

Red Transpersonal

“Coherencia Cardiaca”

CAPÍTULO 5





“Coherencia cardíaca”

COHERENCIA CARDÍACA

«Está demostrado que cuando el ser humano utiliza el cerebro del corazón se crea un estado de coherencia biológico, que es cuando todo en el organismo se sintoniza y funciona correctamente. La coherencia es un estado en el que nuestros sistemas biológicos están sincronizados con el ritmo del corazón, un estado en el que todo trabaja en armonía: la respiración, la digestión, la respuesta del sistema inmune, la liberación hormonal, etc. Todos estos sistemas comienzan a sincronizarse con el ritmo principal del corazón, y entonces se produce este estado de coherencia, que es el estado fisiológico óptimo que facilita el aprendizaje, el rendimiento, el desarrollo y los procesos regenerativos naturales del cuerpo.

El estado de coherencia es bueno para nuestra salud, para el cuerpo, para el sistema nervioso y para el corazón físico. También va liberando hormonas en el cuerpo que nos van regenerando y que abren nuestras funciones cerebrales. Puedo definirlo como un estado en el que estamos muy conscientes. Podemos entrar en un estado de coherencia con prácticas como la meditación. Este estado te da más objetivos y propósitos, más significado y sentido a tu vida, te sientes más conectado con los demás. La conexión con la inteligencia del corazón nos abre a una mayor comprensión de cuáles son las necesidades, dónde están los problemas y lo que nos ayuda a resolverlos, pero desde un punto más equilibrado en el que no hay estrés».

Howard Martín



“Coherencia cardiaca”

Los científicos que hoy estudian el corazón como centro energético e inteligente del cuerpo consideran que, más crucial que lo que este órgano puede hacer por sí solo, es lo que logra cuando actúa en sincronización con el cerebro y otros sistemas del cuerpo. A este proceso lo han bautizado como **coherencia cardiaca**, la coherencia como la **sintonía** y el fluir armonioso de información, cooperación y orden entre los subsistemas de un sistema mayor, dicho de otra manera, la coherencia como una orquesta bien afinada, como una **sinfonía**.

Tal vez nos preguntemos: **¿cómo sucede esto?**

Fundamentalmente, a través de la onda de presión que el corazón envía a todo el organismo, mediante su latido. Efectivamente, este latido marca el ritmo de toda la sinfonía.

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.

Este lenguaje se puede leer perfectamente al observar su **campo electromagnético**. No olvidemos que, fundamentalmente, somos energía, y el corazón genera la mayor señal rítmica y electromagnética del cuerpo.



“Coherencia cardiaca”

Nuestro corazón origina un campo eléctrico cien veces mayor que el del cerebro, y un campo magnético cinco mil veces más potente. Esta energía no sólo se transmite a todas las células del cuerpo, sino que se proyecta hacia el exterior, creando un campo electromagnético que envuelve nuestro cuerpo trescientos sesenta grados. Este campo influye en el entorno según la información que transmita, y ahora sabemos que **dicho campo que nos envuelve cambia según la experiencia emocional que estamos teniendo.**

Se ha descubierto que las **emociones** son capaces de originar campos 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.

RITMOS COHERENTES Y RITMOS INCOHERENTES

Existen, fundamentalmente, dos clases de variación de la frecuencia cardiaca: una es armoniosa, de ondas amplias, fluidas y regulares, y a este patrón se le llama **«ritmo coherente»**. Este patrón de ondas tiene la propiedad de alinear o sincronizar con él el ritmo cerebral, el sistema nervioso, los órganos y la secreción hormonal. Este ritmo está en relación con las llamadas emociones «positivas» o expansivas, como la gratitud, el amor, la bondad o el perdón.



“Coherencia cardiaca”

Es un ritmo sinusoidal que el corazón envía al cerebro por medio de la onda de presión, y que produce un estado de armonía en todo el organismo. En él funcionamos de una manera altamente eficaz y nuestro rendimiento es máximo: tenemos más claridad de pensamientos, y mayor habilidad de gestionar las emociones, de tal forma que se reduce el estrés.

La otra modalidad de variación es alterada y caótica, y surge como respuesta a las emociones «negativas» o contractivas, como la culpa, la ira o la frustración. En este caso el campo electromagnético resultante es muy diferente, con patrones de ondas caóticos y desordenados a los que se denominan «incoherentes». El resultado, entonces, es la desincronización de nuestro organismo, manifestada en tensión, estrés, infelicidad, malestar, y, en último término, en enfermedad.

La emoción mas oxidativa y destructiva para el campo magnético es la **culpabilidad**, que es la máxima expresión del sentimiento de separatividad. Los **juicios** también distorsionan el campo de manera determinante. Por otro lado, una emoción que activa la coherencia y refuerza el campo enormemente es la **gratitud**, y otra, tal vez la más potente, es el **perdón**. En realidad, en la base de todo, sólo existen dos emociones; el miedo y el amor. Todas las restantes son variaciones o modificaciones de estas energías básicas.



“Coherencia cardiaca”

Estos ritmos -coherentes o incoherentes- determinan la calidad de nuestro campo, y ahora sabemos que esto no solo afecta y se imprime en nuestro psicocuerpo, sino que esta información es emitida al exterior. El campo electromagnético del corazón irradia alrededor del cuerpo, es decir, que todo lo que nos rodea recibe la información energética contenida en nuestro corazón.

CO-CREACIÓN

La ciencia de vanguardia ha confirmado que esta emisión electromagnética también determina nuestra realidad física, la vida que vivimos cada día, porque la información que emito a través de este campo atrae y recibe información semejante.

Lo semejante atrae lo semejante, en un lenguaje cuántico, colapsamos o materializamos las posibilidades con las que resonamos, aquello que sintoniza con la frecuencia interna en la que vibramos. Cuando lanzo la caña al estanque de posibilidades, no pica cualquier pez; siempre pescamos el pez con el que resonamos. Así que, mi realidad tiene que ver con cómo mi corazón gestiona las emociones que recibe de la mente, ahí es donde se gesta mi realidad.



“Coherencia cardiaca”

«En última instancia, todo en nuestra vida depende de nuestra respuesta emocional a cada acontecimiento específico».

Joseph Chilton Pearce

Hasta ahora creíamos que la mente, el pensamiento, creaba la realidad. Sin embargo, a esta sencilla ecuación le faltaba algo: la emoción.

No sólo es lo que pensamos, sino lo que sentimos. 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.

Ahora bien, todavía quedaba un último matiz en la ecuación, un matiz esencial para comprender definitivamente la gran paradoja en la co-creación del mundo, y es que el proceso es interactivo, es un dinamismo de retroalimentación: creo el mundo, y el mundo me crea.

De modo que vivimos lo que emitimos y emitimos lo que vivimos. Esta respuesta cuántica pone de manifiesto nuestra profunda interconexión con el mundo, y, a otro nivel, refleja la responsabilidad de lo que, en todo momento, estamos co-creando.



“Coherencia cardiaca”

CONECTANDO CON EL CORAZÓN

El sol de nuestro organismo, de nuestro universo interior, es el corazón. El corazón rige a la mente, cuando ambos sintonizan estamos en coherencia.

«La coherencia puede, en realidad, ser medida. Mide 0.10 Hertz de frecuencia. Esa es la medida de la coherencia creada entre el corazón y el cerebro».

Gregg Braden

Lo que ha sucedido, en menor o mayor medida, es que la percepción de la mente poco a poco ha ido sustituyendo a la percepción del corazón.

El «miedo a sentir» ha hecho que nos refugiemos en la mente, detrás de sus corazas, olvidando y desatendiendo paulatinamente a la voz del corazón.

El circuito se ha limitado a la mente, y es por eso por lo que, a veces, nos sentimos perdidos, asfixiados, dando vueltas y vueltas sin salida como en la rueda del hámster. Ahora el sol es la mente, y esto nos limita tanto.

Vivimos reconcentrados en nuestra propia historia, en nuestra propia memoria, en nuestras propias heridas, de alguna manera nos hemos desconectado del mundo y de la vida.



“Coherencia cardiaca”

Desde que somos niños vamos cubriendo el corazón, el centro vulnerable, con capas de creencias y estrategias defensivas; estas representan una adaptación al medio físico, afectivo y psicológico, y esto nos permite relacionarnos con el mundo, a la vez que nos va separando de él.

Dejamos de ver el mundo tal cual es, comenzamos a verlo y entenderlo bajo el filtro de nuestras creencias, nuestras gafas personales. Desde esta óptica, percibimos el mundo a través de los criterios y las necesidades que queremos satisfacer, y de esta manera, se modela la percepción selectiva que tenemos de él. Esta «percepción selectiva» alimenta y desarrolla el ego, y ahí es donde nos refugiamos, desde donde aprendemos, vivimos y experimentamos.

La identificación con el ego es una manera de conocimiento inmadura, pero es lo mejor que podemos hacer como niños.

En realidad, 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.



“Coherencia cardiaca”

De alguna manera, vivir identificados en la mente, genera algún grado de incoherencia, más allá de la incoherencia como efecto de la desconexión mente-corazón, hablamos de una incoherencia intrínseca al hecho de vivir desde una percepción dual de la realidad.

El hecho de elegir, diseccionar, separar, genera fricción entre las polaridades de la mente, algo a lo que nos apeguemos y algo que rechazemos, algo a lo que nos identifiquemos y algo que tratemos de evitar, algún conflicto que, en mayor o menor medida, disipe nuestra energía y nos haga vibrar en desarmonía. Y claro, esta desarmonía será volcada e imprimada en cada célula del cuerpo. Cuando esta fricción o tensión interna es demasiado incoherente ha de haber una reacción corporal **para que seamos conscientes de ella**, así que el organismo reacciona a esta información en forma de síntoma, que nosotros llamamos enfermedad. Si sentimos que es el momento de volver al corazón, de reanudar el contacto con la vida y restaurar el orden natural, si algo nos mueve hacia esa energía que tiene que ver con integrar, conciliar y unificar, entonces, es una simple decisión, la decisión de arriesgarnos a abrir el corazón, y aprender a escuchar.



“Coherencia cardiaca”

ESCUCHANDO AL CORAZÓN

Nuestro corazón sabe perfectamente, en todo momento, lo que tenemos que hacer, lo que necesitamos, pero no lo escuchamos. La mente tiene que enviar la información al corazón, y escuchar, escuchar lo que el corazón le dice. Recordamos aquí como el campo magnético del corazón está conectado a los campos holográficos universales, a la abundancia universal; 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.

Para seguir la voz del corazón, para seguir **«los dictados del corazón»**, hay que arriesgarse, arriesgarse a no buscar todas las soluciones de la vida en nuestra mente. El **silencio** permite escuchar al corazón. «En la quietud obtendrás todas las respuestas», apuntan las tradiciones. Para recibir la información que precisas es necesario que «no te muevas», que no te muevas interiormente, necesitas una mente tranquila, relajada, un estado de receptividad, de atención serena, de profunda confianza.

Al escuchar silenciosamente, vamos viendo como las soluciones que precisamos se nos ofrecen en el momento justo, de manera natural, impredecible y exacta. 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.



“Coherencia cardiaca”

Este silencio es la clave. Una escucha atenta, paciente, silenciosa. Cuando escuchas al corazón, éste envía la información al cerebro, y entonces el cerebro cambia la percepción: la inteligencia del corazón penetra la inteligencia de la mente. De esta manera, cuando la mente está supeditada a la intuición del corazón, porosa a su lenguaje y, comprendiendo el lugar que le corresponde y que ahora ocupa, la mente se transforma. Ésta, entonces, recibe la energía del sol y se vitaliza, brota su potencial y se revela una profunda y cristalina inteligencia. La mente al servicio del corazón comienza a crear para el amor.

MEDITACIÓN Y COHERENCIA

La meditación promueve el estado de coherencia de manera natural. El silencio, en sí mismo, genera coherencia.

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.

Cuando nos vivimos desde una atención sostenida, desde una consciencia abierta y clara, descubrimos el poder transformador de soltar la mirada fragmentada y recuperar la experiencia del todo integrado que somos.



“Coherencia cardiaca”

Esta inteligencia del corazón activa en el cerebro de la cabeza una percepción completamente nueva que contempla la realidad sin apoyarse en experiencias pasadas. Este nuevo circuito no pasa por las viejas memorias, su conocimiento es inmediato, instantáneo, y por ello, tiene una percepción más amplia de la realidad.

En meditación podemos **«respirar desde el corazón»**, lo que propicia una respuesta de coherencia. 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. Este diálogo es responsable de las oscilaciones en el ritmo cardiaco, de forma que, si lo optimizamos mediante la práctica continuada, el ritmo del latido de nuestro corazón se irá asentando en una coherencia habitual.

La respiración consciente nos permite entrar en un estado de coherencia que sincroniza los ritmos más importantes de nuestro organismo; cuando se produce esta sincronización interna, podemos de manera más sencilla y sin resistencias soltar los pensamientos y ofrecer espacio a las emociones estresantes y perturbadoras para que fluyan y liberen su energía naturalmente. De forma atenta, curiosa y sin juicio, simplemente atestiguamos lo que ocurre sin ser arrastrados, o absorbidos, por ello.



“Coherencia cardiaca”

Desde esta presencia, se asienta el ritmo sincronizado y coherente de todo nuestro ser. Desde aquí, comienzan a abrirse nuevos caminos creativos, aparecen soluciones diferentes, caminos de acción no explorados anteriormente. Esto nos permite un intercambio con el mundo más pleno, más despierto. De una forma muy significativa, esta sintonía con nuestro corazón se refleja en la meditación a través del cultivo la compasión.

CULTIVANDO LA INTELIGENCIA DEL CORAZÓN

«Hay un camino hacia el Corazón que ha sido anunciado por todos los Maestros, haríamos bien en recordarlo:

Cultiva el silencio, haz contacto con la Naturaleza, vive periodos de soledad, medita y contempla, busca la verdadera belleza, vive con sosiego y quietud, cuida tu entorno vibratorio, recupera el sentido de lo sagrado, recupera la inocencia al no juzgar, reconoce las sincronicidades en tu vida, trabaja en grupo, coopera, vive con sencillez, escucha.

Ten presente que tu Corazón tiene una inteligencia superior, escúchalo y pregúntale cuando no sepas qué hacer».

Annie Marquier



“Coherencia cardiaca”

A continuación, se señalan algunos aspectos para despertar la energía del corazón y alentar su sabiduría, acciones que van a permitir una profunda comunicación entre nuestra mente y nuestro corazón, la aceleración de nuestra vibración interior, y el florecimiento de la coherencia en nuestra vida.

- **Prácticas de meditación.** El cultivo del silencio, de la calma-atenta.
- **Espacios de soledad.** Buscar espacios que nos permitan la interiorización, donde podamos entrar más fácilmente en relación con nosotros mismos.
- **Prácticas de Mindfulness o Atención Plena.** El enfoque de la atención en la vida cotidiana.
- **Prácticas de autocompasión.** Visualizaciones, oraciones, meditaciones guiadas...
- **Aprender a comunicar cómo nos sentimos.** Nos hacemos responsables de lo que vivimos, y lo compartimos.
- **Estar cerca de la naturaleza.** La naturaleza en sí misma vibra en Coherencia Total. Para el corazón, la naturaleza es un tesoro.
- **Contemplar la belleza.** Rodearnos de todo aquello que nos resulte bello e inspirador. Reconocer y admirar progresivamente la Belleza que reverbera en el mundo cuando miramos desde el corazón.



“Coherencia cardiaca”

- **Fluir.** Seguir la corriente de la vida, sin oponer resistencia. La comprensión de la continua impermanencia.

Decía San Agustín:

«La felicidad consiste en el proceso de tomar con alegría lo que la vida nos da y soltar con la misma alegría lo que la vida nos quita».

- **Trabajo cooperativo.** El trabajo en equipo, la energía de la comunidad, del grupo humano.
- **El arte, la expresión artística.** La poesía, la pintura, la música, el canto, la danza, la expresión corporal, el arte como la pura manifestación de la alegría de vivir, de expresar y compartir.
- **Recuperar el sentido.** El sentido profundo de las cosas. El sentido de lo inmanente y de lo trascendente. Reconocer la Inteligencia y el Amor que pulsa detrás de todo lo existente.
- **Cultivar las cualidades del corazón.** La intuición, la gratitud, la confianza, el coraje, la inocencia..., el servicio, la apertura hacia los demás, la empatía, la solidaridad, la aceptación de las diferencias..., el humor, la sencillez, la amabilidad, la aceptación incondicional..., la bondad, la benevolencia, la paciencia, el respeto por todo lo que vibra en la existencia...



“Coherencia cardiaca”

- **El poder del abrazo.** La conexión de corazón a corazón. Dice Thich Nhat Hanh:

«Cuando nos abrazamos, nuestros corazones se conectan y sabemos que no somos seres separados. Abrazando con presencia plena y concentración podemos brindar salud, comprensión y mucha felicidad».

- **Aprender a disfrutar.** Hacer lo que nos gusta, lo que nos hace vibrar verdaderamente.

*Simplemente sigue tu respiración.
Observa cómo entra y sale el aire.
¿Demasiado sencillo? ¡Pues es la clave!*

Nuestra primera respiración da la “señal de salida” a la travesía de la vida. Tras 20.000 respiraciones diarias, de pronto un día llegamos a la última, momento en el “expiramos” anunciando nuestro final de la aventura.

Originariamente, el término respirar fue asociado a espíritu: espirare es su raíz latina. Dicho término evoca la energía universal que inhalamos manteniendo al psicocuerpo con vida. El poeta y místico indio Kabir sugiere que la divinidad o prana gravita en cada partícula de aire como fuerza de vida que alienta a todas nuestras células.



“Coherencia cardiaca”

Al parecer, las 700 millones de respiraciones que, más o menos, realizamos a lo largo de ese milagro llamado Vida, no las hacemos de manera óptima. Sólo cuando somos bebés movilizamos el diafragma “ensanchando la tripita”, cosa que más fortalece y vivifica. Sin embargo, conforme crecemos no tardamos en despistarnos, entre heridas y defensas, desajustando “la maquinaria respiratoria”.

En la edad temprana puede suceder que un dolor emocional causado por falta de afecto, o bien un suceso traumático, desconecte nuestro ser de la fuente, y nos lleve a levantar una muralla. Sucede que entonces, para protegernos de la vulnerabilidad, bloqueamos la zona del vientre, enterrando el dolor y la culpa que nos asaltan. La respiración entonces se limita a zonas más altas del tórax y nace así la disociación neurótica.

Un día tomamos consciencia de que la raíz de muchas de nuestras dolencias se debe a cuestiones posturales y respiratorias. Comprobamos que, al respirar, utilizamos tan solo un tercio de nuestra capacidad pulmonar; la carencia de oxígeno resultante se traducirá en estrés y ansiedad. Cuando llega su momento, el ser humano toma conciencia de este desajuste y comienza a rehacer la ruta respiratoria. Procedemos entonces a realizar pausas para observar la manera en la que nuestro cuerpo respira. Con consciencia y entrenamiento, el diafragma, un músculo que separa



“Coherencia cardiaca”

la cavidad torácica de la zona abdominal, vuelve al protagonismo original. Al inspirar, éste se abre como un paraguas hacia abajo y hacia los costados y, al exhalar, nos ayuda a empujar el aire residual. El diafragma precisa de suficiente espacio para abrirse, en caso contrario no se oxigena bien nuestro sistema celular.

La práctica de respiraciones largas, metódicas y conscientes abren los alvéolos pulmonares y amplían la capacidad respiratoria. Al ejercitar la respiración consciente, llega más oxígeno a la sangre, mientras la mente se mantiene atenta y enfocada al proceso de inhalar y exhalar en conciencia abierta y panorámica.

A medida que crecemos en autoconciencia y para optimizar la respiración entrenando una ruta eficaz, tomamos en cuenta que nuestra postura esté situada a 90 grados con la espalda derecha.

El poder de la respiración en el mundo emocional.

Cuán frecuente es proponer a quien se muestra alterado y pierde el control que trate de calmarse procediendo a respirar de forma pausada.



“Coherencia cardiaca”

¿Por qué nos relaja respirar hondo? El complejo prebötzinger del bulbo raquídeo tiene la respuesta: se trata de una red de neuronas de la que proceden los estímulos que nos permiten inspirar. Dichas neuronas conectan la respiración con los estados mentales, tales como la relajación, la atención y la ansiedad.

De hecho, la respiración está íntimamente ligada al estado emocional. Y esto es una gran noticia, ya que, cambiando voluntariamente la forma en la que respiramos, influimos en algo tan poco tangible como nuestra dimensión anímica. Entonces, solo la cualidad de las emociones modifica nuestra respiración, sino que también sucede a la inversa. Los cambios que hacemos en nuestra forma de respirar pueden hacer de ansiolíticos naturales y rebajar así los sentimientos de amenaza.

Un entrenamiento conocido para lograr serenidad es el llamado “sesenta segundos 4-7-8”. Fue el Dr. Weil quien propuso: “toma el aire durante cuatro segundos, reténlo durante siete y suéltalo en ocho”. Ejercitar esta respiración afecta al sistema nervioso que, naturalmente, se equilibra y regula.

Al retener el aire se estimula el nervio vago, la rama principal del sistema parasimpático, encargado del estado de calma. Tal estado, a su vez, combate el insomnio o la inquietud ante estados de temor e incertidumbre aguda.



“Coherencia cardiaca”

La respiración, junto con la postura y la actitud, constituyen los tres pilares de la práctica meditativa. De hecho, los practicantes se anclan en la respiración para sentir el contacto con el cuerpo y, de esta forma, logran habitar en el ahora. Cuando quien medita se sigue el curso de su respiración sosteniendo la atención en el labio superior, junto a las fosas nasales, no tarda en experimentar calma.

La respiración del corazón

Existe otro ejercicio de respiración que toma la zona del corazón como referencia. Consiste en respirar de la siguiente forma: *imagina que en el centro de tu pecho, a la altura del corazón, conformas cuatro grandes avenidas en forma de cruz que, al tomar el aire, alargan los cuatro lados presionando hacia abajo, arriba y a los costados de forma simultánea. Al exhalar, por el contrario, estos se contraen al punto original de partida. Al inhalar, siente cómo se expande el abdomen y las costillas intercostales, al tiempo que se amplía volumen en todas direcciones de nuestra capacidad respiratoria.*

Al sostener la atención, sentimos nuestro latir del corazón y vivenciamos un sabor a gratitud e inclusión compasiva. A menudo, brota el espíritu de servicio y la aceptación de nuestros claroscuros que unifica el yo psicológico abriendo la puerta a la identidad profunda.



“Coherencia cardiaca”

El aire que todos compartimos

¿Hay algo más colectivo que el aire que toda la Humanidad de este planeta respira? En cada respiración puede haber partículas viajeras que también fueron respiradas por otras personas. Este dato puede o no ser relevante, pero no deja de ser curioso que el aire contiene y afecta a todas las vidas del planeta. En este sentido, nuestros cuerpos son como terminales en movimiento en el seno de una gran realidad gaseosa.

Se dice que preguntaron al Buda:

¿Cómo puedo recorrer el camino a la iluminación?

A lo cual éste respondió:

“Comienza por la respiración”.

Sentarse a respirar de forma atenta y consciente, es el primer paso para quien aspira a vivirse con una mente sosegada.

Libro de Inteligencia transpersonal de José María Doria