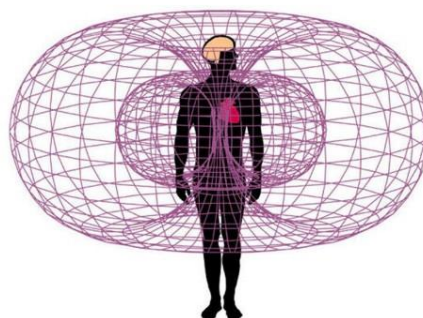




www.inspirala.cz

SÍLA SRDCE A GLOBÁLNÍ KOHERENCE (PROPOJENÍ VŠEHO SE VŠÍM)

**Jaký vliv na Zemi mají ve skutečnosti
naše srdce a emoce: rozhovor s
Howardem Martinem, zakladatelem a
promotérem programu *Global
Coherence* ...**



Copyright © Institute of HeartMath Research Center

Jitka Třešňáková, www.inspirala.cz

Při zkoumání vzájemného působení srdce a mozku v 90. letech se vědci soustředili na měření velikosti energetického pole srdce. Zjistili, že **energetické pole srdce je mnohem větší než energetické pole mozku**. Je tak veliké, že dalece přesahuje tělo. Do té doby věda vycházela z názoru, že největší dosah má elektromagnetické pole mozku. Tímto objevem vyvstala otázka, jaký hlubší smysl má toto energetické pole kolem našeho těla. Dalším zkoumáním se přišlo na to, že **elektrické a magnetické pole vysílané naším srdcem komunikuje s dalšími orgány našeho těla. Ovlivňuje tak například mozek a dává mu pokyny, které hormony, endorfiny nebo jiné látky mají být v těle vyrobeny. Mozek tedy nejedná samostatně, nýbrž na základě signálů našeho srdce.**

Je to tedy srdce a jeho elektromagnetické pole, kdo uděluje pokyny. Pokusy bylo zjištěno, že všechny informace jsou předávány prostřednictvím emocí a také prostřednictvím našich přesvědčení. **Elektromagnetické pole srdce je tedy formováno našimi přesvědčeními, našimi emocemi a ovlivňuje nejen mozek a další orgány těla, ale vyzařuje i směrem ven, do světa. Tyto elektromagnetické vlny se šíří ven do prostoru a reagují se vším, co nás obklopuje. Naše srdce překládá všechna naše přesvědčení, všechny emoce a představy do vlastní řeči kódované řeči kmitání a vln a tu pak vysílá.**

Elektrická síla srdečního signálu je až 60x silnější než elektrický signál mozku a magnetické pole srdce dokonce 5000x silnější než pole mozku. Naším srdcem tedy vysíláme podstatně více energie než naším mozkiem.

Zhruba před patnácti lety v Kalifornii ve Spojených státech vzniká *Institute for Heartmath* (Institut matematiky srdce). Společnost lidí poháněných duševní intuicí se sešla na vědecké půdě, aby do hloubky studovala a zkoumala ještě dnes tak tajemný střed lidského těla, jež je podmínkou jeho života a síly: **SRDCE**.

IHM během let vychoval množství trenérů specializovaných na různé techniky – jako je například technika “zastaveného obrazu”, která slouží k vědomé kontrole našeho srdečního rytmu – kteří je rozšířili a aplikovali v různých pracovních odvětvích, a zvýšili tak

produktivitu a souhru mezi zaměstnanci (na IHM se například obrátili mnohé nemocnice). Mimo to, jako správní podnikatelé, vyvinuli a rozšířili sérii technologických produktů zaměřených na pochopení a kontrolu srdečních frekvencí.

Ale k čemu to všechno?

Srdce, jak všichni víme, je mnohem více než obyčejná hydraulická pumpa. Tradičně bývalo studium komunikace probíhající mezi “hlavou” a srdcem vnímáno spíše jednostranně a soustřeďovalo se zejména na reakce srdce na mozkové pokyny. Nicméně v nedávné době bylo zjištěno, že komunikace mezi srdcem a mozkem je ve skutečnosti neustálý dynamický proces, oboustranný dialog, v němž oba tyto orgány neustále ovlivňují funkci toho druhého.

Výzkum ukázal, že srdce komunikuje s mozkem čtyřmi hlavními způsoby:

- **neurologicky** (prostřednictvím přenosu nervových impulzů);
- **biochemicky** (prostřednictvím hormonů a neurotransmiterů);
- **biofyzicky** (prostřednictvím tlakových vln);
- **prostřednictvím energie** (interakcemi elektromagnetického pole).



Komunikace kterýmkoliv z těchto způsobů ovlivňuje významnou měrou aktivitu mozku. Krom toho, výzkum IHM ukazuje, že srdce vysílá mozku zprávy, které mohou ovlivnit lidské konání.

Elektromagnetické pole srdce, z daleka nejmocnější původce a tvůrce tělesného rytmu, nejenže obklopuje každou buňku lidského těla, ale šíří se také všemi směry do prostoru kolem nás. Srdeční pole může být citlivými přístroji měřitelné až do vzdálenosti několika metrů od těla. Výzkum vedený při IHM naznačuje, že srdeční pole je důležitým nosičem informací. Mezi fyziologickými systémy našeho těla existuje zvláštní harmonie. Je to stav nazývaný koherence. To mě velice zaujalo, protože jsem již znal tento termín používaný ve fyzice i matematice.

KOHERENCE znamená soulad mezi pocity, slovy a činy, čili soulad mezi tím, co cítíme, co říkáme a co děláme.

Ve fyziologii termín *koherence* označuje stav charakteristický vysokou koherencí srdečního rytmu, zvýšením parasympatické aktivity, větším souladem mezi fyziologickými systémy a harmonickým chodem kardiovaskulárního, nervového, hormonálního a imunitního systému. Zatímco v psychofyziologii znamená koherence: větší pozitivní emoci; vysoký stupeň mentální a emocionální stability; propojení kognitivních a emočních systémů a zvýšení shody a harmonie mezi systémy kognitivními, emočními a fyziologickými.

Očividně je vše mezi sebou propojeno. Osoby, které zvýší svou psychofyziologickou koherenci, budou citlivější na nepatrné elektromagnetické signály vysílané těmi, kteří je obklopují. Všechny tyto poznatky ukazují, že elektromagnetická komunikace srdce může být velmi málo známým zdrojem výměny informací mezi lidmi a že je tato výměna ovlivňována našimi emocemi. V tomto stavu koherence významně narůstá soulad mezi mozkovými vlnami alfa a srdeční aktivitou. V momentě, kdy se dvě osoby nacházejí v konverzační vzdálenosti, může elektromagnetický signál vyslaný srdcem jedné osoby ovlivnit mozkové rytmy druhé. Je pravděpodobné, že dochází ke sladění mezi mozkovými vlnami jednoho člověka a tlukotu srdce druhého.

(skvěle je tento princip přenesen ve filmu "Avatar" či knize a filmu "Celestinské proroctví", pozn. JT)

Z jedné větve IHM se nedávno zrodilo **Centrum globální koherence** (Global Coherence Center). Tato nová instituce si klade nelehký úkol instalovat po celé zeměkouli síť velmi složitých senzorů, schopných monitorovat i ty nejjemnější změny elektromagnetického pole a ionosféry země. Vědecká společnost nyní začíná chápat, jak na sebe vzájemně reagují pole vytvářená žijícími systémy a ionosféra. Například: země a ionosféra vysílají frekvenční syntonie a některé z velkých rezonancí, k nimž v zemském poli dochází, odpovídají škále frekvencí lidského srdce a mozku. Dřívější výzkumy ukázaly, jak jsou změny magnetického pole země spojeny se změnami nervového systému a mozku, mezi nimi i paměti; sportovními výkony a jinými aktivitami; citlivostí, a to v široké škále pokusů s mimosmyslovým vnímáním; syntézou výživových látek rostlin a chaluhy; s počtem přerušení dopravy a zaznamenaných nehod; úmrtími na infarkt a mrtvici, či se sklony k depresím a sebevraždám. Je zajímavé povšimnout si, že změny geomagnetických podmínek, jak se zdá, ovlivňují srdeční rytmy výrazněji než jiné fyziologické funkce. Existují důkazy, podle nichž se v určitých případech mozkové vlny osob dokáží sladit s rytmem elektromagnetických vln vyvolaných v zemské ionosféře. Když někteří lidé říkají že "cítí" hrozící zemětřesení nebo jiné události na zemi, jako změny počasí, je možné, že reagují na reálné fyzické signály, které se v zemském poli projevují dříve, než k oněm událostem dojde.

Global Monitoring System (systém senzorů rozmístěných po celé planetě) založí celosvětovou síť výzkumných stanic, které budou měřit vlnění geomagnetického pole země a to z následujících důvodů:

- zjištění úrovně vlivu zemětřesení, sopečných erupcí a jiných vysoce energetických zemských událostí na člověka a schopnost jejich předpovědi prostřednictvím speciálních aktivních modelů magnetického pole země
- průzkum stupně v němž existuje energetická rezonance mezi magnetickým polem země, rytmy lidského srdce a mozkovou aktivitou
- průzkum vlivu zemského pole na modely lidského chování
- průzkum úrovně, v němž se kolektivní emocionální rezonance lidstva, jako reakce na masové události emocionálního významu, promítají do aktivit zemského magnetického pole

Nicméně mnohem důležitější bude spolupráce jednotlivých osob a jejich skupin aby určili a zesílili signály koherence, které na sebe vzájemně reagují s planetárními poli, a přispět tak k vytvoření globální koherence.

Jak vznikl Global Coherence Program a jakou má spojitost s projektem Heartmath?

Global Coherence Program se zrodil před třemi lety jako jedna z neziskových společností podporovaných institutem *Heartmath*. Jak víš, vše se zrodilo před několika lety, s našim výzkumem toho, co jsme nazvali "Matematika srdce": provedli jsme různé studie v oborech neurokardiologie, biofyziky a psychofyziologie, abychom pochopili rozličné interakce mezi srdcem a mozkiem. Narazili jsme na jeden ze stavů bytí, který se nazývá koherence – přesná lékařsko-vědecká definice je psychofyziologická koherence – neboli moment, ve kterém všechny fyziologické systémy pracují synchronizovaně a jsou doprovázeny trvalou vnitřní pozitivní emocí. Léta jsme v tomto odvětví prováděli výzkumy, psali o tom knihy, vyvíjeli tréninkové programy a jednotlivé technologie. Naším hlavním úsilím bylo rozšířit povědomí o stavu koherence. Naši práce využily lékařské instituce a vládní orgány mnohých národů, za účelem zlepšit výkony jejich zaměstnanců a podporovat u nich pocit jistoty a klidu. Tak jsme začali upírat naše pohledy na celý svět a s důvěrou v naši původní duchovní misi, která byla

po celou dobu základem našeho počínání, jsme se snažili najít způsob, jak vnést koherenci do všech lidských systémů.

Po dvaceti letech studií a intenzivní práce jsme si položili otázku jak zajistit pozitivní změnu v kolektivním vědomí či povědomí. Věříme, že vše vychází ze stavu vědomí, a pak se odráží na celkové psychologické stránce člověka a postupně na všech systémech, které s ní souvisí: jak se k sobě navzájem chováme, jak spolu pracujeme, atd. Část našich vědců z *Heartmath* vyvinula zvláštní technologii, která má za úkol monitorovat změny v elektromagnetickém poli země a v její ionosféře. Předpokládáme, že mezi těmito poli a kolektivním vědomím lidstva mohou být nějaké souvislosti. Mimo to, víme, že tato zemská pole na nás mají velmi silný vliv: bylo by tedy možné je vědomě ovlivnit tak, abychom navodili stav globální koherence? Uvědomili jsme si, že správná chvíle, abychom to udělali, je právě nyní, v tomto historickém momentě, ve kterém se děje tolik věcí a stále více lidí touží vidět nějakou změnu k lepšímu. Jsme čím dál více vzájemně propojeni, jak ukazuje i tento náš dnešní rozhovor...

Global Coherence Research vznikl jako velmi "neutrální" organizace: neříkáme lidem, co si mají myslet, jaký systém víry mají nebo nemají přijmout za vlastní a v tom se nelišíme od mnohých jiných již existujících organizací, ale to co nás odlišuje je, že jsme do tohoto projektu vložili veškeré naše vědecké i technologické znalosti, abychom dospěli do stádia, kdy budeme schopni podat jisté důkazy o tom, jak naše srdce a emoce ovlivňují Zemi.

Jaký je rozdíl mezi Heartmath a postupy jako jsou mentální soustředění, meditace...?

Především musím předeslat, že *Heartmath* nestavíme nikdy do protikladu s jinými praktikami: jakýkoliv výběr a vyjádření přání vlastního uvědomění lidské bytosti jsou pozitivní a musí být respektovány. To co děláme my, je, že se soustředíme na srdce a ne na mysl či meditační stavy, i když zde lze samozřejmě nalézt podobnosti. Mimo to, mnohé z technik, které vyvíjíme je možné využít okamžitě, jinak řečeno, nejedná se o techniky, které vyžadují odstup od toho, co právě děláme, nevyžadují naši izolaci. Slouží k tomu, aby nám v konkrétní chvíli přinesli okamžité zlepšení, které nám pomůže co nejlépe prožít náš den. Soustředíme se zvláště na emoce. Věříme, že vnitřní změna není způsobena mentální operací, naopak je to právě "přesun" emocí, ke kterému musíme dospět, abychom mohli změnit naši situaci. Nikdy nedojde k žádné skutečné změně, jestliže v jejím pozadí nestojí změna emocionální. Můžeme se snažit myslet na to, že jsme šťastní, ale dokud se opravdu nebudeme šťastní cítit, nebude v tom žádný větší rozdíl. Soustředíme se na modulaci či regulaci emocí, což neznamená potlačit nebo se vyhýbat negativním stavům - stát se robotem, ale znamená to poznat a umět v sobě rozvinout stavy vnitřní pozitivity. Na to vše jsme se dívali vědecky, abychom mohli tento pohled na srdce a jeho schopnosti, jež byl vždy doménou duchovna a filozofie, ohodnotit takovými nástroji, které moderní společnost považuje za důvěryhodné.



Víme, že součástí vašeho programu je umístění speciální senzorů po celé planetě tak, aby bylo možné monitorovat změny v geomagnetickém poli země a její ionosféře. Jaký druh změn jste zaznamenali ve dnech před a po tsunami v Japonsku?

Tato naše technologie je bohužel ještě ve stádiu zrodu. Do této chvíle jsme umístili pouze čtyři senzory: jeden v severní Kalifornii, jeden v Saudské Arábii, jeden ve Velké Británii a další ve státě New York. Musíme jich umístit dvanáct, a to na strategických místech zeměkoule, abychom dosáhli úplného pokrytí systému zemských polí. Tyto senzory jsou

velmi nákladné, cena jednoho je zhruba 50 tisíc dolarů, proto se musíme nejprve pokusit nalézt prostředky a získat potřebná povolení a teprve potom přistoupit k jejich instalaci. Mimo to, je třeba říci, že abychom mohli naši práci podložit nevyvratitelnými daty, postupujeme krok za krokem, studujeme, porovnáváme a zkoumáme všechna data, která se k nám z tak složitých polí, jako jsou ta zemská, dostávají. Výzkum elektromagnetických polí a zemské ionosféry je opravdu teprve “vznikající věda”, která se mění ze dne na den díky novým datům, které dostáváme a díky vyvíjející se technologii. Není to tedy tak samozřejmá věc, zvláště snažíme-li se ji propojit s aspektem lidských emocí. Jaký vliv mají vesmírné nebo sluneční paprsky? K jakým změnám dochází mezi dnem a nocí? Nechceme se dopustit žádného tvrzení, které by mohlo být napadeno v akademických kruzích, naopak bychom chtěli přispět do vědecké literatury něčím naprosto přesným a správným. Dnes ti mohu říct, že již lze vidět určité výsledky v tom, co jsme vyčetli, ale ještě nemohu přesně vysvětlit, co znamenají.

Na vašich webových stránkách prohlašujete, že chcete “vysílat” pozitivní zprávy, které by pomohly vytvořit jakousi rezervu pozitivní energie, ze které by člověk mohl čerpat, aby pomocí ní vyřešil mnohé problémy, mezi nimiž i globální oteplování... Vy věříte, že by tento projekt mohl ovlivnit nejen emotivitu a nitro lidstva, ale také prostředí, které jej obklopuje? Doufáte, že naleznete zvláštní, řekněme nevědomé, schopnosti lidské bytosti?

Určitě právě procházíme obdobím důležité proměny, tak veliké změny jaké jsme ještě, kam naše paměť sahá, nečelili. Nové schopnosti člověka už v tuto chvíli vyplouvají na povrch, ta změna již probíhá. Jsme uprostřed bouře, ve které to staré a to nové existuje vedle sebe a způsobuje tak stres a chaos. Nicméně v mnohých lidech již pozorujeme schopnost čelit věcem kreativním způsobem, nabízením nových řešení starých konfliktů, a to není nic než jen začátek. Věřím, že je možné vidět budoucnost, ve které bude oproti dnešku možné myslet a jednat odlišně: to je to, v co věřím, i když to není podložený fakt.

Máme si tedy myslet, že dávné národy měly pravdu v tom, jak vnímali astrologii a kosmické vlivy na člověka? Nebude skutečně příští rok ten rozhodující?

Má odpověď zní ano i ne. Berme to tak: nejedná se jen o ten rok, jde o důležité období, kterým procházíme a které je bohaté na změny. To, co se děje právě v tuto chvíli není méně důležité než cokoli, co by se mohlo stát v roce 2012. Nedávno jsem mluvil s Greggem Bradenem a ten mi řekl, že to, co většina lidí nechápe je, že jakákoliv představitelná vnější síla, jež by nás mohla ovlivnit, neposlouží k ničemu jinému než k rozšíření toho, co již děláme v našem nitru a našem vědomí. Neměli bychom si to představovat tak, že se jednou ráno vzbudíme a svět bude jiný! Kolem tohoto data se nadělalo příliš mnoho senzací, ale přitom jde jen o cyklus, kterým procházíme a který je spíše nový začátek než konec.

Na webových stránkách píšete, že váš monitorovací systém může fungovat jako nástroj pro předpovědi zemětřesení a dalších přírodních katastrof. Jak je to možné? Vy věříte tomu, že osoba, která na sebe aplikuje matematiku srdce, se může stát citlivější, trochu jak živočichové, kteří vědí s předstihem, že se blíží katastrofa?

Tuto zvláštní technologii nám představila doktorka Elisabeth Rusher a její manžel: dva významní vědci, kteří mnoho let zkoumali seismickou aktivitu a vztah existující mezi změnami v ionosféře v obdobích před a po seismické události. Podařilo se jim vícekrát předpovědět seismickou aktivitu s předstihem dvou týdnů.

Pokud jde o stav koherence, věřím, že je možné být v tomto ohledu vnímavějším. Když se nám podaří dostat se do tohoto stavu, všechny naše vjemy se zostří, jsme citlivější, určitě také empatictější a naše interpersonální komunikace se zlepší. Nevím jestli, lze dojít až do stavu,

ve kterém bychom dokázali předpovědět zemětřesení, ale mohu tě ujistit, že člověk během koherence systémů dosáhne větší intuice, jako bychom se napojili na větší zdroj informací, než je ten, který běžně používáme.

Jakou nejpodstatnější věc nyní tvá skupina ve vědeckých kruzích musí řešit? Co očekáváš od budoucnosti?

Heartmath byla vyvinuta pro tento historický moment, jako reakce na velké změny, které přicházejí. Dali jsme si velkou práci s vytvořením něčeho jednoduchého a účinného, na co by se mohli lidé spolehnout, když budou potřebovat, něčeho co jim pomůže překonat ty přívaly změn. Ulehčujeme tím jejich vnitřní změnu, zlepšení osobnosti. A to díky větší inteligenci, kterou máme – inteligenci srdce, která je s námi od našeho narození a je přítomna i v kritických a dramatických momentech. Když se soustředíme na naše srdce, náš život se zlepšuje, stává se životem, který stojí za to žít. Z vědeckého hlediska, vše co jsme dělali a dále děláme, spočívá v tom, že ukazujeme lidem, že srdce je mnohem více než obyčejná hydraulická pumpa. K tomu se přidružuje také kvantitativní koncept – to znamená, že jsme všichni energeticky propojeni, a to v těch nejhlubších úrovních a každá naše činnost má podstatnou váhu, zvláště děláme-li ji svědomitě. Změna není dána tím, co si představíme v hlavě, ale tím, co cítíme v srdci. K tomuto směřujeme: dát lidem naději, aby věděli, že nejsou nikdy sami a že uvnitř nás je inteligence, která nás nikdy neopouští.

Rozhovor jsme vedli s Howardem Martinem

duchovním otcem a zakladatelem projektu *HeartMath* a programu *Global Coherence Program*, autorem knih, tvůrcem, přednášejícím, podnikatelem a hudebníkem.

Řekli o něm:

Howard Martin je velmi dynamický a vášnivý přednášející, který přináší životně důležitou zprávu o roli srdce v proměně našeho života a světa. Jeho autenticita spojená se schopností informovat a inspirovat dělají z každého semináře zvláštní zkušenost, kterou si zapamatujete navždy...

Marci Shimoff – učitelka ve filmu a knize “The Secret” (Macro Edizioni, 2007)

Howard Martin inspiroval tisíce lidí na světě k tomu, aby zlepšili kontrolu nad svými vlastními životy. Jeho práce pomáhá mnohým změnit jejich zdravotní stav, posílit jejich mentální schopnosti, kontrolovat vnitřní chemii v reakci na stres, otevřít srdce bohatší budoucnosti...

Joe Dispenza – autor knihy „Evolvi il tuo cervello“ (Macro Edizioni, 2008)

Video Howarda Martina můžete zhlédnout na: www.heartmath.com/howard

The Global Coherence Initiative

The Global Coherence Initiative je tvůrčí vědecký projekt, který si klade za úkol pochopit důležitost srdce v životě nás všech, za účelem usnadnit významný a pozitivní krok v globálním vědomí: od nestability a disharmonie k vyváženosti, spolupráci a trvalému míru mezi národy.

www.glcoherence.org

Podklady převzaty z časopisu *Scienza e Conoscenza* (Věda a vědomí) č. 37, MacroEdizioni

Připravila Jitka Třešňáková, Inspirála, www.inspirala.cz