

# Підготовчий матеріал - презентація «Серце»

## Дух

Сердечна чакра - це оселя Самості, Духу, Атми – все це різні назви одного й того ж. Час підтверджує вічність Духу. А також Шрі Матаджі наголошувала: "Ви не що інше, як вічний Дух". Цими словами Вона повідомляє нам, що ми маємо усвідомити це й стати Духом, залишивши позаду безглузді ілюзії, в яких живемо. Ми починаємо ідентифікуватися як Дух лише після того, як втрачаємо хибні ототожнення зі своїм тілом, зі своїм розумом та з почуттями. І тільки після цього просвітлення ми можемо направити увагу на своє серця і у такий спосіб очистити його. Дух може проявлятися лише тоді, коли наше серце відкрите й чисте, – тоді ми відчуваємо вічну радість від цього творіння та розуміємо значення й мету свого місця в ньому. Ми очищуємо своє серце нашим чистим Бажанням і за допомогою уваги. Дуже допомагає в цьому процесі промовляння твердження: «Я є Дух». Єдине: не робіть це механічно, це має йти від вашого серця.

## Безпека

*Страх – це почуття, спричинене відчуттям небезпеки чи загрози, що виникає у певних типів організмів, зумовлюючи зміну метаболізму та функцій органів і, зрештою, зміну поведінки, наприклад таких, як втеча, приховування або емоційне відсторонення від отриманих травматичних подій тощо. Страх у людей може виникнути у відповідь на певний стимул, що виникає в даний момент, або від очікуванні чогось, чи в очікуванні майбутньої загрози, сприйнятої як ризик для тіла або життя. Відчуття страху виникає внаслідок усвідомлення небезпеки, що призводить до конфронтації із загрозою або її навмисного уникнення, що в екстремальних випадках страху (жах і терор) призводить до паралічу або заціпеніння. - Wikipedia.com*

Тут цікавий подкаст від Howstuffworks про страх:

<https://science.howstuffworks.com/life/inside-the-mind/emotions/fear.htm>

Те що ви маєте знати про Страх:

Коли гіпоталамус каже симпатичній нервовій системі увімкнути екстренну передачу, загальний ефект полягає в тому, що тіло прискорюється, напружується і стає загалом дуже пильним. Якщо біля дверей грабіжник, вам доведеться швидко вжити певних заходів. Симпатична нервова система посилає імпульси до залоз та м'язових тканин і повідомляє наднирковій залозі звільнити епінефрин (адреналін) та норадреналін у кров. Ці "гормони стресу" викликають кілька змін в організмі, включаючи збільшення частоти серцевих скорочень і артеріального тиску.

Одночасно гіпоталамус вивільняє кортикотропін-релізінг-фактор (КРГ) у гіпофіз, що й активує наднирково-кортикальну систему. Гіпофіз (основна ендокринна залоза) виділяє гормон АКТГ (адренокортикотропний гормон). АКТГ рухається по кровотоку і у підсумку потрапляє до кори надниркових залоз, де активує вивільнення приблизно 30 різних гормонів, які готують організм до боротьби із загрозою.

Раптовий приплив адреналіну, норадреналіну та десятків інших гормонів спричиняє певні зміни в організмі, такі як:

- частота серцевих скорочень і артеріальний тиск зростають;
  - зіниці розширюються, щоб отримати якомога більше світла;
  - вени на шкірі стискаються, щоб направити більше крові до основних груп м'язів (це призводить до відчуття ознобу, воно пов'язане зі страхом - менше крові в шкірі, щоб вона залишалася теплою);
  - рівень глюкози в крові підвищується;
  - м'язи напружуються, отримуючи енергію від адреналіну та глюкози (з'являється "гусяча шкіра", а саме крихітні м'язи, прикріплені до кожного волоска на поверхні шкіри, напружуються, волоски піднімаються, цим тягнучи за собою шкіру);
  - гладка мускулатура розслабляється, щоб забезпечити більше кисню в легені;
  - не важливі у стресовій ситуації системи (наприклад, травлення та імунна система) відключаються, щоб виділити більше енергії для екстрених функцій;
  - проблеми з фокусуванням на невеликих завданнях (мозок спрямований зосередитись лише на більшій картині, щоб визначити, звідки йде загроза).
- Усі ці фізичні реакції призначені для того, щоб допомогти вам пережити небезпечну ситуацію шляхом підготовки вас до втечі або боротьби за своє життя.

Страх, а зокрема всі реакції - це інстинкти, якими володіє кожна тварина. - <https://science.howstuffworks.com/life/inside-the-mind/emotions/fear.htm>

Багато проблем виникає через страх. Якщо ми маємо впевненість у собі - це означає, що ми захищені від низьких потреб та негативних зовнішніх впливів. Якщо ми живемо під впливом страху, тоді наша природна імунна система ослаблена - і ми стаємо вразливими до алергій та хвороб. Особистість зростає і сяє, коли серце міцне, коли ми підходимо до життя як воїни, маючи волю до перемоги. А коли ми слабшаємо, ми потрапляємо в клітку страху, боїмося вийти назовні чи просто відчувати радість та й весь калейдоскоп життя. Ми притягуємо до себе те, що самі випромінюємо. Якщо у нас стиснене серце, ми, швидше за все притягнемо відповідних людей і посилимо цю проблему. Саме тому важливо бути міцним та збалансованим, щоб могли жити свої стосунки. Якщо в дитячому віці не було нестатньо материнської любові, цілком можливо, що здорові стосунки можуть заповнити цей розрив. Сильний серцевий центр - це основа здорової особистості. Наповнені любов'ю, ми випромінюємо тепло і щастя. Любов - це шлях природи. Завдяки любові насіння живиться з ґрунту та оживає. Тепло і любов лікаря додають цілющої сили його лікуванню. І пацієнт почувається краще, просто перебуваючи з теплими і люблячими людьми. Вібрації таких теплих людей приваблюють нас, як мед бджолу. Саме любов, яка стає співчуттям, змушує нас простягати руку нужденним, навіть не задумуючись про це. Це спонтанний вчинок любові, а не рішення інтелекту.

## **Чиста любов**

Чиста любов, яка просвітлює нас усіх, є справжньою суттю чакри Серця. У нереалізованому стані ми рідко любимо заради самої суті любові. Через наші умовності ми плутаємо почуття істинної любові з почуттями власності, сексу чи егоїзму. Чиста любов вона не прив'язана, вона любить без користі. Як і дерево, яке надає тінь усім і кожному, тут немає упереджень чи мотивів. Справжня любов - це якість, яка походить від Духу, а не від тіла чи розуму. Коли ми говоримо про те, що любимо когось, ми повинні розуміти напрямок, в якому ця любов тече. Тілесний потяг є фізичним. Він може виникнути внаслідок сексуальної привабливості, або

обумовлений реакцією на омріяний образ чарівного принца (принцеси), чи за проєкцією художника, рекламодавця тощо. Існують навіть ті, хто вивчає мистецтво спокуси, аби мати гарний "улов". Це можна побачити в тих людях, хто надмірно слідує модним тенденціям. Саме ці люди знаходяться у ризикованих стосунках, оскільки вони ставляться одне до одного, не як два Духи, а як дві модні фізичні форми. Цей вид фізичного потягу не є справжньою любов'ю, бо він походить від розуму, а розум не здатний любити, він лише хоче. І коли жага розуму втішена, новизна затирається. Так само, як, наприклад, дитина схвильована і прив'язана до нової іграшки, та вже за кілька днів, коли річ вже не є новинкою, жага стихає і хвилювання вмирає. Те саме трапляється і з стосунками, основою яких є фізичний потяг.

Любов часто помилково сприймають як обмежену лише між чоловіками та жінками. Насправді любов – це життєвий потік у всіх кінцівках: між дітьми / батьками, братами / сестрами, друзями та й усіма взагалі. Коли багато людей діляться і піклуються одне про одного, тоді у всього суспільства відкривається центр серця. Воно стає колективним суспільством і цим змінює світ. Це сила любові. Любов – це принцип усього творіння, усіх вібрацій. Ми говоримо, що Бог – це любов, а любов – це Бог, бо в її глибинах ми перестаємо бути. У справжньої любові немає «Я» чи «Ти», а просто злиття на рівні Духу. У цьому стані ми відчуваємо справжню людську єдність, істинну цілісність життя. Фізично ми можемо виглядати як різні кольори, форми, мати різні характеристики, але коли ми стаємо Духом, – усі краплі зливаються в єдиний океан, вібрації починають рухатись у різних ритмах, утворюючи різні візерунки, розлітаючись та з'єднуючись знову, створюючи вічний космічний танець. Ненависть і ревності створюють антипотік, який тече проти космічного ритму. Там, де любов, там зростання, святкування, радість та еволюція.

### **Корисне для серця**

- Глибоке та розслаблене повільне дихання час від часу.
- Зробіть глибокий вдих і затримайте його на деякий час, а потім видихніть. Не напружуйтеся. Повторіть декілька разів.

### **Ствердження**

- Будь ласка, зробіть мене безстрашною людиною.
- Я є Дух, лише Дух, я не це его, не це тіло, не ці емоції – я лише чистий Дух.