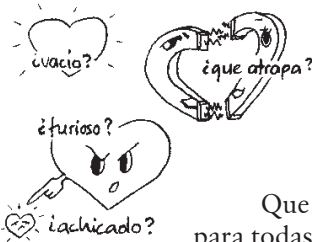


¿Cómo está tu corazón?



“Si hablo la lengua de los hombres y aun de los ángeles, pero no tengo amor, no soy más que un metal que resuena o un platillo discordante” (1 Cor 13)

EDITORIAL

Que el “camino del corazón” sea la esencia y la inspiración para todas las grandes tradiciones y legados, es una gran señal de su importancia y su relación con el sentido trascendente de la existencia. Independientemente de la creencia, la fe nos recuerda el carácter eterno de la vida, a la luz del cual este recorrido es un tiempo y espacio de aprendizaje y maduración del espíritu, lo esencial del ser y, desde este punto de vista, toda circunstancia se convierte fácilmente en maestra, digna de ser apreciada y agradecida. El amor no es cuestión de obligación por “temor al infierno”. No. El amor embellece la vida, la armoniza y, otorgándole una visión más amplia, apoya el proceso de fluir y crecer con ella.

El amor está lejos de la sensibilidad, la torpeza o la sumisión. Va más allá de todo juicio y contagia situaciones adversas y a toda alma y ser, por distinto que sea o actúe. Es un estado del ser para el que nos vamos entrenando con el intento permanente de amar.

Siempre podemos elegir: o caminamos en conciencia y saber a través del amor o a través del sufrimiento y el miedo. ¿Qué eliges? ¿Qué tanto?

Te desanimas. Algo no salió como deseabas. Te encoges y cruzas los brazos, comprimiendo la cavidad cardiaca y pulmonar, aminorando las opciones de tomar energía. Tu corazón se achica, altera la circulación. Respiras mal, de forma incompleta o superficial, o con demasiada exhalación o inhalación. Perdiendo energía el cuerpo se fija y la mente también, tejiendo miedos a los que le da cuerda. Disminuyen tus defensas, la capacidad de reacción y de percepción. Los tejidos más vulnerables pierden soporte y pueden fácilmente quedar propensos a cualquier enfermedad. El pensamiento negativo puede inundarte hasta el límite.



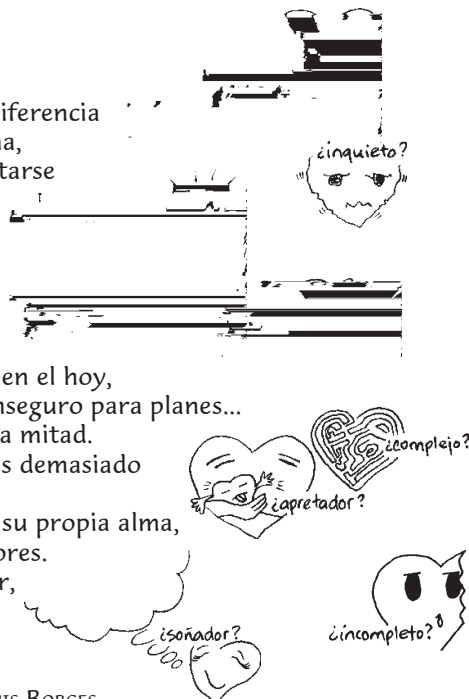
Suspiras...

Una bocanada de aire imprime una nueva energía. Tienes que soltar los brazos. Te estiras. Tu corazón acciona y el cuerpo reacciona. Miras alrededor: hay mucho más que aquello en lo que pensabas. Deseas estar. Tu sistema activa las defensas y la salud se restablece mediante la intención. La mente despejada descubre nuevas luces y riquezas. Sientes la fuerza para mantenerlas. Sonríes! Agradeces! Te levantas, despiertas. Renaces. Atraes la vida!



Y uno aprende

Después de un tiempo, uno aprende la sutil diferencia entre sostener una mano y encadenar un alma, y uno aprende que el amor no significa recostarse y una compañía no significa seguridad y uno empieza a aprender... que los besos no son contratos y los regalos no son promesas y uno empieza a aceptar sus derrotas con la cabeza alta y los ojos abiertos y uno aprende a construir todos los caminos en el hoy, porque el terreno de mañana es demasiado inseguro para planes... y los futuros tienen una forma de caerse en la mitad. Y después de un tiempo uno aprende que si es demasiado hasta el calorcito del sol quema. Así que uno planta su propio jardín y decora su propia alma, en lugar de esperar a que alguien le traiga flores. Y uno aprende que realmente puede aguantar, que uno realmente vale, y uno aprende y aprende... y con cada adiós uno aprende.



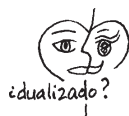
JORGE LUIS BORGES

ALGUNOS ESTUDIOS SOBRE EL AMOR

El cuerpo humano emite vibraciones específicas dependiendo del pensamiento y la emoción que suscita. Se ha demostrado científicamente que el Amor es una vibración altamente coherente y armónica en su patrón. La psicofisiología ha comprobado que el corazón tiene 7 capas musculares, que tienen la forma de argollas, unas dentro de otras como en las muñecas rusas. Cuando vivenciamos el amor, estos anillos del corazón se abren y expanden, lo que significa que cuando decimos que el corazón se abre es literal, no es sólo una imagen o metáfora. Cuando experimentamos emociones incoherentes como la envidia, los celos o el miedo, esos anillos se encogen, y la mayoría de la vida nos la pasamos abriendo y cerrando el corazón.

Un concertista de piano en Australia descubrió que podía hacer llorar a las personas tocando piano de una determinada forma, y esto no tenía nada que ver con lo que estaba tocando sino con la presión que él ejercía sobre las teclas. Para investigar este misterio, se inventó un aparato donde, tras experimentar una emoción, el investigador pedía hacer presión sobre un botón y esto estaba conectando con papel (cinta) y había una pluma que trazaba el patrón vibratorio y quedaba dibujado; y se dio cuenta que algunas emociones son universales y que el dibujo de determinadas emociones registraba igual en diferentes culturas. A eso lo llamo Formas Cínticas. Lo que es interesante en lo que concierne a la forma cíntica del amor es que cuando analizaron la proporción entre la presión y la duración del estímulo vieron que siempre era 1,618 y a esta específica proporción se le llama la Regla de Oro, que para los ingenieros es una relación entre la presión ejercida y la duración de esa presión y fue utilizada por los griegos antiguos en la construcción del Partenón en Atenas, las esculturas y su arte en general, y redescubierta en Europa durante el Renacimiento, siendo introducida por maestros como Leonardo Da Vinci como forma estética ideal. Esta Regla de Oro la encontramos también en las conchas, en

la configuración de las galaxias y lo que es fascinante es que es justamente la misma proporción que presenta la espiral del DNA, es decir, que la construcción de nuestro ser también obedece a esta proporción, la misma que corresponde al amor.



Se resolvió entonces hacer experimentos de análisis psicofisiológicos que comprobaron que cuando nosotros experimentamos o evidenciamos y expresamos emociones coherentes tales como el amor y la gratitud, el DNA de las células se armoniza, se torna más fuerte. Esto cambia radicalmente los paradigmas actuales de la medicina, pues básicamente lo que se está diciendo es que mientras más amor sentimos, más salud tenemos y más equilibrio experimentamos en la vida.

Cualquier cosa que pueda crear presión puede comunicar amor, como la voz o un abrazo. Un estudio en el campo de la fisiología de hace cierto tiempo, realizó experimentos con conejos y presión arterial alta y descubrieron que el tacto corrige la presión arterial; este descubrimiento fue casual, pues este grupo de investigación estaba preparando genéticamente a los conejos para tener problemas de presión arterial y hacían experimentos, que no quiero saber cuáles eran. Medían las consecuencias fisiológicas o psicofisiológicas del estrés, pero hubo un grupo que no respondía aumentando la presión; al averiguar qué pasaba, encontraron que la practicante que cuidaba a los conejos por la noche lanzaba la comida a los de la jaula de abajo y a la de arriba, pero a los de la mitad los sacaba y los acariciaba, los amaba, y con la emoción del amor que experimentaba y transmitía a través del tacto a los conejos, ella contrarrestaba su predisposición genética a la presión arterial alta; es decir, cuando usted toca a una persona con amor, usted le está prestando un gran servicio.

Cualquier cosa que pueda crear presión, puede crear y comunicar amor, y es una comunicación muy básica, orgánica, no tiene nada que ver con la cabeza... Si usted no ve a un amigo hace muchos años

y se lo encuentra en el aeropuerto, y le saluda: "Ah, cómo estás" de lejitos, (con golpecitos en la espalda)... amor de mentiras, se sabe porque se siente; pero si esa persona lo abraza de verdad y lo aprieta, uno sabe que es la verdadera emoción del amor, y eso es comunicado de célula en célula, a través de la presión.

Tom Kenyon, fundador del Centro de Investigación en Acústica Cerebral

Visita nuestro sitio en internet
<http://www.geocities.com/fppdv>

CONTACTOS:
Ana María Bermúdez Díaz
Gino Luque Cavallazzi
UNIMINUTO: 291 6528
fpv-uniminuto@universia.net.co



Ayudas para el corazón

Trabajar con el corazón relaja, reenergiza y establece un equilibrio general del organismo. Provoca cambios en la percepción del mundo y de la vida.

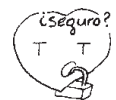
1. Quitar todo lo apretado y especialmente descruzar los brazos del pecho, pues esto comprime el espacio de trabajo del corazón y los pulmones.
2. Respirar conscientemente.
3. Disponerse para apreciarlo todo, también el temor y la adversidad.
4. Observarse: conocerse bien. Amarse.
5. Vivir en la verdad, la sinceridad y la lealtad. Identificar y decidir la verdad personal.
6. Perdonar, soltar sentimientos negativos mediante la comprensión: renunciar a juzgar, analizar amorosamente y con intención de aprendizaje, comunicar las emociones de forma eficiente, perdonarse.
7. Escuchar el lenguaje del cuerpo para darle la energía suficiente y necesaria.
8. Visualizar lugares y situaciones de armonía y naturaleza: un viaje de la mente.
9. Escuchar música suave e instrumental para percibir energías diferentes con el corazón.
10. ¡Sonreír!
11. Jugar.
12. Escuchar profundamente con el corazón.
13. Estar lo más presente posible, con todos los sentidos ¡Irradiar amor!



Técnica de Freeze Frame

En un minuto se transforman emociones estresantes en actitudes adecuadas. El sentimiento positivo le resta energía al negativo y permite ampliar la perspectiva de la situación. Quitarle poder al agente estresante relativiza la importancia de la situación y la crítica de otros y de sí mismo. Al recordar algo positivo, se desvía la atención del área de integración común (estrés) y la dirige hacia el hemisferio derecho (corazón). Esto mejora las relaciones, incrementa la creatividad, controla las reacciones contraproducentes y, en consecuencia, mejora la salud.

- ✳ Reconocer la emoción y congelar la imagen relacionada con ella.
- ✳ Respirar con el corazón, centrando la atención en el área del corazón.
- ✳ Observar una imagen que suscite una emoción positiva: un bello lugar.
- ✳ Volver a la imagen congelada y aplicar el sentido común escuchando con el corazón.



ESO QUE LLAMAMOS RENACIMIENTO

A filosofia è necessario amore
GIODANO BRUNO



En Florencia, en el esplendor del Renacimiento, se reunían en la Academia Neoplatónica de Villa Careggi, Marsilio Ficino, Poliziano, Lorenzo el Magnífico, Botticelli, Pico della Mirandola, y otros pensadores y artistas. Entre los cipreses y olivares de Toscana leían y comentaban a los filósofos de la antigüedad recuperados. Creían estos florentinos, y así lo representó Botticelli en su *Primavera*, que el conocimiento se mueve por una dialéctica belleza-amor-gozo, *pulchritudo-amor-voluptas*. El conocimiento, que es amor, nace de la curiosidad provocada por la belleza y va hacia su objetivo que es el gozo; la belleza despierta el interés investigativo que, por atracción, se acerca a lo observado, y en su relación con él, obtiene vivencias de placer. El conocimiento conduce al gozo cuando consigue penetrar en un nivel de fusión e integración con lo observado. Cuando por el contrario, el conocimiento se disocia de lo observado, analizándolo desde fuera, desapasionadamente, entonces sólo es disección, análisis, control y manipulación; es decir, poder, pero no gozo. El método científico da poder manipulatorio, pero no penetra hasta el gozo integrativo de fusión amorosa. Escribía Bertrand Russel, un gran racionalista, poco antes de morir:

“El hombre necesita ahora, para salvarse, sólo una cosa: abrir su corazón al gozo, y dejar el temor pululando en las tinieblas de un pasado olvidado. Debe levantar los ojos y decir: no soy culpable, soy un ser que, por un largo y sinuoso camino, ha superado los obstáculos naturales con la inteligencia, ha descubierto cómo vivir con libertad y gozo, en paz consigo mismo y, por tanto, con toda la humanidad. Esto llegará algún día si los hombres eligen el gozo en vez de la culpa”.

Tomado de **Luis Racionero**, *Filosofías del underground*. Barcelona, Anagrama, 1992.

