

DAGMARA GMITRZAK

INTELIGENCJA SERCA

Jak otworzyć serce i doświadczać miłości



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro



Redakcja: Mariusz Warda
Skład komputerowy: Piotr Pisiak
Projekt okładki: Piotr Pisiak

Wydanie II
Białystok 2013
ISBN 978-83-7377-666-1

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok, 2013.
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.talizman.pl – detal
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

DAGMARA GMITRZAK

INTELIGENCJA SERCA

Jak otworzyć serce i doświadczać miłości



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

Tę książkę dedykuję z miłością
moim rodzicom,
Aldonie i Piotrowi Gmitrzak.

„Droga każdego człowieka
jest zapisana w jego sercu”.
Mądrość Indian z plemienia Czejenów

SPIIS TREŚCI

Wstęp	9
Część I. Tajemnica serca	11
Rozdział 1. Inteligencja serca	13
Rozdział 2. Odkrycia fizyków kwantowych	27
Rozdział 3. Serce i miłość	35
Rozdział 4. Pragnienie szczęśliwej relacji	45
Rozdział 5. Syndrom złamanego serca	65
Rozdział 6. Związki odbiciem relacji z samym sobą	81
Rozdział 7. Negatywne i pozytywne emocje	89
Część II. Uzdrawianie serca	97
Rozdział 8. Techniki pomagające rozwijać inteligencję serca	99
Rozdział 9. Potęga relaksu	111
Rozdział 10. Miłość do siebie	117
Rozdział 11. Moc wdzięczności	127
Rozdział 12. Wewnętrzne dziecko	133
Rozdział 13. Czakry – dalekowschodnie podejście	139

Część III. Ścieżka serca	155
Rozdział 14. Ego, serce i duchowość	157
Rozdział 15. Życ z poziomu serca	167
Rozdział 16. Przesłanie rdzennych kultur	173
Rozdział 17. Trzydzieści afirmacji otwartego serca	193
Na zakończenie i nowy początek	195
Informacje o płycie dołączonej do książki	197
Muzyka, która towarzyszyła pisaniu	198
Pomocna literatura	199
Informacje o autorce książki	200

WSTĘP – POCZĄTEK PODRÓŻY

To nie przypadek, że sięgnąłeś po tę książkę. Usłyszałeś wołanie serca, które pragnie się z tobą komunikować. Pragnie doświadczać miłości i radości na wielu poziomach.

Serce to siedziba miłości. Kiedy jesteś zakochany, czujesz ciepło pośrodku klatki piersiowej, ale kiedy ktoś cię zrani, „zamykasz” na pewien czas serce z lęku przez ponownym zranieniem.

Życie jest paletą wielu barw. Każdy z nas doświadczył kiedyś smutku, lęku, bólu psychicznego i fizycznego, rozczarowania czy gniewu, ale również radości, miłości, zachwytu, ekscytacji, wdzięczności i współczucia dla kogoś. Naukowcy dowiedli, że każda emocja i uczucie mają wpływ na pracę naszego serca. Pozytywne emocje wpływają na serce najkorzystniej, a negatywne zakłócają jego pracę.

Jeśli przeżyłeś rozczarowanie uczuciowe i twoje serce zostało zranione, wiedz, że źródło miłości nadal jest w tobie. Serce może podjąć decyzję o tym, by znów kochać, nawet jeśli umysł mówi: nie. Jak to możliwe? Naukowcy odkryli, że ma

swój mózg, który pozwala mu podejmować niezależne decyzje. Nie musisz czekać miesiące i lata na miłość. Zanurkuj w swoje serce, otwórz się na wszystkie pozytywne uczucia, które serce może ci ofiarować.

Kochaj siebie i życie, a doświadczysz naturalnego przepływu miłości ze strony ludzi i świata. Będziesz uczestniczył w najpiękniejszej wymianie, jaką jest wymiana miłości na poziomie serc. Miłość, jaką wysyłasz, ma również wpływ na tworzenie twojej przyszłości oraz budowanie świata, w którym panuje pokój i harmonia.

Trzymając w ręku tę książkę, rozpoczynasz podróż w głąb siebie. Od tej chwili możesz zacząć żyć z poziomu serca, a więc korzystać z jego mądrości i kierować się jego głosem. Mam nadzieję, że słowa tu zawarte zainspirują cię do tego.

Dagmara Gmitrzak

CZĘŚĆ I.
TAJEMNICA SERCA

„Miłość to życie.
Jeśli tęsknisz do miłości,
to znaczy że tęsknisz do życia”.

Leo Buscaglia

ROZDZIAŁ 1. INTELIGENCJA SERCA

„Dobrze widzi się tylko sercem,
najważniejsze jest niewidoczne dla oczu”.

Antonie de Saint Exupéry

Serce człowieka kojarzymy najczęściej z uczuciem miłości. Symbolizuje ono zarówno miłość, czułość, troskę, pasję, jak i słowa: kocham cię. Kiedy czujemy miłość, doświadczamy przyjemnego ciepła w sercu i lekkości w klatce piersiowej. Mówimy: Słuchaj głosu serca; Kieruj się sercem; Rób, co ci podpowiada serce.

SERCE I MISTYKA

W wielu religiach i kulturach serce uważa się za siedzibę duszy, mądrości i miłości. Babilończycy, Egipcjanie i Grecy wierzyli, że jest organem, który wpływa na nasze emocje, decyzje i zachowanie. W chrześcijaństwie serce człowieka jest symbolem Boskiej miłości. Jezus głosił: Miłuj bliźniego swego jak siebie samego. Buddyjskie praktyki opierają się na rozwijaniu jakości serca, a więc współczucia, wybaczenia i miłości. W starożytnych hinduskich księgach, Wedach, zapisane jest, że serce jest siedzibą duszy.

Mistycy różnych wyznań porównują bicie serca człowieka do pulsowania wszechświata. W tym sensie, serce jest odbiciem makrokosmosu. Medycyna chińska uważa, że w sercu znajduje się duch człowieka (*shen*), energia życiowa, która przejawia się między innymi poprzez błysk w oczach.

Serce to uniwersalny symbol, który jest odczytywany w taki sam sposób przez ludzi na całym świecie, niezależnie od koloru skóry, wyznawanej religii czy korzeni kulturowych.

Naukowcy z różnych dziedzin pomagają nam odkrywać kolejne niezwykle informacje na jego temat.

INTELIGENCJE CZŁOWIEKA

Zdaniem naukowców, emocje i uczucia są silnie powiązane z naszym sercem. Ale to nie wszystko, serce komunikuje się z naszym mózgiem. Czy jest więc możliwe, aby miało swoją własną inteligencję? Naukowcy dowodzą, że tak. Zanim przejdziemy do rozwinięcia tematu inteligencji serca, przyjrzyjmy się innym rodzajom inteligencji.

Howard Gardner, amerykański psycholog, profesor na Uniwersytecie Harvarda uważa, że każdy z nas posiada wiele inteligencji, rozwiniętych w różnym stopniu. Wyróżnia on inteligencję logiczno-matematyczną, językową, przestrzenno-wizualną, kinestetyczną, muzyczną, interpersonalną oraz intrapersonalną. Testy mierzące iloraz inteligencji człowieka badają trzy pierwsze inteligencje.

Z kolei Daniel Goleman, również amerykański psycholog i wykładowca Uniwersytetu Harvarda, rozwinął pojęcia trzech następnych inteligencji: emocjonalnej (EQ), a więc świadomości swoich emocji, zarządzania nimi oraz rozpoznawania emocji innych ludzi; inteligencji społecznej, czyli rozumienia zjawisk społecznych oraz ekologicznej: związanej ze świadomością wpływu człowieka na planetę i empatią dla wszystkich czujących istot.

Fizyk i filozof, Danah Zohar, przedstawiła pojęcie inteligencji duchowej (SQ), czyli zdolności człowieka do:

- wykraczania poza własne ego,
- refleksyjności,
- doświadczania siebie jako części całości istnienia,
- używania swojej kreatywności
- poszukiwania sensu swojego życia,
- kierowania się w życiu takimi wartościami, jak: miłość, pokój, harmonia,
- interesowania się różnymi religiami i ścieżkami duchowymi.

Danah Zohar podkreśla, że inteligencja duchowa dotyczy każdego człowieka bez względu na to, czy praktykuje jedną ze ścieżek duchowych, czy nie. Nazywa ją również inteligencją duszy.

ODKRYCIA INSTYTUTU HEARTMATH

Badania naukowe wykazały, że swoją inteligencję ma również serce człowieka. On Rollin McCraty, dyrektor Instytutu HeartMath z Boulder Creek w Kaliforni w Stanach Zjednoczonych wraz z kilkunastoma naukowcami z innych dziedzin (lekarze, psycholodzy, inżynierowie) od lat 90. XX wieku zajmuje się badaniem wpływu stresu i emocji na serce człowieka oraz powiązaniami między sercem i mózgiem.

Zdaniem naukowców, serce nie jest tylko pompą tłoczącą krew. To wysoce zorganizowany organ, który posiada własny mózg. Koncepcja mózgu serca została pierwszy raz przedstawiona w 1991 roku przez dr. J. Andrew Armoura z Uniwersytetu w Montrealu w Kanadzie, w książce „Neurokardiologia”. Zdaniem badacza, serce posiada złożony system nerwowy, który można nazwać małym mózgiem, składającym się z czterdziestu tysięcy komórek nerwowych. W 1995 roku dr Ming He-Huang z Akademii Medycznej w Harvardzie odkrył, że komórki te są identyczne z tymi, które znajdują się w mózgu. Zdaniem naukowców oznacza to, że serce i mózg mają ze sobą łączność elektromagnetyczną, przesyłają sobie nawzajem informacje.

ZDOLNOŚCI NASZEGO SERCA

Naukowcy z Instytutu HeartMath dowiedli, że serce ma zdolność uczenia się, zapamiętywania, przechowywania wspo-

nień, odczuwania, a nawet podejmowania decyzji, niezależnej od głównej centrali, czyli mózgu w czaszce. Serce ma zatem swoją własną inteligencję. Odkrycia na ten temat zostały opublikowane w takich pismach, jak: *American Journal of Cardiology*, *Stress Medicine* i *Journal of Advancement in medicine*.

Naukowcy uważają, że w sercu człowieka zapisane są wspomnienia różnego rodzaju przeżyć i doświadczeń. To może wyjaśniać, dlaczego osoby po transplantacji serca mają wspomnienia sytuacji, w których nie uczestniczyły oraz zachowują się w sposób inny niż zwykle (np. zmieniają nawyki na takie, które miał dawca serca). Informacje zapisane w sercu mogą w znaczący sposób wpływać na osobowość osoby po transplantacji.

Na Uniwersytecie Arizona powstał nowy dział nauki nazywany kardiochirurgią energetyczną, który bada te niezwykle powiązania między mózgiem i sercem człowieka. Dr Gary E. Schwarz oraz dr Linda G. Russek z Human Energy Systems Laboratory na tym uniwersytecie uważają, że z każdym swoim uderzeniem serce pompuje nie tylko krew, ale również wysyła do mózgu elektromagnetyczne informacje.

POŁĄCZENIE SERCE-MÓZG

Naukowców z Instytutu HeartMath interesowało, dlaczego ludzie doznają uczucia miłości i radości w rejonie fizycznego serca oraz jak stres i negatywne emocje wpływają na układ

odpornościowy, nerwowy oraz na pracę mózgu i serca człowieka. Dowiedli, że serce jest organem, który odbiera, wysyła i przetwarza informacje odebrane przez główną centralę, czyli mózg w czaszce. Co ciekawe, wysyła do mózgu znacznie więcej informacji niż mózg do serca oraz może zignorować pewne informacje od mózgu i podjąć własną decyzję.

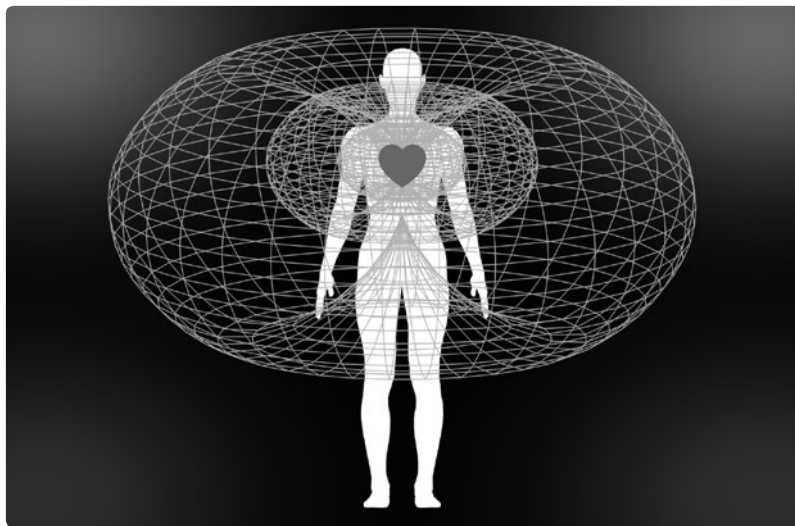
Wysyłane przez serce do mózgu sygnały wpływają na funkcjonowanie ośrodków związanych z zachowaniem człowieka, percepcją, a nawet emocjami. Serce wysyła sygnały do ciała migdałowatego, czyli amygdali, które odpowiada za przetwarzanie i zapamiętywanie reakcji emocjonalnych. Podsumowując zatem, serce ma swoją własną inteligencję!

POLE ELEKTROMAGNETYCZNE SERCA

Naukowcy z Instytutu HeartMath dowiedli również, że serce człowieka wytwarza sześćdziesiąt razy silniejsze pole elektromagnetyczne w porównaniu z mózgiem w czaszce oraz pięć tysięcy razy silniejsze pole magnetyczne. Pole elektromagnetyczne serca ma średnicę od 1,5 do 3 metrów i może być wykryte oraz mierzone za pomocą magnetometrów. Główna oś pola znajduje się w sercu i ma kształt torusa. Badania naukowe wykazały, że pole serca zmienia się w zależności od emocji, jakie odczuwamy. Siła tego pola ma wpływ na ciało człowieka, wszystkie jego komórki oraz na jego otoczenie. Pole elektromagnetyczne przenika obecne przy nas osoby i może

wpłynąć na nie pozytywnie, jeśli odczuwamy miłość, radość, wdzięczność czy współczucie, albo negatywnie, jeśli odczuwamy gniew, frustrację czy depresję. Nasze pole będzie też przyciągać osoby, których pole elektromagnetyczne serca jest podobne do naszego.

Jeśli w jednym miejscu zbierze się kilkadziesiąt osób, które świadomie koncentrują uwagę na sercu i wzbudzają w sobie pozytywne odczucia, ich serca będą generować pole elektromagnetyczne przepelnione wibracją miłości. Naukowcy nazywają to zjawisko globalną koherencją (*global coherence*).



POLE ELEKTROMAGNETYCZNE ZAKOCHANYCH

Pomyśl, jak piękne pole energii wysyłają serca dwóch zakochanych w sobie osób. Zakochani przyciągają do siebie wibrację miłości, którą emanują. Naukowcy z Instytutu HeartMath odkryli, że jeśli dwie znane sobie osoby (niekoniecznie w relacji uczuciowej) znajdują się w innych miejscach, miastach czy krajach i jedna z nich wyśle elektromagnetyczny sygnał związany z pozytywnymi odczuciami ze swojego serca do serca drugiej osoby, wpłynie to na pole elektromagnetyczne drugiej osoby. W ten sposób osoby te łączą się na poziomie swoich pól elektromagnetycznych i mogą odbierać informacje, które następnie są przesyłane do mózgu w czasie.

NEGATYWNE EMOCJE

Naukowcy dowiedli, że emocje negatywne (buddyści nazywają je destrukcyjnymi), takie jak gniew, zazdrość, zaborczość czy nienawiść, zaburzają nie tylko pracę układu nerwowego, ale również rytm serca. Taki zaburzony rytm serca wpływa na nasz sposób myślenia i zaburza połączenie między sercem i mózgiem.