**[ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: Η ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΗ ΚΑΡΔΙΑ](https://experience.heartmath.com/course)**Μήκος: 9 λεπτά 58 δευτερόλεπτα

Οι ιδιότητες της καρδιάς έχουν γίνει μια επιστημονικά αποδεδειγμένη πηγή πληροφοριών. Η νέα επιστήμη χαρτογραφεί την επίδραση της καρδιάς στον εγκέφαλο και το σώμα και πώς η καρδιά επικοινωνεί ένα εκπληκτικά ευρύ φάσμα πληροφοριών από λειτουργίες υγείας και ευεξίας σε υψηλότερες ιδιότητες όπως η σοφία και η συμπόνια.

Ο κτύπος της καρδιάς μας είναι μαζί μας από την αρχή μέχρι και το τέλος της ζωής μας.

Και παρόλα αυτά αυτό που γνωρίζουμε για την καρδιά είναι ότι είναι μια τρόμπα από μυς που σπρώχνει το αίμα μέσα στο σώμα μας.

Από βιολογική άποψη η αποδοτικότητα της καρδιά μας είναι απίστευτη. Αν τη συντηρούμε σωστά λειτουργεί αδιάκοπα μέχρι και για 100 χρόνια.

Χωρίς φροντίδα, χωρίς συντήρηση, χωρίς αντικατάσταση ή επισκευή.

Η καρδιά όμως έχει και μια άλλη διάσταση πολύ πιο σημαντική.

Αυτό φαίνεται σε εκφράσεις όπως ‘άκου την καρδιά σου’. ‘κάντο με καρδιά’ και πολλές άλλες.

Αυτές οι εκφράσεις είναι παγκόσμιες, άσχετα με την ηλικία, τη θρησκεία, την εθνικότητα ή τη μόρφωση. Οι εκφράσεις αυτές υπάρχουν στις περισσότερες γλώσσες, ακόμη και στους αρχαίους πολιτισμούς.

Εδώ και χιλιάδες χρόνια, αρχαίοι πολιτισμοί σε όλο τον πλανήτη, στη Μεσοποταμία, την Αίγυπτο, τη Βαβυλώνα, την Κίνα και σε εμάς εδώ στην Ελλάδα, μοιράζονταν την ιδέα της καρδιάς σαν μια πηγή νοημοσύνης και εσωτερικής καθοδήγησης. Αντιλαμβανόταν ότι η καρδιά είναι ικανή να επηρεάζει και να κατευθύνει τα συναισθήματά μας, τις αξίες μας και την ικανότητα λήψης αποφάσεων.

Η σύγχρονη επιστήμη σήμερα αποδεικνύει πως αυτό που ήταν γνωστό για χιλιάδες χρόνια είναι αλήθεια.

Γνωρίζουμε πια ότι η καρδιά μας είναι ένα κέντρο πληροφοριών που στέλνει σημαντικά μηνύματα στον εγκέφαλο και στο υπόλοιπο σώμα.

Έχει ένα πολύπλοκο σύστημα που ονομάζεται ‘εγκέφαλος της καρδιάς’ που συνομιλεί με τον κύριο εγκέφαλο μας.

Παράγει ένα δυνατό ηλεκτρομαγνητικό πεδίο που διαμορφώνεται από τα συναισθήματα μας.

Η καρδιά μας επηρεάζει τα πάντα, από τον τρόπο που αισθανόμαστε μέχρι τον τρόπο που σχετιζόμαστε με τους άλλους, τη λειτουργία του εγκεφάλου μας και την υγεία μας.

Η καρδιά, σε βιολογικό επίπεδο μιλά. Η ερώτηση είναι: ’εμείς ακούμε?’

Η καρδιά εμπεριέχει τις καλύτερες ανθρώπινες ποιότητες. Τα καλύτερα μας συναισθήματα σχετίζονται με τη καρδιά. Συναισθήματα όπως ευγνωμοσύνη, φροντίδα, αγάπη, καλοσύνη, υπομονή και συμπόνια.

Η μεταμορφωτική ποιότητα αυτών των συναισθημάτων πηγάζει από την ενέργεια της πνευματικής μας καρδιάς που επηρεάζει την πληροφορία που μεταδίδει η φυσική μας καρδιά.

Η καρδιά σχετίζεται επίσης με μια βαθύτερη πηγή σοφίας και διαισθητικής γνώσης που παρακάμπτει τα συνηθισμένα λογικά και γραμμικά μοτίβα σκέψης.

Είναι αυτό που λέμε ‘η φωνή της καρδιάς’ και μας βοηθά να παίρνουμε καλύτερες αποφάσεις και να έχουμε καλύτερες αντιδράσεις στη ζωή.

Η διαίσθηση της καρδιάς μας είναι η φωνή του πραγματικού αυθεντικού μας εαυτού.

Όταν είμαστε σε επαφή με αυτό το κομμάτι του εαυτού μας, μπορούμε να ξεπεράσουμε τους περιορισμούς μας και να εκπλαγούμε με αυτά που καταφέρνουμε.

> Οι ποιότητες της καρδιάς συνήθως σχετίζονται με τα συναισθήματά μας: αγάπη, φροντίδα συμπόνια, ευγνωμοσύνη … αυτού του τύπου οι συναισθηματικές ποιότητες σχετίζονται με την καρδιά.

Αλλά υπάρχουν και άλλα όπως, η αξιοπρέπεια, η τιμή, το θάρρος, η υπομονή. Όλα αυτά είναι οι ποιότητες της καρδιάς. Και όταν δημιουργούμε αυτές τις ποιότητες στην καθημερινότητα μας, η ζωή ανταποκρίνεται με διαφορετικό τρόπο. Μας τροφοδοτεί διαφορετικά.

> Για εμένα η πιο δυνατή ποιότητα της καρδιάς είναι η αγάπη. Η αγάπη είναι όπως όλα τα χρώματα του ουράνιου τόξου. Όπως χωρίζεις τα χρώματα στο ουράνιο τόξο, έτσι χωρίζεις και τα συναισθήματα, είτε είναι η φροντίδα, η ευγνωμοσύνη, … βοηθούν όχι μόνο εσένα να ελευθερωθείς από το στρες αλλά βοηθούν και άλλους και θεραπεύουν.

> Μπορούμε να διαχειριστούμε το πώς νοιώθουμε σε μεγαλύτερο βαθμό από ότι νομίζουμε. Μαθαίνοντας να συνδεόμαστε με αυτές τις ποιότητες της καρδιά μας, να τις καλλιεργούμε, να τις ενεργοποιούμε, στην ουσία στέλνουμε διαφορετικά σήματα από την καρδιά στον εγκέφαλο.

Αυτό αλλάζει την αντίληψη μας και αυξάνονται οι επιλογές μας στο πώς να ανταποκριθούμε στις καταστάσεις, τόσο για εμάς όσο και για τους άλλους.

> η ποιότητες των συναισθημάτων όπως η συμπόνια, η εκτίμηση, η ευγνωμοσύνη, μας κάνουν να αισθανόμαστε όμορφα διότι η καρδιά στέλνει διαφορετικά σήματα στον εγκέφαλο από αυτά που στέλνει όταν νοιώθουμε άγχος, ανυπομονησία ή απογοήτευση

> Όταν εργαζόμαστε με το στρατό, πράγματα όπως το κουράγιο, η αξιοπρέπεια, η τιμή.. αυτές είναι οι βασικές ποιότητες που τους βοηθούν να ανυψωθούν. Όταν δουλεύουμε στο χώρο της υγείας, η συμπόνια, η φροντίδα, η καλοσύνη, αυτές είναι οι ποιότητες της καρδιάς που ανυψώνουν τη φύση αυτών των ανθρώπων. Χρειάζεται να εισαι ειλικρινής για το τι έχει σημασία για εσένα.

> τώρα έχουμε μια επιστημονική κατανόηση για το ότι αυτά τα υψηλής ποιότητας συναισθήματα, που οι άνθρωποι πάντα συσχέτιζαν με την καρδιά, πραγματικά επηρεάζουν τον τρόπο που χτυπάει η καρδιά και τα νευρικά σήματα που στέλνει στον εγκέφαλο τα οποία αυτός επεξεργάζεται.

> η λέξη καρδιά σχετίζεται με πολλά πράγματα, σίγουρα με τη διαίσθηση αλλά και με τη φυσική μας καρδιά αλλά και με αυτές τις εκπληκτικές ποιότητες της καρδιάς, που μας προσφέρουν τον πλούτο και την πληρότητα που όλοι αξίζουμε.

--- -

Οι περισσότεροι από εμάς σίγουρα θα προτιμούσαμε να νοιώθουμε αγάπη, ενθουσιασμό και ευγνωμοσύνη, παρά πικρία, ανησυχία και κατάθλιψη. Όμως ο κόσμος γύρω μας φαίνεται να περιστρέφεται ανεξέλεγκτα. Όσο και να το θέλουμε δεν είναι εύκολο να διατηρήσουμε τη συναισθηματική μας ισορροπία

Χωρίς την ενεργοποίηση των ποιοτήτων της καρδιάς μας, η ζωή μπορεί να φαντάζει αρκετά σκοτεινή. Δεν χρειάζεται όμως να είναι έτσι.

ΤΕΧΝΙΚΗ: ΚΑΡΔΙΑΚΗ ΑΝΑΠΝΟΗ

> Μου έχει δώσει πολλές ευκαιρίες να επιλέξω εναλλακτικές επιλογές όταν αλληλεπιδρώ ειδικά με έφηβους. Υπάρχουν στιγμές που οι έφηβοι ξέρουν πώς να πυροδοτήσουν μια έντονη αντίδραση και…. Παίρνοντας αυτή την ευκαιρία, να σταματήσω και να αναπνεύσω για λίγο, είναι σαν να έχω ένα προσωπικό coach στον μαζί μου που μου λέει: ‘ή θα μπορούσες να το πεις με αυτό τον τρόπο’’.

Ήταν εκπληκτικό, να μπορώ να μην ανταποκρίνομαι, έτσι όπως τα παιδιά μου περίμεναν, αλλά να τους δίνω παράδειγμα για το πώς μπορούμε να αντιδράμε και να ανταποκρινόμαστε με φροντίδα αντί για την τυπική αντίδραση του υστερικού γονέα.

---- -

Τι αισθάνεσαι? Ίσως νοιώθεις λίγο περισσότερη ηρεμία ή ισορροπία. Αυτή η απλή τεχνική καρδιακής εστίασης είναι μόνο το πρώτο σου βήμα στη νέα σου σχέση με την καρδιά σου. Υπάρχουν πολύ περισσότερα.

------- -

Τώρα γνωρίζεις περισσότερα για τη νοημοσύνη της καρδιάς σου επειδή βίωσες την Καρδιακή Αναπνοή. Στην επόμενη ενότητα θα μάθεις περισσότερα για την επιστήμη της καρδιάς.