Día 3 – Lectura

EL CORAZÓN Y SU SABIDURIA

Las neurociencias no dejan de sorprendernos cuando afirman que el corazón es algo más que un órgano que bombea sangre a todas las células. Aquello que para nuestros antepasados era tan solo un aparato de corte mecánico, resulta que, según recientes investigaciones, el 60 por ciento de sus células son neuronas. Esto significa que en el pecho tenemos un cerebro, un cerebro que sabe y siente, al tiempo que toma decisiones de forma independiente de la cabeza.

La cabeza construye el puente, pero es el corazón el que lo cruza
Sri Nisargadatta

¿Qué es esto? ¿Que es el corazón es inteligente? ¿Qué pensamos con el corazón?

El neurocardiólogo J. Andrew Armour acuñó el concepto Heart Brain (cerebro del corazón), a raíz de haber descubierto un sistema nervioso cardiaco con neuronas, neurotransmisores, proteínas y células de apoyo, mediante el cual el corazón aprende, recuerda, siente y percibe de forma autónoma.

La comunicación corazón-cerebro se establece especialmente con nuestro cerebro emocional, el cual recibe información intuitiva y perceptiva por parte del corazón, incluso antes de que aparezcan los estímulos en su campo perceptivo. Es decir, el corazón es capaz de anticipar su respuesta ante un estímulo que aún no ha podido ser percibido ni procesado por el cerebro.

El corazón puede tomar decisiones y pasar a la acción independientemente del cerebro. En realidad, aprende, recuerda e incluso percibe la realidad sin apoyarse en viejas memorias o experiencias.

El corazón nos brinda un conocimiento instantáneo, inmediato y eficaz, pues tiene una percepción directa de la realidad a cada instante y gracias a la práctica de ejercicios de Atención Plena podemos sintonizar con el estado Mindfulness, un estado de presencia que nos abre a la inteligencia del corazón.

Cabe preguntarse:

¿Cómo potenciar la Inteligencia del Corazón para vivirnos como seres más plenos y genuinos?

Lejos de lo romántico que puede parecer esta vivencia, lo que se va creando con entrenamiento mindfulness es un adecuado discernimiento, sustentado en una escucha corporal más afinada, mayor claridad mental-emocional y en una capacidad de respuesta más orgánica, simple y directa ante los sucesos de la vida.

Algo así como que “cabe más en nuestra olla”, donde incluimos y aceptamos lo que está ocurriendo, desde un estado de **PRESENCIA** en el que corazón, cuerpo y mente están alineados.
La inteligencia cardiaca es la sincronización y armonía del corazón con el cerebro y otros sistemas del cuerpo.

Cuando el corazón actúa en armonía con el cerebro, se produce una sutil danza entre ambos, una comunicación interior que despierta capas más profundas de lo que verdaderamente somos. Sólo a través de esta comunicación sincera entre el corazón y le mente, puede desplegarse esta nueva inteligencia**.**
Más que un estado al que llegar desde el esfuerzo conocido, mindfulness nos va enseñando a danzar con una información-pensamiento-emoción. Con ello se puede fluir armoniosamente y en cooperación, ahorrándonos energía y favoreciendo en eficacia y efectividad, ya que impulsa al resto de los sistemas corporales a colocarse en coherencia (respiración, digestión, sistema endocrino, sistema inmune)

A lo largo de estos días, vienes cultivando la Atención Plena y la presencia en la vida cotidiana para permitir que aflore tu propia Sabiduría del Corazón, una sabiduría que nos abre a la intuición, a las comprensiones y a la certeza de estar viviendo una vida más despierta.

Vivir la vida desde este **estado de coherencia** implica un trabajo apasionante: observar nuestros pensamientos, emociones y sensaciones para reconocer el verdadero origen de nuestras reacciones.

Sólo así podremos darnos cuenta de que posiblemente, este origen se encuentra dentro y no fuera, y desde ahí, desde el adulto que eres, reenfocar la mirada con una **intención interna que elige** una actitud lo más satisfactoria posible para nosotros y los demás.

Apertura del corazón

Acercándonos al final de este proceso de 21 días de atención plena, la propuesta de este **proceso de despertar** nos invita a abrir el corazón.
Sabemos que allí donde internamente miremos, crecerá "el fruto" de la siembra; lo que has regado y cuidado, florecerá. Por eso decimos que, si miras al corazón, su propia inteligencia se hará cada día más relevante en tu vida. Para ello, dirige a menudo tu mirada al centro cardíaco y convoca su sabio y compasivo poder al escenario de la vida cotidiana.

Cuando busques caminos nuevos, puedes poner tu mano en el corazón y adoptar una actitud de afinada escucha. Ten presente que esta acción no es un suceso trivial; a veces el corazón descubre los impedimentos construidos al amor y revela verdades no siempre bienvenidas.

Recuerda asimismo que el corazón siempre responde. Verdaderamente sabe mucho más de lo que imaginas de ti y además siempre quiere ayudar a tu ego a discernir y madurar.

LA DISTANCIA ENTRE CORAZONES

Un día, un maestro preguntó a sus discípulos, ¿Por qué la gente se grita cuando están enojados?
Los discípulos pensaron durante unos momentos, Porque perdemos la calma - dijeron.
Pero ¿por qué gritar cuando la otra persona está a tu lado? -preguntó el maestro-. ¿No es posible hablarle en voz baja? ¿Por qué gritas a una persona cuando estás enojado?
Los discípulos dieron algunas otras respuestas, pero ninguna de ellas satisfacía al maestro.
Finalmente, él explicó: Cuando dos personas están enojadas, sus corazones se alejan mucho. Para cubrir esa distancia deben gritar, para poder escucharse. Mientras más enojados estén, más fuerte tendrán que gritar para escucharse uno a otro a través de esa gran distancia.
Luego, el maestro preguntó, ¿Qué sucede cuando dos personas se enamoran? Ellos no se gritan, sino que se hablan suavemente, ¿por qué? Porque sus corazones están muy cerca. La distancia entre ellos es muy pequeña.
El maestro continuó: Cuando se enamoran aún más, ¿qué sucede? No hablan, sólo susurran y se vuelven aún más cerca en su amor. Finalmente, no necesitan siquiera susurrar, sólo se miran y eso es todo. Así es cuando están cerca dos personas que se aman.

Por último, el maestro dijo: Cuando discutan no dejen que sus corazones se alejen, no digan palabras que los distancien más, porque llegará un día en que la distancia sea tan grande, que no encontrarán de nuevo el camino de regreso.

AUDIO DE INTERNALIZACION:

RESPIRANDO CON EL CORAZON

Día 3 – Preguntas de autoindagación

Te invitamos a que escribas estas reflexiones en tu ***Diario Personal del Yo Profundo.***

1. Detente unos momentos para reflexionar cómo está la comunicación entre tu cabeza y tu corazón, entendiendo ahora también a éste como un centro de sentimientos y emociones:

– ¿Sientes en ocasiones que tu cabeza y tu corazón entran en conflicto?
– ¿Algún tipo de situaciones en particular parecen propiciarlo?
– ¿Cómo lo resuelves?
– ¿Cuál de los dos con mayor frecuencia se lleva “el gato al agua”?
– ¿Crees que escuchas por igual a ambos, o por el contrario tiendes a hacer más caso a uno que a otro?
– ¿A qué crees que se debe esto?, ¿acaso tu pareja o tu hermana o hermano son justo lo contrario?

2. ¿Puedes identificar alguna o algunas situaciones estresantes para ti, que te están pidiendo una mayor “coherencia cardiaca”?

3. ¿Qué podrías hacer para caminar hacia ella?

Día 3 – Claves

1. Cuando el corazón actúa en armonía con el cerebro, se produce la llamada Coherencia Cardiaca, esta impulsa a el resto de los sistemas corporales a colocarse en coherencia también (respiración, digestión, sistema endocrino, sistema inmune…)

2. La Coherencia Cardiaca mejora notablemente la salud emocional, reduciendo el estrés y la ansiedad, nos permite no perder nuestro centro en situaciones difíciles.

3. Las emociones expansivas y los pensamientos elevados propician frecuencias cardiacas armoniosas y ordenadas, cultivar el silencio y trabajar la escucha interior es el camino hacia esta Coherencia…

Día 3 – Propuesta de acción consciente

Respirar una actitud

Algunas veces puede ser difícil frenar los pensamientos negativos o los estados de ánimo que drenan nuestra energía.
En estos momentos, utilizar esta técnica te ayuda a anclarte en el poder de tu corazón y a devolver el equilibrio a tus pensamientos y emociones.
La propuesta de hoy es que practiques esta técnica. Con ella puedes quitar el "fuego" a tus pensamientos y emociones negativas, y restarles combustible y poder.
Como realizarla:
Escoge un sitio tranquilo, **no te llevará más de unos 5 minutos**.

- Detente y lleva tu atención a la zona del corazón y del plexo solar. Respira desde ahí.
- Pregúntate: ¿cuál sería la mejor actitud para mí en esta situación? Escucha a tu corazón. La respuesta podría ser, por ejemplo, *"acepto lo que sucede", "me quedo en actitud serena y confío", "permanecer neutral en ello", "hago las paces con ello"…*Decide qué actitud es apropiada para tu situación.
- Con suavidad y honestidad, imagina cómo inhalas la nueva actitud que desea a través de tu corazón. Al exhalar la llevas a la zona del plexo solar y el estómago para anclarla, hasta que sientas que la nueva actitud positiva se ha integrado.

Cuando hayas practicado este ejercicio, dispondrás de mecanismos internos para poder adoptar actitudes deseables de forma instantánea y sobre la marcha.

Ten en cuenta que a veces nos levantamos con el "pie izquierdo" o tenemos temas pendientes que alteran la mente y nuestras emociones…, sea como sea, los primeros pasos de esta práctica duran unos minutos y la puedes realizar en cualquier momento y lugar.

La propuesta es que la utilices para liberar la tensión de cualquier parte de tu cuerpo. Mientras la realizas, pregúntate: ¿cuál sería un sentimiento más equilibrado o una forma de abordar esta situación de mejor manera, en vez de vivirme en tensión o con este sentimiento negativo?

Siente cómo respiras este sentimiento de equilibrio hacia el área donde percibes la tensión. Empezarás a sentir cómo esta se libera a medida que la energía equilibrada de tu corazón se mueve hacia esa zona.

