

Tartalom

1. A szív ideje, <i>Howard Martin</i>	13
2. A szívtelligencia jellemzői, <i>Deborah Rozman</i>	27
3. Az intuitív szív, <i>Rollin McCraty</i>	41
4. Szívkoherencia: A szívtelligenciához vezető út, <i>Rollin McCraty</i>	59
5. Társadalmi koherencia, <i>Howard Martin</i>	77
6. Globális koherencia, <i>Deborah Rozman</i>	97
Bevezetés Doc Childre fejezeteihez	115
7. A rezgésszám növelése lehetőségeink maximális kihasználása érdekében, <i>Doc Childre</i>	117
8. Rátalálni a belső könnyedségre, <i>Doc Childre</i>	137
9. Lelki kapcsolatunk és életcélunk, <i>Doc Childre</i>	143
10. Első rész – Gondoskodás és túlgondoskodás, <i>Doc Childre</i>	159
Második rész	
– Együttérzés: amire ma szükségünk van, <i>Doc Childre</i>	172
11. A szívalapú élet, <i>Doc Childre</i>	179
A kötet szerzői	185
További források	187

Első fejezet



A szív ideje

– HOWARD MARTIN –

A legtöbben úgy érezzük, hogy az életünk egyre csak gyorsul. Ez egy ideje valóban így is van. Csakhogy ez a gyorsulás mára soha nem látott méreteket öltött – egyre több mindent kell csinálnunk egyre kevesebb idő alatt, és egyre többfelé kell szakadnunk. Könnyen azt érezhetjük, hogy szüntelenül bombáznak minket az üzenetek, és mindent eláraszt az információ. A dolgok felgyorsítására kidolgozott technológiák mint-ha a belső lényünket is felgyorsítanák. Sokszor nehéz tartani a tempót. A legjobban talán úgy írhatnánk le ezt az érzést, hogy túlterheltek vagyunk.

Mindeközben azonban egy másik folyamat is zajlik. A legkülönbé-
lébb kulturális vagy szakmai háttérrel rendelkező emberek is érzik az ösztönzést a pozitív változásokra mind önmagukban, mind a világban. Valami megmozdult bennünk, ösztönösen érezzük, hogy új lehetősé-
gekre ébredhetünk, és feltámadt bennünk a növekedés iránti vágy. A világszerte tartott előadásaim során azt figyeltem meg, hogy ha az emberek reagálnak ezekre a belső késztetésekre, fantasztikusan gyö-
nyörű változásokat érnek el. Hallgatnak a megérzéseikre, figyelembe veszik, hogy változnak a hiedelmek és az értékek, hogy felborulnak a régi minták, és elfogadják a változást, sőt erőfeszítéseket tesznek annak érdekében, hogy mindez nagyobb léptékben valósulhasson meg.

A modern élet egyre növekvő komplexitása nem más, mint a változás gyorsaságára adott külső reakció. Az élet – és benne mi magunk is – folyamatosan fejlődik. Csakhogy ez a fejlődési folyamat a történelem ezen fontos és egyedülálló pillanatában rendkívül felgyorsult. A régi rendszerek haldokolnak, és újak kerülnek a helyükre. A társadalmak és politikai rendszerek gyors, gyakran kaotikus átalakuláson mennek keresztül. Úgy tűnik, hogy a felgyorsult változás és növekedés a mai kor evolúciós parancsa.

A jelenleg zajló változások egyik legfontosabb vonatkozása a szívközpontú tudat, más néven a „szívintelligencia” megjelenése. Nagyon fontos, hogy megtanuljunk hozzáférni a szív intelligenciájához, ugyanis csak így tudjuk kezelni a személyes és globális változásokat, miközben olyan új élményeket teremtünk, amelyek révén nagyobb mérvű beteljesedést élünk át. Ez a könyv a szívintelligenciával foglalkozik. Megtudjuk belőle, hogy mi is ez, milyen kutatások zajlanak ezen a téren, hogyan fejleszthető, és mi mindenre nyílik lehetőség, ha egyre többen ismerik fel ezt a mindannyiunkban meglévő hatalmas erőforrást.

Workshopjaim résztvevői gyakran mesélnek arról, hogy milyen nehézségeket jelent, ha ilyen rövid idő alatt ennyi változást kell menedzselni. Azt is el szokták mondani, hogy ők mindebben lehetőséget látnak arra, hogy segítsék egy új, a régitől gyökeresen különböző világ születését, amely csakis összefogással valósulhat meg. Gyakran kérdezik tőlem a következőket: Hogyan fejleszthető az egyéni és kollektív növekedés, és hogyan javíthatnánk a világ jelenlegi állapotán? Miként kezeljük ennyi változást, és hogyan őrizzük meg az egyensúlyt? Hogyan használhatnánk ezt a jelenleg zajló változást arra, hogy teljesebbnek érezzük az életünket? Milyen módon találjuk meg a megoldást olyan problémákra, amelyekre láthatóan nincs megoldás? Mit tehetünk? Mit tehetek én? Az elmúlt több mint 40 évben, amelyet személyes fejlődésemre fordítottam, rájöttem, hogy az efféle kérdésre

adott személyes válaszaim nem mentális spekulációk eredményeképpen jöttek létre, hanem a szívem mélyéről fakadtak.

Szerencsés vagyok. Már fiatalon felismertem, hogy az élet lényege a szüntelen növekedés, és éreztem, hogy a saját életemet valamiképpen a többi ember szolgálatába kell állítanom. Bár izgalmas volt ráébredni ezekre a felismerésekre, egy kissé azért fel is kavart. Óriási ambíció dolgozott bennem, óhatatlanul beleestem azokba a csapdába, amelyeket mindannyian átélünk a fejlődésünk során. Azon töprengtem, hogyan maradjak elkötelezett személyes növekedésem mellett, és hogyan vigyem végbe a szükséges változásokat úgy, hogy közben nem válok önteltté. Nem tudtam, hogyan emelkedjek felül ellenállásomon, hiúságomon és önzésemen, valamint a többi kihíváson, amelyet az élet állít azok elé, akik gyakorlatias, értelmes módon próbálják szolgálni a többi embert.

A barátaimnak és az élet által elem táruló jeleknek köszönhetően elkezdtem látni, hogy az én utam az általam szívből fakadónak tekintett tulajdonságok tudatos fejlesztése. Olyan tulajdonságokat értek ezalatt, mint az együttérzés és a törődés, vagy a bíráló helyettesítése kedvességgel. A szívem azt az őszinte vágyat keltette bennem, hogy autonóm személyiséggé váljak, és megtaláljam, hogyan élhetek kiegyensúlyozottabb, szeretőbb és teljesebb életet. A szívem efféle sugallatai végül elvezettek Doc Childréhez és munkatársaihoz, akikkel együtt fejlesztettük tovább az általa létrehozott HeartMath rendszert.

A HeartMath fejlődése és növekedése messze felülmúlta kezdeti elképzeléseimet. Ez már önmagában egy olyan felismerés volt, amelyet örökké értékelni fogok. Azt bizonyítja ugyanis, hogy az élet felül tudja múlni az elvárásainkat, ha a szívünkre hallgatunk és követjük azt. A szívintelligencia feltárása biztosítja számomra a motivációt, ami ahhoz kell, hogy kitarssak elköteleződésem mellett, és ennek köszönhetően kerültem olyan helyzetbe, ahol másoknak is meg tudom tanítani ugyanezt.

Egyszerűen megfogalmazva: a HeartMath rendszer a szívintelligencia felébresztését és fejlesztését célozza meg. Olyan szívközpontú eszközöket tartalmaz, amelyek arra lettek kifejlesztve, hogy segítsenek az embereknek megtalálni az utat a szív ösztönös útmutatójához, és birtokba vehessék a valódi lényük minden lehetőségét. A HeartMath rendszert könyvek, különféle technológiák és tréningek útján terjesztjük, amelyek már több ezer olyan emberhez eljutottak, akik érdeklődnek a belső növekedés vagy az egészségi állapotuk és teljesítőképességünk fokozása iránt. A HeartMath partnerei között olyan ügyfeleket találunk, mint az Amerikai Egyesült Államok ötszáz legnagyobb árbevételű vállalatai közé tartozó cégek, egészségügyi biztosítók és szociális szolgáltató szektorok, például oktatási intézmények, a katonaság vagy a bűnüldöző szervek. Ez a módszer több millió ember életére volt már hatással. Nagyon sokat megtudtunk az emberekről, elsősorban önmagunkról, és ennek a tudásnak egy részét osztjuk meg ebben a könyvben.

Amint az alábbi fejezetekből is kiderül, a tudománynak mindig óriási szerep jutott a HeartMath Intézetben. Még jóval azelőtt, hogy hivatalosan is szervezetté alakultunk volna, Doc rájött, hogy ha egy olyan rendszert akarunk népszerűsíteni, amelynek a „szívintelligencia” nevet adjuk, akkor át kell hidalni a szív filozófiai és spirituális felfogása, valamint ennek gyakorlati alkalmazhatósága közötti szakadékot. Doc a tudományt választotta a híd egyik építőelemének.

Ha a tudományos kutatás érthetőbbé tesz valamit, akkor megnövekszik az iránta érzett bizalom, és szélesebb alkalmazhatósági területek nyílnak meg előtte. Sokan szeretnének jobban hinni és bízni a szívükben, de nem ismerik fel a különbséget aközött, amit a szívük súg nekik, és aközött, ami a mentális vagy érzelmi elfogultságukból fakad. Ha a tudományos kutatás valami újat tud mondani a szívről, az érzelmekről és az elméről, akkor az emberek könnyebben el tudják majd fogadni mindazt, amit intuitív módon már maguktól tudnak és éreznek, és könnyebben át tudják ültetni ezt a tudást a gyakorlatba.

A HeartMath Kutatóközpont az 1990-es évek elején alakult, és azóta jelentős mértékben bővítette a szívről alkotott ismereteinket. Az alábbi fejezetekből kiderül, hogy a szív szerepe messze nem korlátozódik arra, hogy vért szivattyúzzon a testben, hanem ezen felül egy olyan információfeldolgozó központként is funkcionál, amely fontos információkat küld szét a testben, és komoly hatást képes gyakorolni az agyra. Kutatólaboratóriumunkban először is az érzelmek, a szív és az agy fiziológiai kapcsolatát vizsgáltuk meg. Azt találtuk, hogy a szívfrekvencia-variabilitás (Heart Rate Variability; HRV) jól tükrözi az adott érzelmi állapotot, és a HRV, avagy a szívritmus elemzése egyedülálló betekintést nyújt a szív, az agy és az érzelmek között zajló kommunikációs folyamatokba.¹ Kutatólaboratóriumunk az évek során a tudományterület egyik vezető szereplőjévé vált.

A HRV-kutatások segítettek finomítani azokat az eljárásokat, amelyekkel javítható a szív-agy kommunikáció, és amelyek révén lehetővé válik, hogy az egyén önmagában kialakítson egy rendkívül kedvező fizikális és érzelmi állapotot, amelyet fiziológiai koherenciának, avagy röviden csak „szívkoherenciának” hívunk. Úgy találtuk, hogy az olyan pozitív érzelmek, mint a szeretet, a törődés és a megbecsülés, vagyis az olyan érzelmi tulajdonságok, amelyeket mindig is a szív fogalmához társítottunk, aktiválják ezt a koherens állapotot. Az érzelem és a szívritmus közti fontos összefüggés felfedezését először az *American Journal of Cardiology* egy 1995-ös számában publikáltuk, majd később további recenzált tudományos folyóiratokban is megjelentettük.² A szívkoherencia aktiválásával kapcsolatos kutatásaink eredményei vezettek el a HRV technológia termékeihez (eredetileg Freeze-Framer®, majd emWave® és Inner Balance™ Trainer), amelyeket a felhasználók ma már több mint száz országban alkalmaznak abból a célból, hogy megtanulják, hogyan tudják jobban szabályozni saját érzelmeiket, és miként tudják fejleszteni autonóm készségeiket.

Kutatásunkban jelentős szerepet kapnak a társadalomtudományok is. Előzetes és utólagos felmérésekkel állapítjuk meg a különféle szervezeteknél, az egészségügyben és az oktatásügyben alkalmazott programjaink hatékonyságát. A HeartMath módszerek bizonyítottan csökkentik a stresszt, javítják az egészséget, csökkentik az egészségügyi kiadásokat, javítják a teszteredményeket, és segítségével sikeresebben fenntarthatók a pozitív érzelmi állapotok, de egyéb mérhető javulások is megfigyelhetők. A megnövekedett szívkoherencia egyben elmélyíti az emberek közötti kapcsolatot. Kutatóink számos olyan esetet rögzítettek, amely során a szerető anya agyhullámai és a csecsemő szívritmusa egymáshoz hangolódott, vagy amikor szerelmespárok szívritmusa egymáshoz szinkronizálódott alvás közben.³ Az is bebizonyosodott, hogy csapattagok egyéni fiziológiai szívkoherenciája fokozta a szinkronizációt és a közös teljesítményt, tehát egyfajta csapatkoherenciáról beszélhetünk.

Bárki, aki látott már bajnokcsapatot, vagy kivételes koncertélményben volt része, tudja, hogy egy csoportban olyasmi is megtörténhet, amely túlmutat a hétköznapi teljesítményen. Mintha a játékosok egymásra hangolódnának, és valamilyen láthatatlan energiaszinten kommunikálnának egymással. Sok csapat, például az olimpiai és profi sportcsapatok is tisztában vannak a csapatkoherencia fontosságával. Ezt értik az alatt, amikor azt mondják, hogy „csapatszellem” vagy „kötődés”, és közben ösztönösen tudják, hogy szinte tapintható a csapat energiája, amely hatást gyakorol a teljesítményre. Az ilyen elit csapatok kínosan ügyelnek a csoportkohézióra, a csapatvezetők pedig aktív szerepet vállalnak abban, hogy megoldódjanak a személyes ellentétek vagy súrlódások, amelyek az összetartozást veszélyeztetik vagy erodálják. A vezetők tudják, hogy a belső összhang hiánya és a konfliktus negatív hatást gyakorol a csapatra. Azt is tudják, hogy a szív erejére van szükség ahhoz, hogy kialakuljon a csapatszellem.