
сетей

Материальные и духовные ЭМОЦИИ

The electromagnetic field of the heart



Электромагнитное
поле сердца в
5000 раз сильнее
поля мозга