

Red Transpersonal

“Coherencia cardiaca”

CLAVES 5



1. Comprender «el lenguaje que habla nuestro corazón» es de vital importancia para promover el **estado de coherencia**, pues de este depende la sincronización o el desorden desde el que funcione nuestro organismo como totalidad.

2. Las **emociones** son capaces de originar campos electromagnéticos muy diferentes según sean de un tipo u otro. Las emociones modulan el campo y se reflejan claramente latido a latido en el ritmo cardiaco.

3. Un **ritmo cardíaco coherente** tiene la propiedad de alinear o sincronizar con él el ritmo cerebral, el sistema nervioso, los órganos y la secreción hormonal. Está relacionado con las emociones expansivas.

4. Un **patrón de ritmo desordenado**, a largo plazo, genera la desincronización de nuestro organismo, manifestada en tensión, estrés, infelicidad, malestar, y, en último término, en enfermedad.

5. La **gratitud** y el **perdón** activan la coherencia. La **culpa** y los **juicios** distorsionan el campo de manera determinante.



6. Todo lo que nos rodea recibe la información energética contenida en nuestro corazón.

7. Mi realidad tiene que ver con cómo mi corazón gestiona las emociones que recibe de la mente, ahí es donde se gesta mi realidad.

8. La **emoción** alberga gran potencial de energía vital creativa, para crear, el pensamiento atrapa una posibilidad, la emoción le insufla la energía, y la expresión material se plasma en el mundo físico. El pensamiento proyecta, la emoción vivifica.

9. Creo el mundo y el mundo me crea: vivimos lo que emitimos y emitimos lo que vivimos.

10. Tenemos la **responsabilidad** de lo que, en todo momento, estamos co-creando.

11. El sol siempre es, y ha sido, el corazón. La luna de la mente lo ha eclipsado, y entonces vivimos en la luna creyendo que vivimos en el sol. La luna, ciertamente, no brilla por sí misma, al lado del sol apenas es una mota oscura, apenas viva. La energía viene del sol, no de la luna, por eso cuando eclipsamos al sol perdemos la verdadera fuerza de la vida.



12. Cuando se da una gran incoherencia, hay una reacción corporal en forma de **síntoma**, de enfermedad.

13. Cuando la mente emite una emoción al corazón, el corazón, silenciosamente, nos ofrece la respuesta que en ese momento precisamos, la respuesta más coherente posible.

14. El **silencio** permite **escuchar** al corazón. «En la quietud obtendrás todas las respuestas», apuntan las tradiciones.

15. Cuanto más escuchamos a nuestro corazón más se refuerza su campo, por lo que las respuestas que precisamos se presentarán con más rapidez, de manera sincrónica y espontánea.

16. La **meditación** promueve el estado de coherencia de manera natural. El estado meditativo abre un canal directo con la inteligencia del corazón, con la intuición profunda que emerge de la experiencia de una realidad unificada.



16. La **respiración consciente** es un potente elemento equilibrador del sistema nervioso, el central y el autónomo, y están ampliamente documentadas las influencias de esta práctica sobre el diálogo entre ambos.

17. Cuando se sincroniza el ritmo cardiaco comienzan a abrirse nuevos caminos creativos, aparecen soluciones diferentes, caminos de acción no explorados anteriormente. Esta sintonía con nuestro corazón se refleja en la meditación a través del cultivo la **compasión**.

18. Practicar la meditación y el mindfulness, cultivar la soledad y la autocompasión, trabajar la comunicación de nuestros estados internos a otras personas, la conexión con la naturaleza, la cooperación, abrazar, la práctica artística, entre otras acciones, facilitan el despliegue de la **inteligencia del corazón**.

