

Эмоции и сердце

Лекция 3

Как функционирует машина тела?

*ишварах сарва-бхутанам
хрд-деше 'рджуна тиштхати
бхрамаيان сарва-бхутани
йантрарудхани майайа*

«Верховный Господь, о Арджуна, пребывает в сердце каждого и направляет скитания всех живых существ, которые словно находятся в машине, созданной материальной энергией».

БГ 18.61

«Как только живое существо переселяется в тело определенного вида, это тело начинает определять характер его деятельности.

Один и тот же водитель в скоростном автомобиле едет гораздо быстрее, чем в обыкновенной машине. Точно так же, в соответствии с укафзанием Сверхдуши, материальная природа создает для каждого живого существа тело определенного вида, чтобы, действуя в соответствии с возможностями своего тела, оно могло осуществить желания, которые не успело исполнить в прошлой жизни».





**хридй
айам атма
пратиштхитах**

**«Душа находится в
сердце живого
существа».**

**Сбитая с толку
обусловленная душа
отождествляет себя с
бренным материальным
телом и испытывает
радости и невзгоды,
которые также являются
преходящими. Господь в
образе Параматмы, или
Сверхдуши, всегда
находится рядом с
индивидуальной душой.**



Он знает обо всех ее желаниях, подобно тому как, находясь рядом с цветком, мы можем ощутить его аромат. Желание является тонкой формой обусловленности живого существа, и Господь исполняет его желания в той степени, в какой оно того заслуживает: человек предполагает, а Бог располагает.

БГ 5.15



Душа парит в потоках праны

***эшо нур атма четаса ведитавйо
йасмин пранах панчадха самвивеша
пранаиш читтам сарвам отам праджанам
йасмин вишуддхе вибхаватй эша атм***

«Размером индивидуальная душа не больше атома, и ощутить ее присутствие может только совершенный разум. Эта крошечная душа, которая парит в пяти воздушных потоках (прана, апана, вьяна, самана и удана), находится в сердце и распространяет свою власть на все тело живого существа. Когда душа очищается от оскверняющего влияния пяти материальных воздушных потоков, она полностью проявляет свою духовную природу». (Бг. 2.17)



Сердце

Сила сострадания

Следуй за своим Сердцем, пока продолжается твоя жизнь.

Не совершай глупостей, которых сердце твое тебе не разрешает.

Не сокращай время, необходимое, чтобы следовать законам Сердца.

Если пропустишь даже одно мгновение, дарующее тебе возможность

действовать с Сердцем, и если злоупотребишь им, знай, это разрушит твою жизненную силу (ка).

Не уделяй много времени в своих повседневных делах домашним заботам.

Что бы ни происходило, слушай свое сердце и следуй за ним.

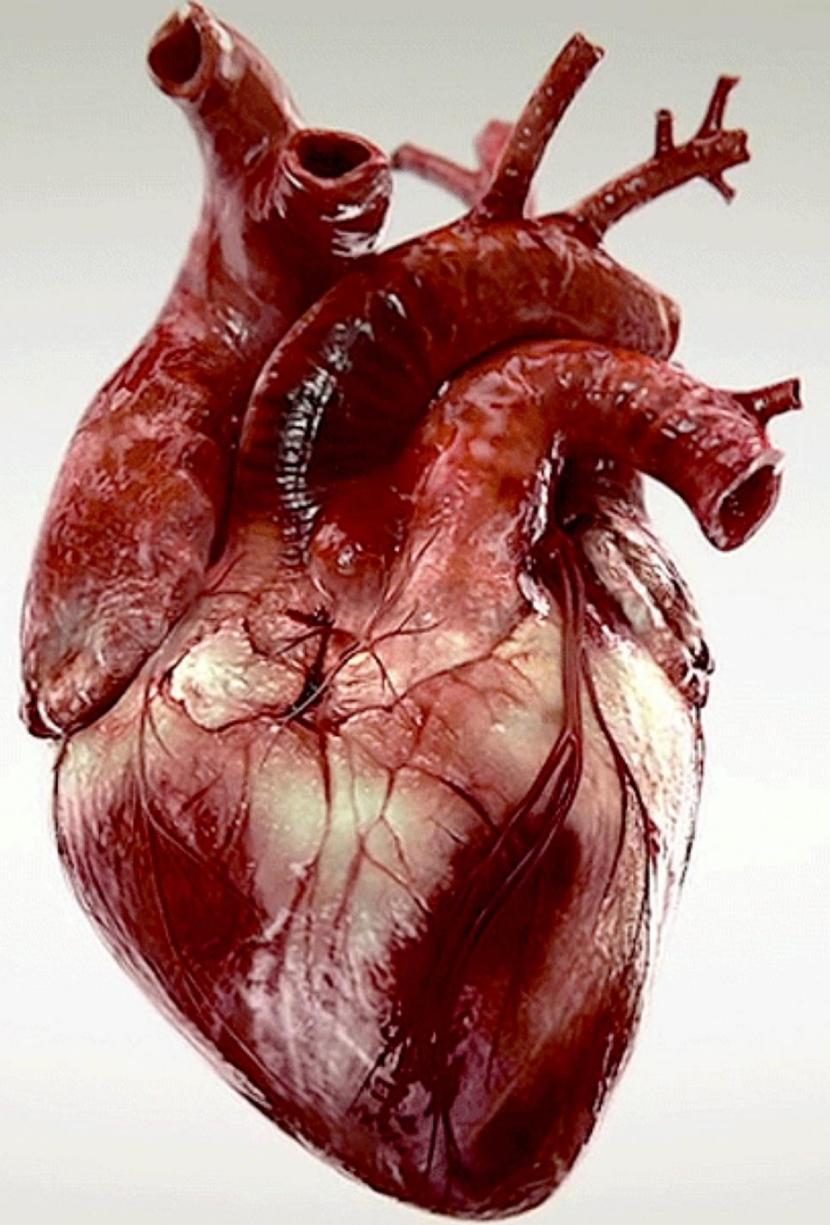
Удача не приходит к тому, кто пренебрегает своим сердцем

Птаххотеп, древнеегипетский сановник, живший во время правления V династии Древнего царства (XXV—XXIV в. до н. э.).

Начиная с Декарта, люди стали воспринимать сердце как насос



**Сердце – это не
просто «насос»**



**Сердце – центр эмоций и место, где
также располагается ум
дехасйа мадхйе хрдайам стханама тан манасах
сртам**

**«В центре тела находится сердце, которое
считается местом расположения ума»**

Хари-вамша, 1.40.53

читтам ту чето хрдайам свантам хри манасам манах

**«Слова читтам, четас, хридайам, свантам, хрд,
манасам и манас являются синонимами»**

Амара-коша, 1.4.31

Сердце – центр эмоций и место, где располагается ум

**«Сердце играет существенную роль
системной информации, важной для
функционирования тела как единого целого...**

**1. Сердце самый важный генератор паттернов
ритмической информации в теле;**

**2. сердце обладает развитой автономной
нервной системой (мозгом),
функционирующей независимо от мозга;**

3. сердце входит в состав нескольких систем организма, и потому оно одно способно собирать и распространять информацию из разных систем организма, интегрируя тело в единое целое;

4. по сравнению со всеми остальными органами сердце имеет самую тесную связь с мозгом. Поэтому сердце влияет не только на регуляторные центры в мозге, но также влияет на высшие функции мозга, такие как восприятие, распознавание и эмоции».

МакКрати, Аткинсон и др.

«Когерентное сердце»

Йога-сутра о концентрации на сердце



хрда́йе читта-самв́ит

«Сосредоточение на сердце помогает понять природу своего ума».

Йога-сутра, 3.35

Субала Упанишад о сердце



Три качества Читты

*сваччхатвам авикаритвам
шантатвам ити четасах
врттибхир лакшанам проктам
йатхапам пракртих пара*

Эти аспекты возникли одновременно после появления на свет махат-таттвы. Как вода в своем естественном состоянии, до соприкосновения с землей, чиста, вкусна и спокойна, так отличительными признаками чистого сознания является невозмутимость, ясность и сосредоточенность. ШБ 3.26.22

Три качества ЧИТТЫ

1. Свачхатвам -
прозрачность
2. Авикаритвам –
неизменность,
сосредоточен-
ность
3. Шантатвам -
спокойствие



Соприкосновение с невежественным по природе эго лишает *читту* этих качеств. Она становится мутной, возбужденной и сотрясаемой эмоциями.



Сосредоточение на сердце суть практики йоги

***сарва-дварани самйамйа
mano hr̥di nirudh̥yā ca
murdh̥nī adhāyatmanaḥ prāṇam
asthito yōga-dharaṇam***

**Йог должен полностью прекратить
деятельность чувств. Закрыв все врата
тела, сосредоточив ум на сердце и
подняв жизненный воздух в верхнюю
часть головы, он должен войти в
состояние транса. Бг 8.12**

Сосредоточение на сердце суть практики йоги

*маунам сад-асана-джайах
стхаирйам прана-джайах шанаих
пратйахараш чендрианам
вишайан манаса хрди*

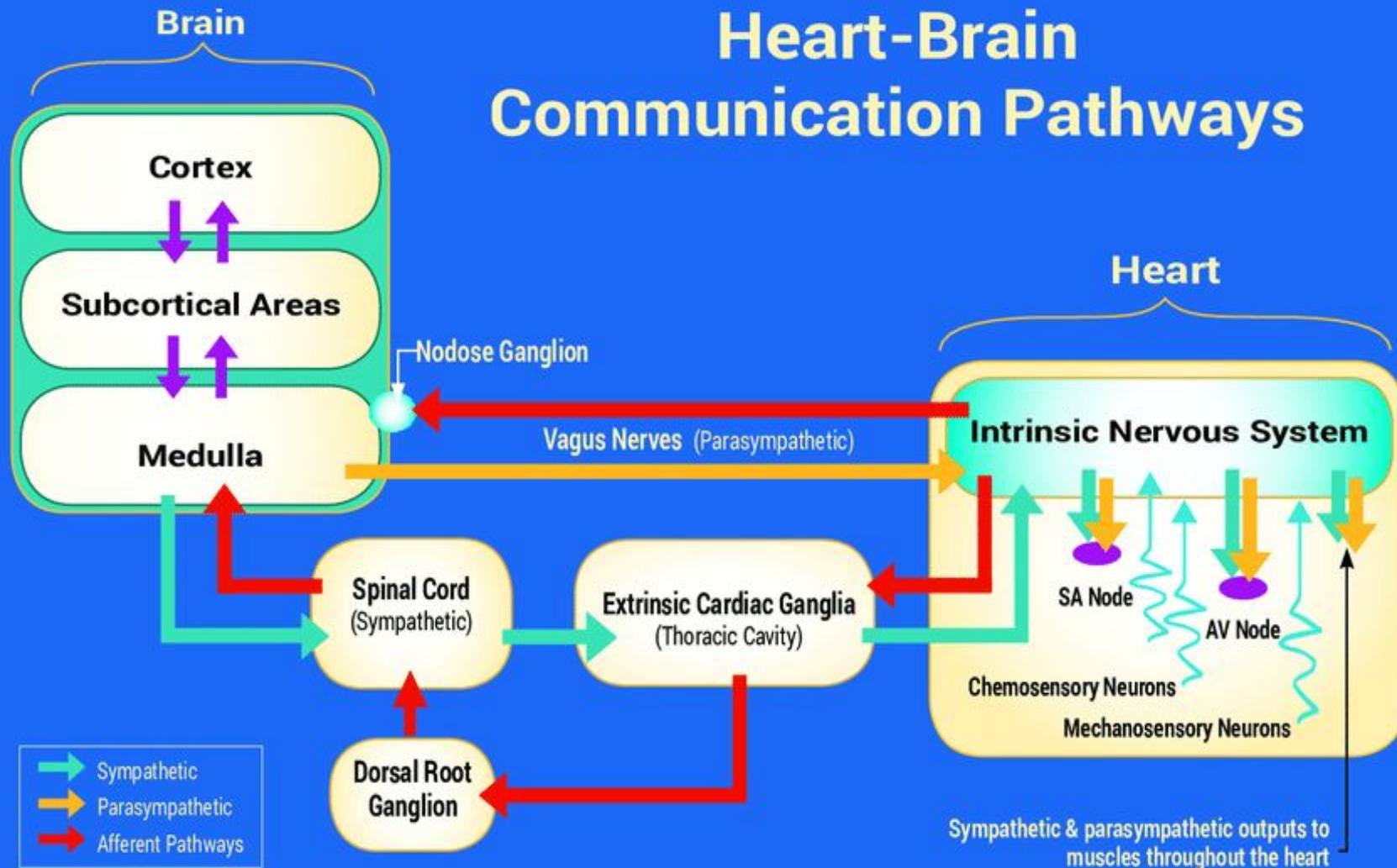
Йог должен хранить обет молчания. Выполняя различные асаны, он должен обрести уравновешенность ума, затем научиться управлять дыханием и движением жизненного воздуха, отвлечь чувства от объектов чувств и таким образом сосредоточить ум на своем сердце. ШБ 3.28.5

Связь сердца и мозга

В сердце находится около 40 тысяч нейронов, которые называются сердечным мозгом (72 тысячи, согласно Упанишадам).

Мозг и сердце связаны друг с другом двумя видами связей: афферентными (восходящими) и эфферентными (нисходящими). При этом 90% связей идут от сердца к мозгу, и только 10% подают сигналы от мозга к сердцу.

Каналы коммуникации между сердцем и мозгом



Каналы коммуникации между сердцем и мозгом

**Четыре способа коммуникации
между сердцем и мозгом: 1) через
нейроны; 2) посредством
нейромедиаторов - биохимически; 3)
биофизически – через давление; 4)
энергетически – посредством
электромагнитного поля.**

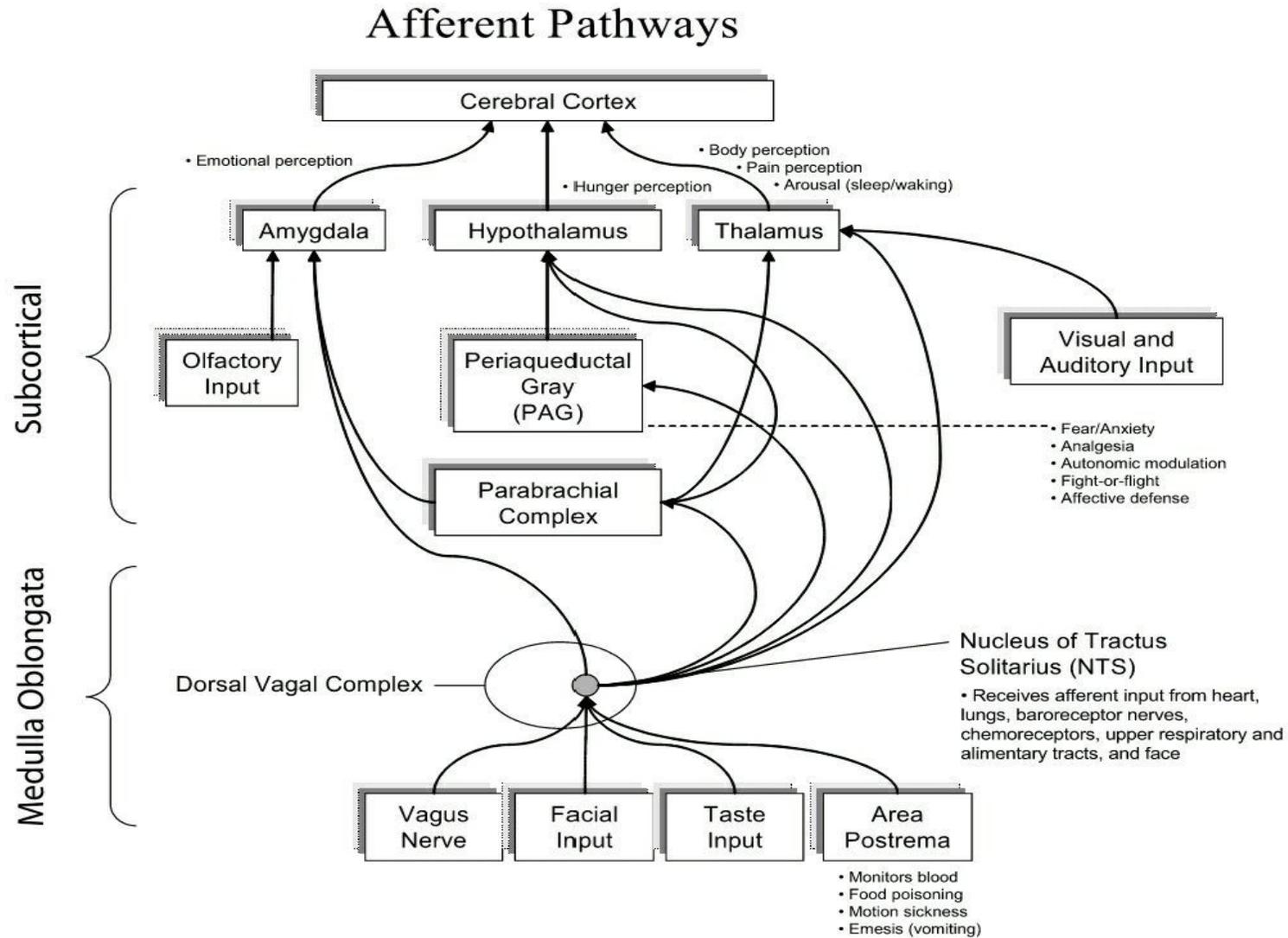
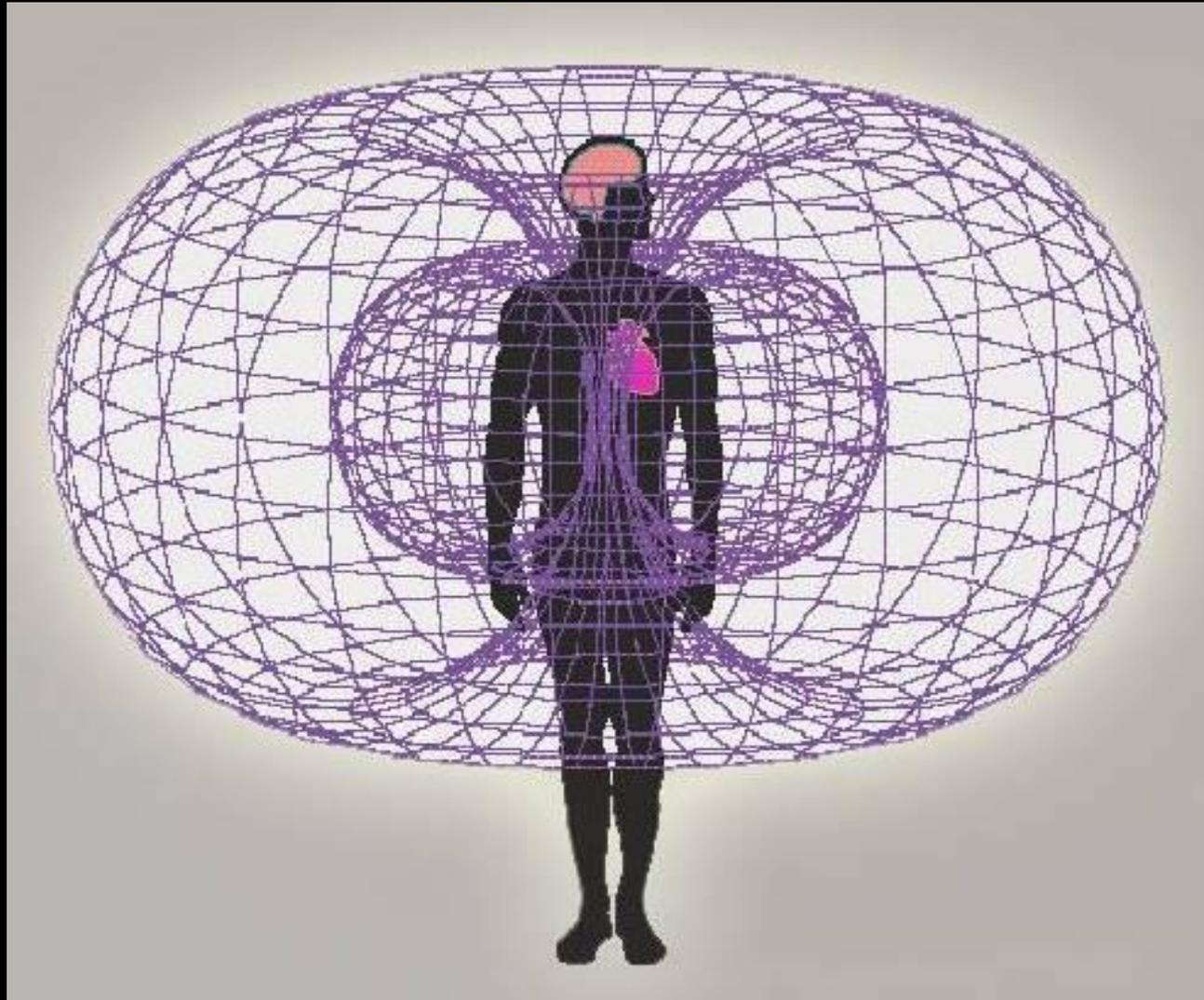


Figure 2.

Diagram of the currently known afferent pathways by which information from the heart and cardiovascular system modulates brain activity. Note the direct connections from the NTS to the amygdala, hypothalamus, and thalamus. Although not shown, there is also evidence emerging of a pathway from the dorsal vagal complex that travels directly to the frontal cortex.

Сердце влияет на ключевые отделы мозга – таламус (сенсорные системы, воспри-ятие мира, информационные потоки, дающие информацию коре больших полушарий), гипоталамус (главный эндокринный центр нашего мозга – оценивает гормональный баланс, то есть регулирует работу всего тела), миндалевидное тело (долговременная память, условные рефлексy, эмоциональные реакции) и фронтальную кору

Электромагнитное поле сердца



В сравнении с электромагнитным полем, формируемым мозгом, электрическая компонента "сердечного" поля примерно в 60 раз больше по амплитуде. Оно может быть зарегистрировано на поверхности тела в виде электрокардиограммы. А магнитное поле сердца примерно в 5000 раз сильнее, чем магнитное поле мозга и регистрируется чувствительными магнетометрами на расстоянии до трех метров от тела.

Опыты с трансплантацией сердца



Сердце и эмоции



Эфир – среда, поддерживающая читту, в которой она соединяется с праной, чувствами и умом

***бхутанам чхидра-датртвам
бахир антарам эва ча
пранендрийатма-дхишнйатвам
набхасо вртти-лакшанам***

**Функции и признаки эфира заключаются в том, что он предоставляет место для внешнего и внутреннего бытия всех живых существ, то есть является полем деятельности жизненного воздуха, чувств и ума.
ШБ 3.26.34**

**Эмоции – это волны на поверхности
ЧИТТЫ – ЧИТТА-ВРИТТИ**



Су-кха и дух-кха

Читта может раскрываться и сжиматься

**5 стадий
сознания:
я:**



аччхадита



санкучита



мукулита



викашита

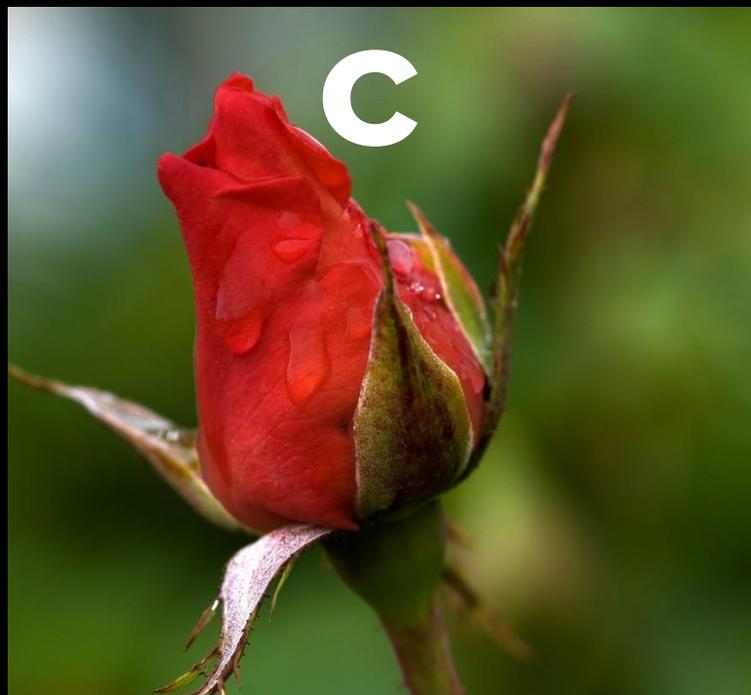


пурна-викашита



Саत्त्वा

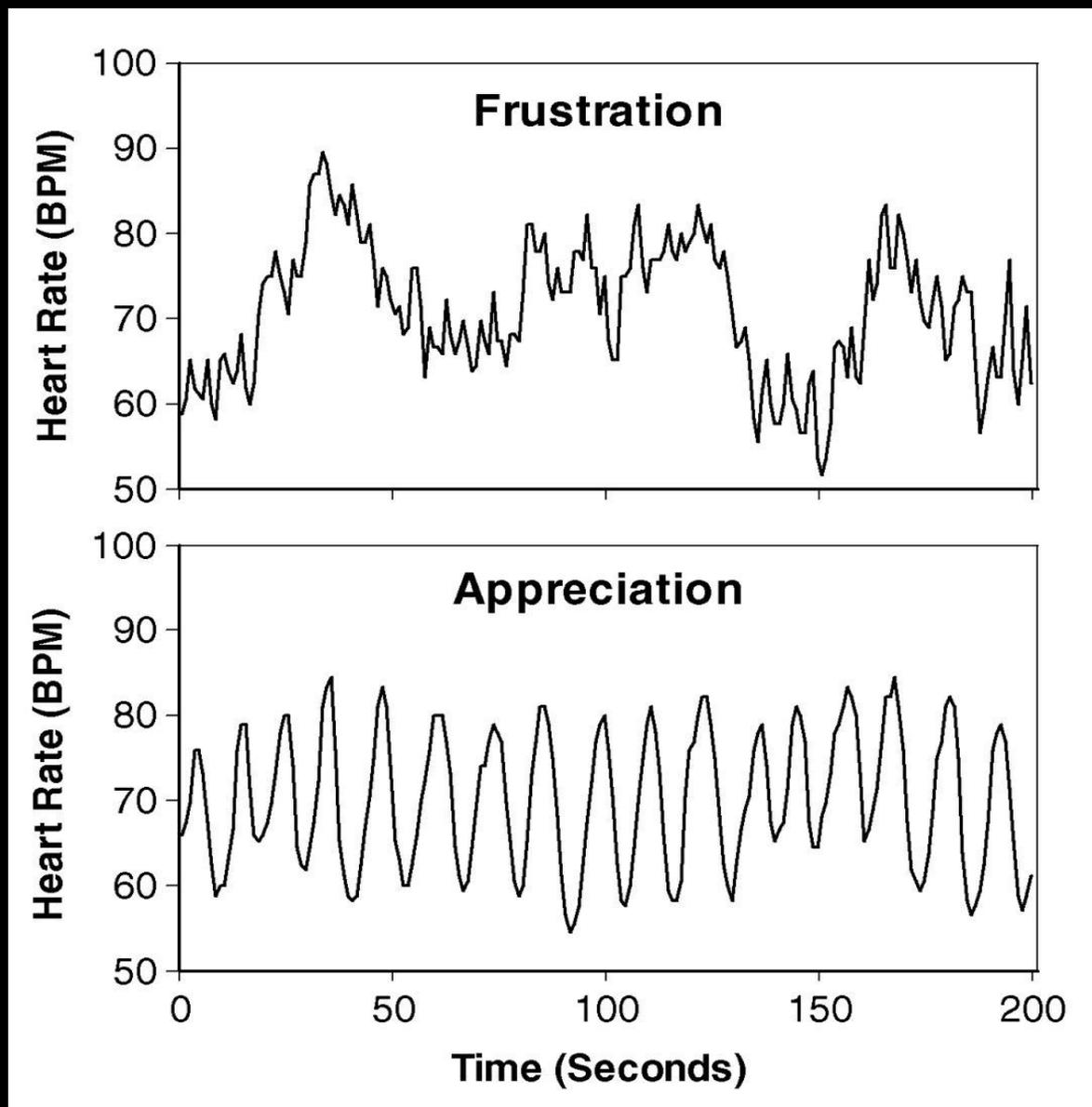
Раджа



Тамас

Негативные, стрессовые эмоции, вызванные ложным эго, такие как гнев или разочарование, связаны с беспорядочным или неупорядоченным, бессвязным паттерном сердцебиения. С другой стороны, положительные эмоции, такие как любовь, принятие или благодарность, связаны с упорядоченным, ровным и согласованным ритмом сердца.

Когерентность работы сердца и эмоции

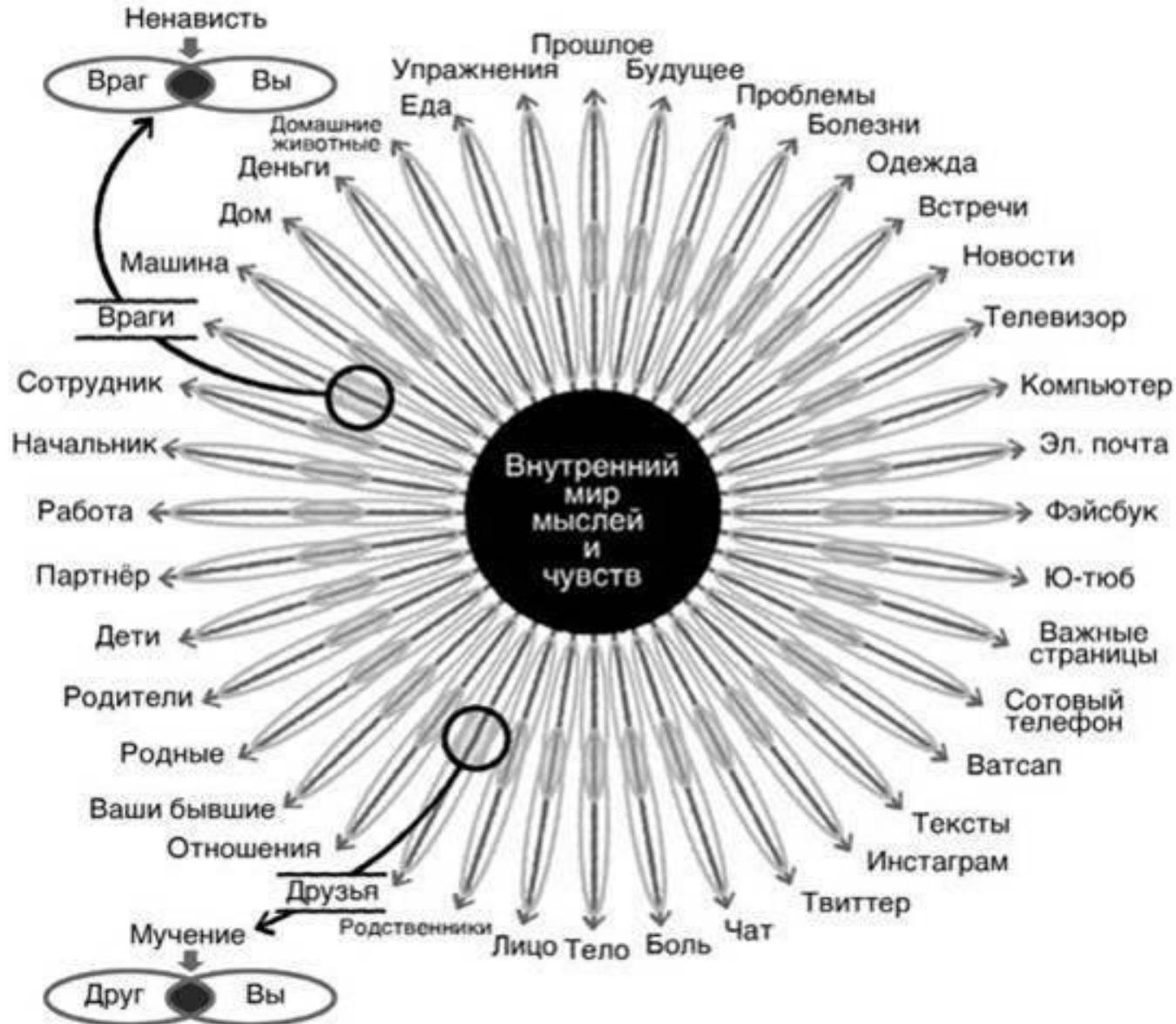


**Неслучайно по пульсу можно поставить
диагноз и определить наличие любых
болезней**



КУДА НАПРАВЛЕНО ВАШЕ ВНИМАНИЕ, НАПРАВЛЯЕТСЯ И ВАША ЭНЕРГИЯ

Внешний мир физической реальности



Негативные эмоции опустошают сердце

и приводят к:

- хаотичному, рассеянному сознанию
- ощущению раздробленности, фрагментированности
- упадку сил, апатии
- вызывают ощущение затравленности, безнадежности
- заикленности на себе и своих бедах
- ощущению отделенности от других людей, чужеродности
- чувству одиночества
- напряжению в теле, всевозможным болезням и т. д.

Синдром «разбитого сердца»

Нормальное сердце

Нормальная форма
левого желудочка



beregj-serdce.com
Левый
желудочек

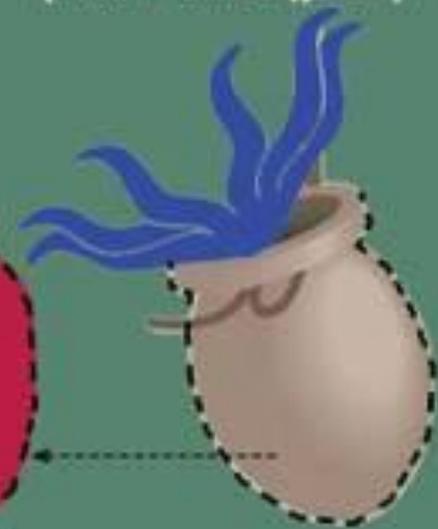
Кардиомиопатия такоцубо

Форма левого желудочка
становится похожей на
ловушку для осьминогов



Увеличенный
желудочек

Японская ловушка
для осьминогов
(наз. "тако цубо")



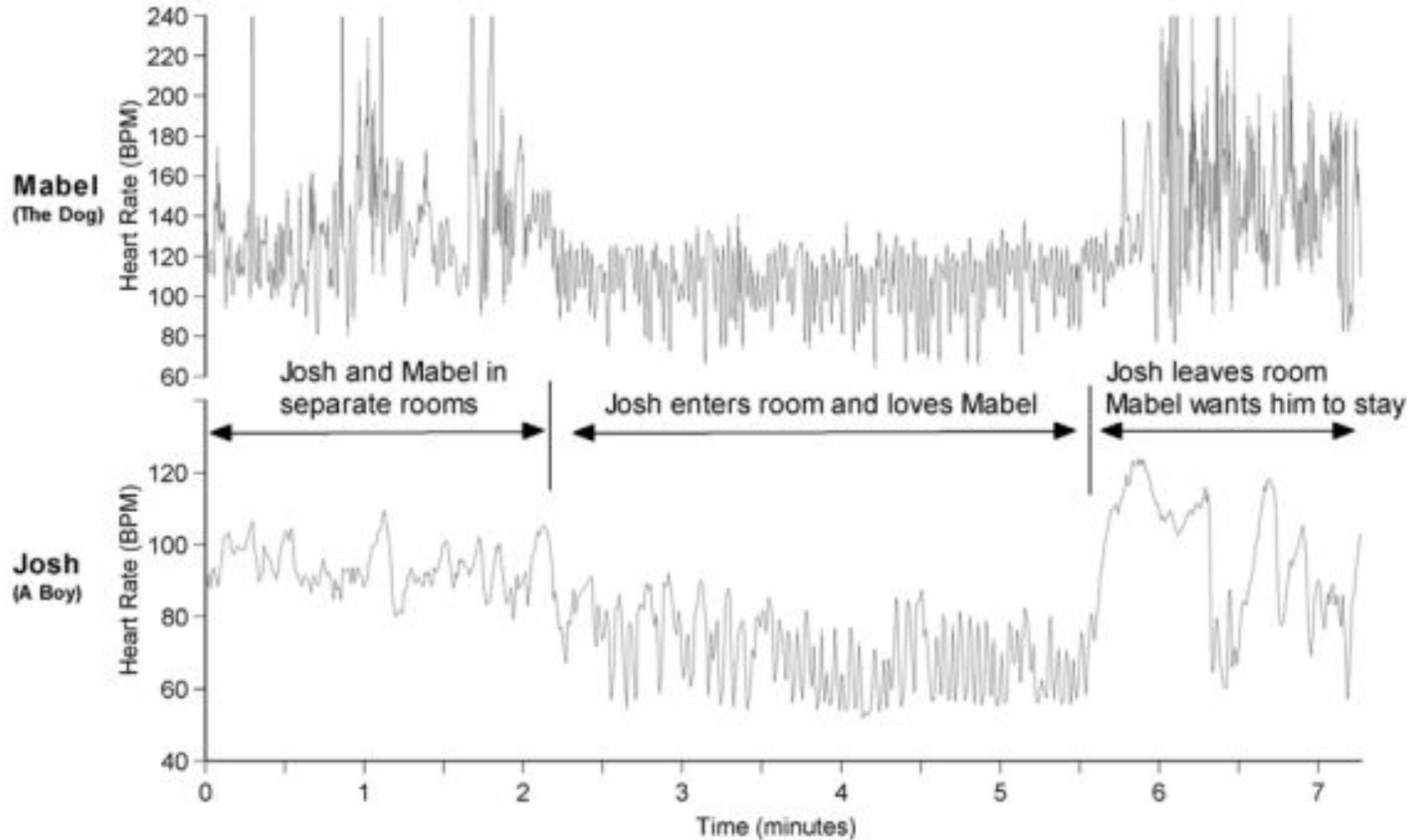
**Позитивные эмоции, такие как
благодарность, сострадание,
самопожертвование, принятие, прощение
гармонизируют сердце**

и приводят к:

- внутренней сосредоточенности**
- ощущению полноты, цельности**
- разомкнутости сознания, готовности прийти на помощь**
- чувству соединенности с миром и людьми**
- помогают спокойно справляться с трудностями**
- дают силы и энергию**
- излечивают болезни и т.д.**

Гармонизация двух сердец

A Boy and His Dog (Heart Rhythms)



Самое главное в том, что негативные эмоции **сужают сознание человека, сосредоточивают его на себе и своем теле, лишают человека возможности видеть глубже, понимать глубинную причину вещей и событий, а позитивные – наоборот, **расширяют сознание** и помогают увидеть глубинные причины всех явлений и, в конце концов, причину всех причин.**

**Негативные эмоции
сосредотачивают
на теле**



**Позитивные эмоции
помогают
разотождествить себя
с телом**

В Падма-пуране говорится:

*ШокАмаршАдибхир бхАваир
АкрАнтаМ йасйа мАнасам
катхаМ татра мукундасйа
спхУрти-самбхАвана бхавет*

«Как Господь Мукунда, дарующий освобождение от всех страданий, вечно радостный и постоянно улыбающийся, может появиться в сердце человека, погруженного в тоску, гнев или печаль?»»

Сердце подобно музыкальному инструменту. Его можно и нужно настраивать.



Читта может раскрываться и сжиматься

5 стадий сознания:

аччхадита

санкучита

мукулита

викашита

пурна-викашита