

Hai mai preso una decisione ascoltando l'intelligenza del cuore e i suoi suggerimenti?

Lo sai che il cuore ha un piccolo cervello che sente, pensa e ricorda?

Per troppo tempo, soprattutto nel mondo occidentale moderno, abbiamo pensato al cuore semplicemente come un meccanismo di pompaggio responsabile di portare sangue ai nostri organi.

L'importanza fisica del cuore non deve essere sottovalutata: sostiene la vita, invia il sangue vitale attraverso il nostro sistema vascolare, ma questa è una visione limitata di ciò che il cuore è capace e tantissime tradizioni antiche ce lo hanno detto con chiarezza.

Intanto il cuore ha una sua intelligenza ed è in grado di darci suggerimenti.

In Giappone ci sono due termini per il cuore, uno ad indicare l'organo fisico e uno la saggezza associata. Nella Medicina Tradizionale Cinese il cuore è Imperatore e sede della connessione tra corpo e mente.

Grande importanza legata alla sua saggezza anche nelle culture dell'antico Egitto o nel Vecchio Testamento, ma ad un certo punto, dal Cogito Ergo Sum cartesiano, siamo piombati nello strapotere del cervello e il cuore è irrimediabilmente passato in secondo piano.

Il nostro secolo, però, si sta qualificando sempre più come l'era del cuore, del suo ritorno, che non esclude, ma

include, un dialogo anche col cervello, mettendoli allo stesso piano.

"Il cervello può pensare, ma il cuore sa" – Dr. Joe Dispenza

L'intelligenza del cuore è stata ignorata per troppo tempo. Ciò che abbiamo appreso della saggezza del cuore, tuttavia, negli ultimi anni attraverso l'HeartMath Institute e attraverso la ricerca di psicologi, neuroscienze e insegnamenti di saggezza riemersi dal nostro antico passato, può ispirare tutti a guardare il cuore in un modo completamente nuovo.

Per coloro che non sono abituati a usare la propria intuizione e sintonizzarsi nel cuore per avere risposte alle domande più profonde e difficili, potrebbe sembrare perfino ridicolo.

Perché chiedere al cuore se rimanere in una relazione che è impegnativa o qual è la soluzione più efficace e più efficiente per quel problema che ci sta affaticando?

Potrebbe sembrare stupido o strano fare al cuore domande come queste, ma il **cuore ha una saggezza che l'intelletto non può eguagliare**. Ecco perché.

Il cuore non invia informazioni attraverso un filtro egoico.

Il cuore conosce il tuo passato, il tuo presente e il tuo futuro.

La sua intelligenza non si preoccupa dei tuoi costrutti egoici.

Il cuore parla semplicemente da un luogo completamente neutrale.

Puoi pensarlo come un caro amico che ha caro il tuo miglior interesse e a cui non importa farsi bello ai tuoi occhi.

C'è un termine antico che non ha una traduzione italiana diretta che descrive questa intelligenza del cuore : Hridaya, l'energia contenuta nel chakra del cuore. Non è solo **il cuore fisico**, ma il **cuore spirituale** che contiene una sorta di **intelligenza superiore**.

La parola deriva dalla lingua sanscrita e il significato più vicino all'italiano sarebbe qualcosa del genere:

Hrid = centro

Ayam = questo

Quindi, **il cuore spirituale ti porta sempre al centro.**

Non si allontanerà dal tuo sé profondo, ma assumerà sempre una visione a 360 gradi (e oltre) di qualsiasi situazione tu possa affrontare, cercando di conciliarne gli opposti.

Lo yogi Bhagavan scrisse questo per spiegare meglio il concetto di cuore spirituale:

Proprio come esiste un centro cosmico da cui tutto l'universo sorge e ha il suo essere e le sue funzioni con il potere o l'energia dirigente emananti da esso, così c'è anche un centro all'interno della struttura del corpo fisico in cui risiede il nostro essere. Questo centro nel corpo umano non è in alcun modo diverso dal centro cosmico. È questo centro dentro di noi che è chiamato Hridaya, la sede della Pura Coscienza, realizzata come Esistenza, Conoscenza e

Beatitudine. Questo è ciò che veramente chiamiamo il posto di Dio in noi.

Al contrario, il cervello-mente pensa alle nostre esperienze passate, alle credenze sbagliate del passato, assegnate a quelle esperienze e intraprende ogni sorta di colpi di scena attraverso un panorama concettuale, ormai fisso, che abbiamo creato per darci una risposta "giusta" alle domande profonde della vita.

Inoltre, se guardassimo alla semplice neurobiologia del cuore, ci sono molte più fibre che conducono dal cuore al cervello che dal cervello al cuore. Questo significa che c'è molta più comunicazione che viene inviata al cervello dal cuore, piuttosto che il contrario.

Il cuore inizia a battere nel feto prima ancora che il cervello sia stato formato, un processo che gli scienziati chiamano autoritmico.

Noi umani formiamo un cervello emotivo molto prima di uno razionale e il cuore può anche creare un livello di coerenza nel corpo attraverso il suo ritmo, che regola tutti i suoi sistemi e corregge anche le cellule malate.

Ecco un'indicazione per usare l'intelligenza del cuore, iniziare a chiamarlo in campo per ottenere risposte alle tue domande più importanti:

1. Centrati sul cuore.

Questo invia un segnale al cuore che cerchi la sua intelligenza e che ti interessi il suo parere.

2. Rallenta il respiro.

Questo invia un altro segnale al tuo corpo e gli comunica che cerchi un'intelligenza superiore, e non quella dell'ego, normalmente stressato e poco focalizzato. La respirazione profonda calma il sistema nervoso e calma la mente .

3. Evoca un senso di gratitudine, compassione o amore.

Questi sentimenti innescano un'ulteriore attivazione dell'energia del cuore che chiama in campo le sue qualità e porta nello **stato di coerenza cardiaca**.

4. Fai una domanda al tuo cuore.

La domanda dovrebbe essere breve e pertinente : "*Qual è la soluzione più efficace e più efficiente per ...?*"

5. Tutti sperimenteranno l'intelligenza del cuore in un modo un po' diverso.

Potresti sentire delle farfalle nell'intestino, una sensazione di calore che cresce intorno al tuo corpo, un formicolio alla punta delle dita... Potresti non provare sensazioni corporee, ma avere una risposta chiara e breve o visualizzare qualcosa, potresti attivare una sincronicità che a breve ti darà una risposta.

Il cuore parla direttamente e chiaramente.

Se non ti comunica nulla, prova di nuovo questo processo per far sapere al tuo corpo che cerchi l'intelligenza del cuore e non l'ego.

6. La pratica migliora l'efficacia della tecnica.

Quanto più spesso lo fai, tanto più facile sarà attingere alla tua intelligenza del cuore e alla tua intuizione profonda. Più ti fiderai del tuo cuore, più sarà chiara la prossima volta la sua risposta .

Il **dott. J. Andrew Armour**, nel 1991, è stato fra i primi ad introdurre il termine di "**cervello del cuore**" dimostrando che il sistema nervoso cardiaco è più complesso di quanto si fosse pensato fino ad allora.

Nel suo libro intitolato "*La scienza del Cuore*", il dott. J. Andrew Armour spiega che il cuore possiede un proprio cervello costituito da una complessa rete neuronale, in grado di compiere una serie di attività specializzate, come ad esempio secernere neurotrasmettitori. Questa area neuronale può agire in modo indipendente dal cervello essendo in possesso di facoltà ritenute fino ad allora di esclusivo appannaggio del secondo.

Una delle principali scoperte fatte su questa area del muscolo cardiaco dai ricercatori dell'Istituto HeartMath è stata denominata "*intelligenza del cuore*" e consiste nella capacità insita in questo organo di modulare le informazioni inviate al cervello sulla base del vissuto emozionale.

Questo cervello del cuore, è stato dimostrato, è in grado di sentire, processare e codificare informazioni. Ci sono prove che possieda la capacità di apprendere e sia inoltre dotato di memoria a breve e lungo termine e di plasticità neuronale. Di più, i segnali neurologici ascendenti inviati dal cuore al cervello intrattengono un'interazione costante con i centri cognitivi ed emotivi superiori del cervello e ne modificano l'attività. (...) A livello fisico, il cuore non solo possiede una forma innata di intelligenza ma, tramite la comunicazione capillare con il cervello e con il corpo, è intimamente coinvolto nel nostro modo di pensare, sentire e reagire al mondo.(...) I segnali inviati dal cuore influenzano in modo particolare i centri del cervello che presiedono al pensiero strategico, ai tempi di reazione e all'autoregolazione.

Doc Lew Childre Jr, autorità internazionale nel campo della riduzione dello stress e della costruzione della resilienza personale, ha fondato l'HeartMath Institute (HMI), come

organizzazione no profit e oggi è un vero e proprio centro di ricerca con sede a Boulder Creek, in California, che collabora con diverse università americane tra cui Stanford e Princeton.

Basandosi sui loro esperimenti e sulla base di nuove scoperte scientifiche i ricercatori sono stati in grado di confermare che all'interno del cuore si insedia un autentico piccolo cervello, composto da circa 40.000 cellule di tessuto neuronale.

Questa scoperta è stata ben sintetizzata da Pao L. Chang, nel suo volume *Staradigm*:

"Circa il 65 % delle cellule del cuore sono cellule neuronali e non muscolari. Una serie di esperimenti hanno permesso di provare non solo che il cuore lavora in maniera simile al cervello, ma anche che sotto certi aspetti si rivela persino superiore ad esso. Questa potrebbe essere la ragione per cui il cuore è il primo organo ad entrare in funzione dopo il concepimento. Il cuore si attiva, infatti, circa venti giorni dopo il concepimento, mentre la mente non inizia le sue funzioni prima del novantesimo giorno dal concepimento."

Questo cervello di dimensioni ridotte (40.000 cellule neuronali nel cuore contro circa 100 miliardi all'interno del cranio) è sufficiente non soltanto perché il cuore svolga le sue funzioni meccaniche, ma gli dà anche la capacità di impartire comandi imperativi al cervello del cranio:

il cuore è infatti la sede delle cosiddette intuizioni che spesso sono alla base dei più importanti ragionamenti.

Gli studi condotti hanno dimostrato che le emozioni positive come la compassione e l'amore, per una persona o un animale, hanno la capacità riportare in equilibrio una serie di funzioni organiche, apportando benessere fisico e psichico.

In uno di questi studi condotti dai ricercatori dell'Istituto HeartMath i partecipanti sono stati monitorati con un apparecchio di biofeedback (emWave Pro) per il rilevamento dell'Heart Rate Variability - Variabilità della Frequenza Cardiaca, mentre generavano intenzionalmente stati emotivi positivi per un periodo limitato a 20 minuti.

Si è notato che il tracciato (tacogramma) della variabilità cardiaca dopo pochi minuti mutava forma, passando dal tipico grafico a guglie ad una forma maggiormente sinusoidale ed armonica. Il ritmo cardiaco regolare e stabile segnala il raggiungimento di uno stato di coerenza cardiaca che denota il raggiungimento di una particolare condizione psicofisiologica nella quale funzioni cognitive e prestazioni fisiche ottengono un netto miglioramento.

"Tutti dicono che il cervello sia l'organo più complesso del corpo umano, da medico potrei anche acconsentire. Ma come donna vi assicuro che non vi è niente di più complesso del cuore, ancora oggi non si conoscono tutti i suoi meccanismi. Se nei ragionamenti del cervello c'è logica, nei ragionamenti del cuore ci sono le emozioni."
Rita Levi Montalcini, premio Nobel per la medicina (1986)

La tecnica Heart Lock-In :

- 1 - Focalizzare l'attenzione nella zona del cuore. Immaginare che il respiro fluisca dentro e fuori dal cuore o dalla zona del petto e respirare in modo lievemente più lento e profondo di come siete abituati a fare .
- 2 - Attivare e mantenere sentimenti rigeneranti come apprezzamento, cura o compassione.
- 3 - Irradiare questo sentimento rinvigorente a se stessi e agli altri.

Quando le nostre vibrazioni sono alte, l'energia del cuore fluisce nelle nostre interazioni. Generiamo naturalmente sentimenti rinfrancanti che scaturiscono da un'attitudine dotata di maggiore forza. Siamo più gentili, più delicati e ci connettiamo in modo autentico con gli altri. Reagiamo alle situazioni stressanti con solidità e discernimento. Siamo meno vulnerabili alla frustrazione, all'impotenza, alla rabbia o all'ansia e ci sentiamo più sicuri di noi e meno critici nei confronti degli altri. Ci sentiamo ispirati a osservare la natura, i fiori e gli alberi che di solito ignoriamo, perché le preoccupazioni ci derubano del dono di questa connessione consapevole.

Quando le nostre vibrazioni sono basse può accadere che ci sentiamo separati dagli altri a causa di atteggiamenti giudicanti o di biasimo, possiamo sentirci eccessivamente preoccupati e poco sicuri di noi e contemporaneamente siamo incapaci di curarci degli altri perché siamo troppo presi dai nostri problemi e dalla nostra storia. Ed è più facile che ci arrabbiamo o che diventiamo impazienti, frustrati e quel che segue.(...)

Riconnettersi con le sensazioni del cuore nel corso della giornata - sensazioni come gratitudine, gentilezza, con passione, pazienza e flusso - mantiene alte le nostre vibrazioni, prevenendo ed eliminando molti alti e bassi e deficit energetici. Queste qualità del cuore servono ad aiutare la nostra salute e il nostro benessere generale. La gratitudine e la gentilezza sono due delle espressioni più magnetiche dell'amore e attirano il meglio che la vita ha da offrire. (...)

La dignità vera è una potente frequenza cardiaca che sostiene il mantenimento della compostezza interiore ed è la base fondamentale del buon carattere.

Esercizio per connettersi con la propria dignità interiore :

1 Focalizzare l'attenzione sulla zona del cuore, immaginare il respiro che fluisce dentro e fuori, respirando in modo più lento e profondo di come siamo abituati e trovare un ritmo comodo.

2 Aumentare consapevolmente la dignità interiore, la forza interiore e l'equilibrio mentre si respira.

3 Osservare come aumentare la dignità interiore incoraggi a perseguire le scelte migliori . La dignità ci dona la forza di rimanere allineati ai nostri principi più alti.

Anni fa il termine amor proprio non mi piaceva perché mi sembrava troppo egocentrico. La mia percezione è cambiata quando ho realizzato che amare me stesso significava semplicemente praticare le qualità naturali del cuore - la gratitudine, la pazienza, una maggiore gentilezza e compassione nei confronti di sé, ascoltare il cuore per prendere scelte e decisioni, essere più consapevole e meno giudicante nei confronti dell'ambiente interiore ed esterno, liberarsi della vanità di volere che tutto sia perfetto e via dicendo. Queste pratiche portano in primo piano l'essenza del nostro vero Sé. (...)

Esercizio per l'eccesso di cura

1 Mentre respirate a un ritmo rilassato, immaginate di respirare attraverso il cuore o l'area del petto e di calmare la vostra mente e le vostre emozioni con il respiro.

2 Una volta che avete calmato le vibrazioni mentali ed emotive, prendere l'impegno con voi stessi di ripetere questo esercizio tutte le volte che vi trovate a scivolare di nuovo nell'eccesso di cura.

3 Durante la pratica, non preoccupatevi che non possa non funzionare . Essere autentici rafforza il potere dell'intenzione del cuore.

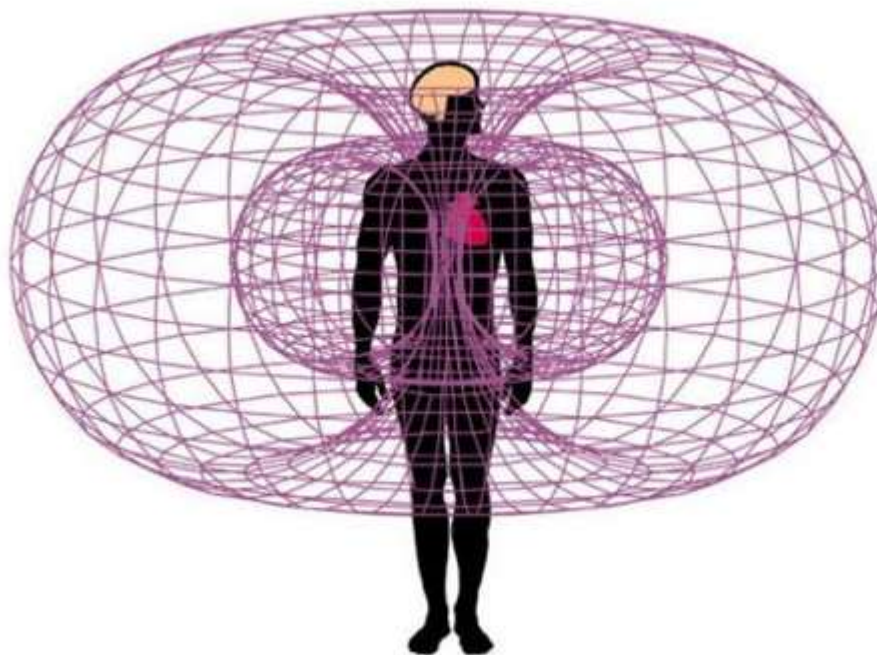
Mi sono reso conto che comprendere e imparare a gestire l'eccesso di cura è uno dei passi avanti più incisivi che possiamo compiere nel nostro processo di trasformazione personale. (...)

Mentre prego o mentre medito, visualizzo l'amore che dal mio cuore fluisce nella mente e in tutte le mie cellule per cambiare i miei vecchi automatismi di paura. Mentre respiro mantengo nel cuore l'intenzione consapevole di cambiare dei vecchi programmi di ansia e paura sostituendoli con sentimenti di "intelligente preoccupazione" che è un atteggiamento molto più obiettivo e meno stressante della paura.

La paura ci priva del nostro potere, mentre l'atteggiamento di "intelligente preoccupazione" può aiutarci a gestire l'intensità emotiva con maggior discernimento e lucidità, lasciandoci con la situazione sotto controllo e più sintonizzati con le indicazioni dell'intuito. La preoccupazione intelligente è un atteggiamento sano con cui rimpiazzare la paura.(...)

Un'altra illuminante scoperta fatta tra le mura dell'HMI e in collaborazione con l'Università di Princeton si basa sull'ormai accettata teoria che la coscienza sia fatta di energia e che questa energia sia in continua connessione con il campo elettromagnetico della terra.

Per arrivare a questa conclusione è innanzitutto importante considerare che il cuore genera il campo elettromagnetico più forte di ogni altro organo nel corpo umano, con un diametro che si estende tra i 2 e i 3 metri. È nettamente più grande di quello del cervello nel cranio, infatti il campo elettrico misurato dall'elettrocardiogramma(ECG) è circa 60 volte più grande, in ampiezza, di quello generato dalle onde cerebrali registrate da un elettroencefalogramma (EEG). Questo campo ha una forma peculiare definita *toroidale* che è considerata la più unica e primaria dell'universo.



Copyright © Institute of HeartMath Research Center

Molti sono gli scienziati che si sono lasciati affascinare da queste idee e tra essi la Dott.ssa Erica Francesca Poli e il suo team, che studiano i campi magnetici cardiaci e loro influenza nell'infinitamente grande (l'universo) e nell'infinitamente piccolo (le cellule del nostro corpo).

Nello studiare le relazioni tra gli individui e le interazioni dei loro campi elettromagnetici, la Dott.ssa Poli ha scoperto che due persone che provano amore l'una per l'altra subiscono un vero e proprio cambiamento a livello quantistico: l'amore modifica l'espressione cellulare e il livello di vibrazione delle cellule, che in seguito alle emozioni provate, sono portate a muoversi alla stessa frequenza.

La sovrapposizione delle onde di due persone che si amano, l'accavallamento dei loro stati quantici, permette ai due campi elettromagnetici di vibrare all'unisono sia nella relazione duale sia nei confronti del mondo esterno. Si crea così un **entanglement**, un legame tra i due amanti tale per cui un cambiamento nell'uno crea immediatamente un

cambiamento nella coscienza quantica dell'altro, a prescindere dalla distanza fisica che divide i due corpi.

L'entanglement quantico era già stato teorizzata da Paul Dirac nel secolo scorso. Dirac ne costruì l'espressione matematica, la famosa **equazione dell'amore**:

$$(\partial + m) \psi = 0$$

"Se due sistemi interagiscono tra loro per un certo periodo di tempo e poi vengono separati, non possono più essere descritti come due sistemi distinti, ma in qualche modo, diventano un unico sistema."

Libertà compassionevole

La libertà compassionevole È una qualità del cuore che ci permette di comprendere come la maggior parte delle persone stia facendo il proprio meglio, dato il carico di stress ansia e tensione che stiamo sperimentando in questo periodo storico. Ecco un esercizio che può essere d'aiuto.

1 Iniziate respirando tranquillamente mentre irradiate sentimenti di cura per qualcuno o qualcosa che apprezzate. In questo modo è favorito lo spostamento dell'energia dalla mente al cuore.

2 Poi, pensate alle situazioni in cui avreste potuto concedere agli altri una maggiore libertà compassionevole (a casa, sul lavoro e soprattutto nei casi in cui sorgano incomprensioni, ecc.)

3 Mentre respirate, immaginate di sostituire i vostri giudizi, le reazioni di rabbia e la mancanza di tolleranza con un

atteggiamento di libertà compassionevole (maggior cura, gentilezza, pazienza, comprensione e tolleranza. Praticare questo esercizio per diversi giorni consecutivi vi aiuterà a consolidare questa preziosa abitudine. (...)

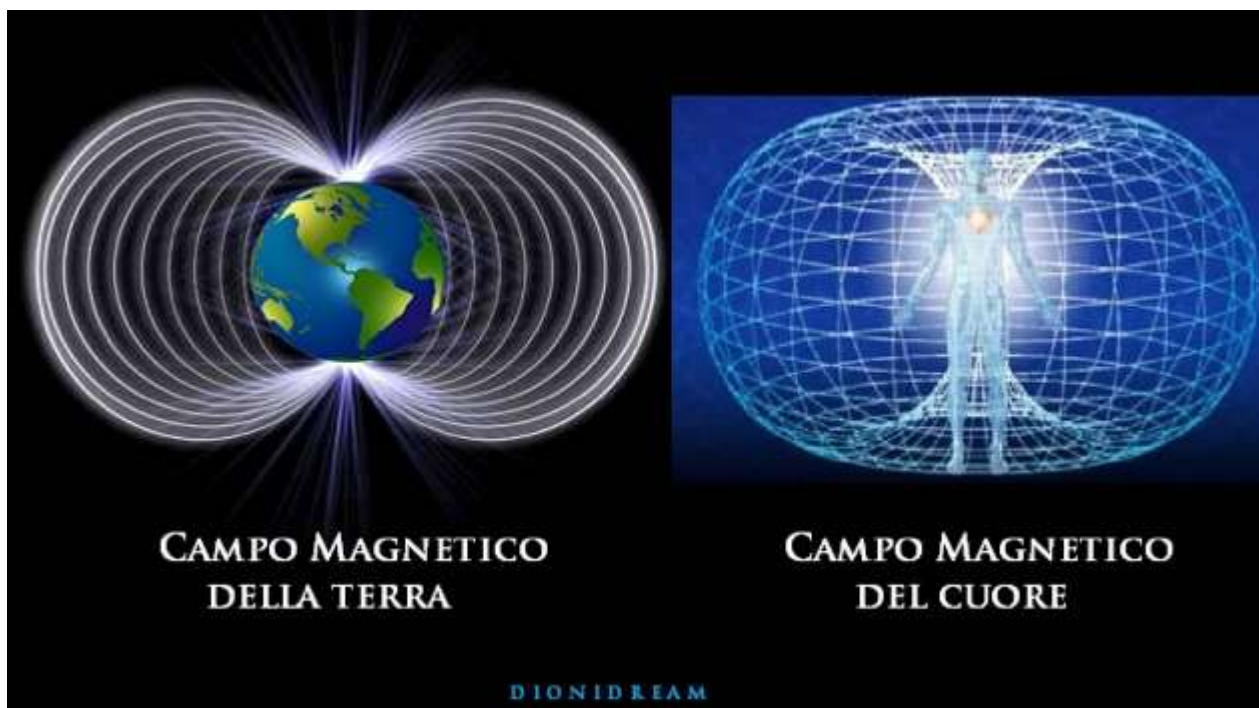
La tecnica Quick Coherence

Passo 1 - Focalizzate l'attenzione nella zona del cuore. Immaginate il respiro che fluisce dentro e fuori dal cuore o dalla zona del petto, mentre respirate in modo leggermente più lento e profondo di quanto siete abituati a fare e trovare un ritmo comodo. Inspirate per cinque secondi ed espirate per cinque secondi. Porre l'attenzione sull'area del cuore aiuta a centrarsi e a stabilire la coerenza.

Passo 2 - Continuate a respirare restando focalizzati sul cuore, fate un tentativo sincero di richiamare dentro di voi un'emozione rigenerante come apprezzamento o cura per qualcuno o qualcosa della vostra vita.

Cercate di riprodurre le emozioni che provate per qualcuno che amate, un animale domestico, un momento nella natura o un luogo speciale, un obiettivo raggiunto, ecc. oppure focalizzatevi su una sensazione di calma o tranquillità.

Una volta compreso il campo elettromagnetico del cuore, è il momento di considerare l'interazione che questo ha con gli strati dell'atmosfera terrestre: le frequenze generate da questi strati si muovono secondo una "sinfonia" compresa fra 0,01 e 300 Hertz e alcune di queste frequenze si sovrappongono a quelle che genera il cuore mentre comunica con il cervello. È questo fenomeno che, sulla base delle ricerche degli scienziati dell'HMI, provoca la possibilità che un'intensa emozione collettiva eserciti un impatto misurabile sul campo geomagnetico della Terra.



Gli scienziati hanno registrato questo fenomeno in occasione di avvenimenti mondiali particolarmente significativi, primo tra tutto l'attentato alle Torri Gemelle. In questa occasione due satelliti ambientali operativi geostazionari (GOES) hanno registrato un mutamento del magnetismo globale pochi minuti dopo l'attentato. I ricercatori teorizzarono che il cambiamento fosse dovuto alla forte emozione scaturita a livello mondiale: la variazione di così tanti campi elettromagnetici in contemporanea aveva portato ad una modifica a livello globale. Questa scoperta implica che se riuscissimo ad imparare a decifrare le modalità di comunicazione tra cuore e terra, se imparassimo quindi il "linguaggio del cuore", allora riusciremmo probabilmente ad influenzare gli effetti che il campo magnetico esercita su ogni forma di vita.

L'intensa complementarietà di cuore e cervello, che a noi occidentali suona così olistica, è invece assolutamente comune nelle discipline orientali. In esse i cervelli che guidano il corpo umano sono addirittura tre: mente, cuore e intestino.

Lo conferma Micheal D. Gershon, esperto di anatomia e biologia cellulare presso la Columbia University, che scrive:

"Basti pensare che l'intestino, pur avendo solo un decimo dei neuroni del cervello, lavora in modo autonomo, aiuta a fissare i ricordi legati alle emozioni e ha un ruolo fondamentale nel segnalare gioia e dolore. Insomma, l'intestino è la sede di un cervello vero e proprio. E non a caso le cellule dell'intestino producono il 95% della serotonina, il neurotrasmettitore del benessere "

Sulla base di queste considerazioni Grant Soosalu e Marvin Oka hanno preso in prestito e rivoluzionato alcune tecniche di Programmazione Neuro Linguistica per creare un metodo che riesca ad allineare i nostri tre cervelli: il metodo di *mBraining*, che permette di equilibrare le energie del nostro corpo e incanalarle verso i risultati desiderati.

Infine, diceva Milan Kundera (scrittore, poeta e drammaturgo ceco, autore del romanzo *L'insostenibile leggerezza dell'essere*) :

"Quando il cuore parla, la mente trova indecente opporsi."

Come se la mente riconoscesse la supremazia del cuore e si facesse da parte, per lasciare spazio alla realizzazione di sogni e di progetti che se si fermassero al puro ragionamento cerebrale non vedrebbero mai la luce. E' il cuore che qualche volta deve prendere il sopravvento e renderci capaci di inimmaginabili traguardi.

Uno dei risultati più significativi riferiti da HearthMath è la documentazione del campo di energia che circonda il cuore, infatti i ricercatori hanno deciso di testare gli effetti delle emozioni sul DNA, l'essenza più intima della vita. Gli esperimenti sono stati svolti tra il 1992 e il 1995, con una prima fase in cui si è isolato il DNA umano all'interno di un becher di vetro e in secondo luogo lo si è esposto a una potente forma di sentimento, conosciuta come emotività

coerente.

Secondo Glen Rein e Rollin McCraty, i responsabili della ricerca, questo stato fisiologico può essere creato intenzionalmente "usando tecniche di self-management mentale ed emotivo appositamente ideate, che contemplano atti intenzionali quali calmare la mente, spostare la propria consapevolezza verso l'area cardiaca e concentrarsi su emozioni positive". È stata svolta una serie di test che coinvolgevano fino a 5 persone addestrate a mettere in pratica l'emotività coerente.

Usando tecniche speciali che analizzano il DNA sia chimicamente che visivamente, i ricercatori erano in grado di cogliere qualunque cambiamento si presentasse. I risultati si sono rivelati inoppugnabili e le implicazioni inequivocabili. In sostanza, l'emozione umana ha cambiato la forma del DNA! Senza venire fisicamente a contatto con esso, né fare nulla eccetto creare dei sentimenti specifici nel loro corpo, i partecipanti sono riusciti a influenzare le molecole di DNA contenute nel becher. Le implicazioni vanno oltre qualsiasi precetto considerato ammissibile fino a oggi dalle teorie scientifiche tradizionali.

Siamo stati condizionati a credere che lo stato del DNA del nostro corpo sia un dato di fatto. Il pensiero contemporaneo sostiene che il nostro DNA è una quantità fissa- al momento della nascita- e che fatta eccezione per droghe, sostanze chimiche, e campi elettrici, esso non cambia in risposta a qualunque cosa si faccia quando si è in vita. Ma questo esperimento ci dimostra proprio l'esatto contrario. Le emozioni che mutano il nostro DNA, agiscono parallelamente sul nostro cervello, influenzando i nostri pensieri, le nostre credenze e le nostre azioni. Le Emozioni Positive come tranquillità, sicurezza, entusiasmo, la gioia ci mettono invece in condizioni di affrontare qualsiasi situazione, perfino quella più difficile e amplificano il nostro campo energetico, rendendoci più ricettivi con il mondo esterno.

Le Emozioni Negative consumano invece inutilmente la nostra energia.

È la nostra mente che interpreta ciò che accade: quindi è sempre possibile modificare il significato che abbiamo attribuito agli accadimenti, cambiare il nostro atteggiamento...

Quando un qualsiasi evento accade, il primo elemento che filtra questa esperienza è il nostro sistema di credenze.

E se le nostre credenze fossero sbagliate?

Le convinzioni che riguardano noi stessi, la nostra vita, ciò che è bene e ciò che è male, traducono ogni avvenimento, dandogli una rappresentazione interna.

La componente magnetica del campo del cuore, è all'incirca 5000 volte più potente di quella prodotta dal cervello, non è impedita dai tessuti e può essere misurata anche a distanza dal corpo con uno Strumento a Superconduzione di Interferenze Quantiche (SQUID), basato su magnetometri.

La dimensione del CEM Toroidale varia da un minimo di 2,5 ed un massimo di 3 m., con asse verticale centrato nel cuore. La sua forma Toroidale è la forma spesso considerata la più unica e primaria dell'Universo. Questo campo Toroidale contiene un suo doppio (come una matriosca), più piccolo e sullo stesso asse verticale, questo perché esso è "duale" come le energie della Manifestazione, le forze E+ ed E- ovvero Yin e Yang, e con esse interagisce ad ogni istante.

Questo CEM, generato dai cromosomi contenuti nelle cellule nervose di questo piccolo cervello del cuore, permea ogni cellula dell'organismo e può agire come un segnale sincronizzatore per tutto il corpo in maniera analoga all'In-Form-Azione portata dalle onde a radiofrequenza delle Radiotrasmittenti, TV ecc.

Ormai è stato sperimentato e dimostrato che questa energia (CEM Toroidale) non solo è trasmessa internamente al

cervello di sopra nella testa e di sotto a quello enterico nell'intestino, ma è anche recepito da altri soggetti che si trovino nel suo raggio di azione-comunicazione che è di massimo 3 m, di diametro.

Ogni organo del corpo emette un proprio CEM di intensità e frequenza diversa a seconda del tipo di organo, ma tutti questi CEM sono sincronizzati dal campo del Cuore. L'insieme di questi campi (CEM) si chiama AURA ed essa forma una specie di "uovo" attorno all'organismo degli esseri viventi.

E' stato anche rilevato che le chiare modalità ritmiche nella variabilità della cadenza del battito cardiaco sono distintamente alterate-modificate dall'esperienza di differenti emozioni = emo-azioni = movimento del sangue.

Questi cambiamenti derivanti dalle emozioni, nelle onde elettromagnetiche, fanno variare la frequenza del battito, la pressione sanguigna e quella sonora prodotta dall'attività del ritmo cardiaco, sono anche percepiti da ogni cellula del corpo ad ulteriore supporto del ruolo del cuore quale globale e interno segnale di sincronizzazione fisiologica di ogni organo e sistema con i ritmi del cuore.

Questo Campo elettromagnetico del cuore è SEMPRE (ogni secondo della vita dell'essere) colloquante con il Campo elettromagnetico dell'Universo e scambia quindi informazioni con Lui.

Riceve "impulsi-info" e ne comunica alla Banca Dati Universale; esso è il punto di collegamento fra l'Essere e l'Universo; ma esso è in continua comunicazione (scambio di info) anche con tutti gli altri esseri viventi del Pianeta, esso è in continua comunicazione con la ghiandola Pineale all'interno del cervello antico del Cranio.

Alla morte-trapasso, questo Campo del cuore si ritira piano piano fino a scomparire (in circa un'ora, cioè quanto dura la funzionalità della ghiandola Pineale) e permette lo scambio

totale delle informazioni finali dell'essere stesso con tutti i suoi elettroni, atomi, che lo compongono e che andranno a fare parte di altre forme (sostanze, corpi ecc.).

Questa è stata una scoperta sconvolgente e di enorme importanza; essa comunque conferma anche la veridicità delle affermazioni di coloro che fin dai secoli passati (gli iniziati alla Medicina Naturale), hanno parlato o scritto sull'intelligenza e percezione del cuore.

Un vero e proprio campo elettromagnetico

Come si viene a creare un ambiente saturo di stress? Sostanzialmente, a partire dalle emozioni stressanti che le persone provano e che trasmettono agli altri.

Ogni individuo è circondato da un campo elettromagnetico misurabile, frutto della combinazione di quelli generati dal cuore, dal cervello e da altri sistemi elettrici del corpo.

Il campo elettromagnetico generato dal cuore è di gran lunga il più potente: il campo elettrico ha un'ampiezza da 40 a 60 volte superiore a quello del cervello, mentre quello magnetico è all'incirca 5000 volte più forte del campo generato a livello cerebrale (McCraty 2004). I ricercatori hanno scoperto che il cuore trasmette informazioni attraverso le pulsazioni del suo campo elettromagnetico, non diversamente da come fanno i telefoni cellulari o le stazioni radio.

Lo stato emotivo trasmette informazioni

Il cuore pulsa secondo uno schema ritmico che riflette le emozioni che si stanno provando.

Se si tratta, per esempio, di frustrazione o ansia, il ritmo assume uno schema incoerente, mentre se si prova un

sentimento di apprezzamento o sollecitudine, esso si configura secondo uno schema più coerente.

In questo modo, il vostro stato emotivo viene trasmesso nell'ambiente circostante, influenzando anche sulle persone attorno a voi: costoro ricevono informazioni circa il vostro stato emotivo e voi, a vostra volta, siete influenzati da quello degli altri, che ve ne rendiate conto o meno.

I ricercatori, infatti, hanno potuto misurare lo schema del ritmo cardiaco di una persona nel tracciato delle onde cerebrali di un'altra accanto a lei (McCraty, Atkinson et al. 1998; McCraty 2002). Mentre il campo elettromagnetico del cervello si estende a non più di alcuni centimetri dal cranio, quello del cuore è stato misurato a oltre tre metri e probabilmente copre un'area ancora superiore. Questo significa che si può essere fortemente influenzati dalle energie elettromagnetiche che emanano dal cuore altrui.

Nel mondo attuale le esperienze emozionali positive sono poche e sporadiche... a predominare sono i contesti caratterizzati da campi elettromagnetici negativi. Le ragioni di ciò sono comprensibili, e quel che conta non è scoprire di chi è la colpa, bensì capire come fare per cambiare questo stato di cose.

Sempre più in fretta: i fattori di stress nella vita quotidiana. Negli ultimi vent'anni il tempo e gli eventi hanno subito una straordinaria accelerazione, per effetto delle tecnologie e dei sistemi di comunicazione ad alta velocità e le reazioni emozionali delle persone si sono adeguate a questi nuovi ritmi. Il risultato è che la paura e l'ansia ne vengono amplificate e lo stesso avviene con l'irritazione e la rabbia.

La mente si affanna per star dietro alla valanga di informazioni che la raggiunge e il fatto che i media diano ampio spazio a qualsiasi evento negativo abbia luogo ovunque nel mondo contribuisce ad alimentare l'ansia e la paura. A completare il quadro, una cultura della velocità che

spinge le persone a fare una molteplicità di cose allo stesso tempo.

Se non si riesce a prendersi il tempo necessario per riequilibrarsi prima di affrontare un nuovo compito o di essere nuovamente investiti da una massa di informazioni, le energie cominciano a dissiparsi. Quando non si riesce a mantenere il passo con i ritmi sempre più frenetici della vita, le emozioni superano i livelli di guardia.

Deficit di attenzione

Stiamo crescendo un'intera generazione che può agevolmente far saltellare la propria mente fra il computer, il telefono, il telefonino, le faccende di casa e la cena, tutto contemporaneamente. La mente ne può anche uscire rafforzata, ma se questo non è accompagnato dal parallelo rafforzamento del cuore, la sfera emozionale può subire pesanti conseguenze. Lo stress dilaga e alla fine la mente perde di efficacia, il cuore ammutolisce e l'intero organismo si deteriora. Fare troppe cose allo stesso tempo ha per effetto di frammentare l'attenzione e di portare la mente a una sorta di paralisi, creando una situazione permanente di deficit di attenzione che soffoca il cuore e compromette la creatività.

Lo dimostra l'aggravarsi dei problemi emozionali manifestati sia dai bambini in età prescolare, sia dagli adolescenti e dai giovani fino all'università: prima erano soprattutto problemi di relazioni tra pari, mentre oggi si tratta di stress e ansia generalizzati.

Virus emozionale

Negli ambienti di lavoro... spesso la negatività di una persona accende e alimenta quella di un'altra, e in breve si crea un virus emozionale che contagia chiunque sia a portata d'orecchio.

Un virus emozionale si trasmette di persona in persona e di gruppo in gruppo attraverso le parole e l'energia. I giudizi, il biasimo, la rabbia, gli stati d'animo negativi o l'autocommiserazione operano come veicoli del virus.

Lo schema incoerente del ritmo cardiaco di una persona, riflesso delle sue emozioni negative, viene trasmesso nell'ambiente circostante, attraverso il suo campo elettromagnetico, come un'onda radio. Non stupisce, quindi, che in un ascensore affollato le persone tendano automaticamente a rinchiudersi in se stesse e a innalzare intorno a sé barriere protettive.

Il corpo è facilmente contagiato dai sentimenti altrui mediante una sorta di telepatia emozionale, anche senza che la mente ne sia consapevole. Questo spiega perché è possibile ritrovarsi completamente spossati dopo una riunione anche quando l'argomento in discussione non ci riguardava particolarmente da vicino. È l'energia emozionale incoerente del gruppo a provocare nei singoli stress ed esaurimento. L'organismo percepisce l'incoerenza e vi risponde producendo ormoni dello stress.

La vulnerabilità al virus

Quando ci si sente stressati o sopraffatti si è maggiormente vulnerabili a un virus emozionale. In tali circostanze è talmente facile farsi risucchiare dalla reattività emozionale negativa degli altri che i ritmi cardiaci risultano disturbati e l'intero organismo precipita nel caos, aprendo inoltre le porte agli attacchi di qualsiasi altro virus. Molti cadono ammalati nell'arco di pochi giorni dopo un attacco d'ira o uno sconvolgimento emozionale. Quando si è prostrati a livello emozionale, diventa più facile prendersi un raffreddore o un'influenza, o sviluppare un problema in organi deboli o particolarmente predisposti (Cohen, Tyrrell e Smith 1991; Kiecolt-Glaser et al. 1996).

Al contrario, quando si governano bene le proprie emozioni e tutto l'organismo funziona in buona coerenza, il sistema immunitario ne risulta rafforzato e meglio attrezzato per respingere infezioni e malattie (Rein, Atkinson e McCraty 1995; McCraty et al. 1996). Quando vi trovate in uno stato di coerenza cardiaca, siete più protetti dalle energie incoerenti di chi vi circonda.

Questo non significa che diventiate insensibili agli altri, anzi: più alta è la coerenza, maggiori sono la compassione e la comprensione per i loro sentimenti, a cui reagirete guidati da una disposizione mentale emozionalmente più matura. È una situazione analoga a quella del genitore calmo ed emozionalmente stabile, che sa capire meglio come aiutare un figlio con difficoltà psicologiche rispetto a un genitore alterato o che si fa facilmente risucchiare dagli squilibri del figlio.

Lo stress è un problema sistemico

Le persone sono talmente interconnesse che lo stress è diventato un problema sistemico, a livello sia personale sia collettivo; ciò nondimeno, la nostra società tende a non affrontarlo come tale. La ragione è che sono le emozioni a governare le persone più di quanto le persone governino le proprie emozioni. L'alto grado di interconnessione fra le persone significa che non possiamo più ignorare lo stress e l'energia emozionale incoerente degli altri, né possiamo tentare di controllare la cosa mediante regole totalitarie. Le emozioni possono essere soffocate, ma non per questo scompaiono.

La causa principale dell'attuale epidemia di stress è l'incapacità di capire come gestire le emozioni.

In genere le persone credono che sia la mente a tenere sotto controllo le situazioni, mentre invece sono le emozioni a dar

forma ai pensieri, alle scelte e ai comportamenti. Sono le emozioni che perpetuano la paura e il dubbio.

La ricerca scientifica ha ora rivelato che è possibile coinvolgere il cuore nel governo delle emozioni, per fornire le nuove percezioni necessarie per trasformare lo stress, a livello sia individuale sia collettivo.

Assumersi la responsabilità

È compito di ognuno di noi contrastare l'epidemia di stress. Così come è nostro dovere fare tutto il possibile per cambiare l'ambiente che alimenta lo stress.

Basta una sola persona capace di governare le emozioni attraverso il cuore per innescare la trasformazione dell'ambiente circostante. Abbiamo la possibilità di creare un ambiente più coerente – cambiando quel che possiamo cambiare e tamponando ciò che va oltre le nostre possibilità – mediante l'espressione energetica del cuore.

È attraverso il cuore che le persone cambiano. Intuitivamente tutti lo fanno, ma in genere non si sa come fare perché non se ne capisce il meccanismo. Osserviamo casi di insegnanti e mentori pieni di sollecitudine e carisma che sono stati capaci di far cambiare rotta a un bambino in difficoltà e questo ci ispira e commuove.

Quando è la mente ad andare in cerca di soluzioni, vi ritrovate calati nel pieno di una sorta di duello mentale con qualcun altro o con voi stessi: la mente tende o ad affrontare a muso duro lo stress o a rassegnarvisi, ed entrambi gli atteggiamenti provocano un depauperamento emozionale perché escludono in parte l'azione del cuore.

Quando il cuore si fa progressivamente da parte, cambiano i sentimenti e le sensazioni che si provano, contraendo le nostre capacità percettive nelle comunicazioni con gli altri.

La sfera emozionale perde di lucidità, si fa arida e depressa. Le percezioni virano sul pessimismo e sul cinismo. È esattamente quel che accade nelle relazioni interpersonali quando i problemi generatori di stress non vengono risolti. Alla fine, essi possono provocare disturbi di ansia, depressione o una strisciante infelicità: a livello mentale vi convincete di essere felici e che la vostra vita scorre senza problemi, ma sotto sotto sentite che vi manca qualcosa in termini di qualità e autorealizzazione. Quel qualcosa è il vostro cuore. Poiché il cuore è la vostra fonte di vitalità e di visione profonda, è importante che impariate a proteggervi da un'atmosfera stressante senza escludere la sensibilità del cuore.

Chiedetevi in che modo influisce su di voi l'accelerazione del tempo e degli eventi. Esiste un particolare ambiente stressante che vi condiziona? Avete contratto un virus emozionale? A casa? Al lavoro? In gruppi o in attività che vi coinvolgono particolarmente? Dai media? Da altre fonti? Ora domandate al cuore che cosa potreste fare per alleviare lo stress.

Nel profondo del cuore

Abbiamo scoperto che molti dei metodi esistenti per alleviare lo stress in sostanza si riconducono all'aiutare le persone ad ascoltare e rispettare il proprio cuore. A chi ha dovuto sempre lottare per procedere nella propria vita (e si tratta della maggior parte di noi) questa indicazione spesso appare troppo facile o troppo semplice, anche perché l'idea di amare, di apprezzare, di accondiscendere, di sostenere e di avere compassione per se stessi è in conflitto con il modello culturale secondo il quale ogni beneficio va conquistato con la sofferenza (il che vale solo fino a che la sofferenza è così grande che il gioco non vale più la candela). Ricorrendo al

cuore per “resettare” il campo energetico emozionale diventa possibile, invece, vedere le cose con più buonsenso.

Esercizi per espandere la nostra capacità di amare

Affermate l'intenzione di trasmettere o irradiare intenzionalmente amore per un paio di minuti tra e durante l'attività della giornata e ogni volta che vi viene in mente. Tenete presente che irradiate amore soprattutto quando provate sentimenti di apprezzamento e gentilezza, risonanza con la natura, cura affettuosa per familiari, amici, parenti, animali domestici, ecc.

Respirate amore e sentimenti di cura nell'ambiente che vi circonda che siate al telefono, a fare shopping, a tavola, davanti al telegiornale, in riunione, al volante, ecc.

Mentre lo fate, sappiate che state aiutando a migliorare la vostra capacità di trovare soluzioni alle sfide della vita.

Rimanete seduti in uno stato di tranquillo rilassamento e immaginate di respirare amore e pensieri sani in tutte le vostre cellule . Tutto ciò rafforza i sistemi immunitario, ormonale e nervoso, il che può aiutare a innescare l'auto guarigione. Ricordate che ci sono studi scientifici ufficiali che dimostrano come l'energia dell'amore possa provocare cambiamenti positivi dal punto di vista biologico.

Fare questo tipo di esercizi per una settimana o più rafforza la solidità interiore e aiuta al contempo a prevenire gli agenti stressanti che impediscono la lucidità di pensiero e la capacità di compiere scelte migliori .(...)

Accedere alla naturale intelligenza del cuore può creare un campo energetico di amore incondizionato e di interazioni armoniose, aiutando l'umanità a comprendere che siamo una sola terra, un solo giardino, un solo popolo .

BIBLIOGRAFIA E RIFERIMENTI VIDEO YOU TUBE

- Doc Childre, Howard Martin, Deborah Rozman, Rollin McCraty - Quale coscienza vive nel cuore ?- Edizioni Amrita
- Silvia di Luzio - Il cuore è una porta - Edizioni Amrita
- John M.Kennedy,M.D. e Jason Jennings – RESPIRA COL CUORE – Mondadori

- https://youtu.be/yogQHqUB_tE?si=XuFfisMXaViYd

- <https://youtu.be/4GyNGarF0Bo>

<https://youtu.be/bM3mWlq4M8E?si=ZCxZFxyoRTHEgmjD>