

Observa con el corazón

Por Cristina Jáuregui

“He aquí mi secreto. Es muy simple: no se ve bien sino con el corazón. Lo esencial es invisible a los ojos.”

El Principito, de Antoine de Saint-Exupéry.


Para muchos esta frase es una de sus favoritas, ¿Que tanto lo hacemos? ¿Que tan posible es ver con el corazón?

La neurociencia moderna ha estado haciendo algunos descubrimientos sorprendentes sobre el corazón humano. La idea de que podemos pensar con el corazón ya no es sólo una metáfora, sino que es, de hecho, un fenómeno muy real. La investigación en este campo está demostrando que el corazón es el principal centro de inteligencia en los seres humanos. (Joseph Chilton Pearce.)

Entonces estaríamos diciendo que literalmente hay un “cerebro” en el corazón, que podríamos llamar el “cerebro emocional” que está conectado a todos los órganos del cuerpo y que nos permite expresar nuestras emociones.

Hay un diálogo entre nuestro corazón y nuestro cerebro del que no somos conscientes ya se comprobó que nuestras emociones cambian los ritmos del corazón y afectan a nuestro cerebro. Todo en nuestra vida depende de nuestra respuesta emocional a cada cosa que nos sucede si nuestra respuesta es el miedo, nuestro mundo se cubrirá de miedo, así como nuestro cuerpo, si nuestra respuesta es el amor, nuestro mundo se llenará de amor.

Es fundamental tener respuestas emocionales positivas, sentirnos amados, aceptados, queridos, ya que esto afecta toda nuestra existencia, podemos tener un nivel económico alto, un buen trabajo, un buen coche, casas, comodidades, pero si no tenemos por lo menos una persona que nos ame, de nada sirve lo demás, y no estamos exagerando, lo que necesitamos es, buena comunicación, escucha atenta, mucho afecto, relaciones amorosas, movimiento corporal como el baile, contacto visual, sonidos amables y dulces, juegos divertidos, contacto de corazón a corazón.



¿Qué es lo que deseas? ¿Qué necesitas?

Necesitamos escuchar nuestro corazón y nuestros pensamientos, tenemos que ser capaces de traducir nuestras necesidades en palabras para poder comunicarlas y para que cuando los otros nos las digan podamos escucharlas y atenderlas.

Está demostrado que cuando escuchamos a nuestro corazón y lo atendemos todo se armoniza y funciona mejor, el corazón es una inteligencia superior que se activa a través de las emociones positivas, que son aceptación, afecto, agradecimiento, alegría, amor, bienestar, diversión, entre otras, para poder acceder a este tipo de emociones debemos de liberarnos de las emociones negativas como el miedo, la angustia, el agobio, la culpa, de la necesidad de dominar a los otros, de la decepción, el estrés, la frustración, debemos de pararnos en las emociones positivas.

Y como ya te he dicho en otros de mis escritos para lograr esto el secreto está en verse, oírse y sentirse, o como dice Ken Wilber, en utilizar el testigo para escucharnos, observarnos y sentirnos, observar nuestras posturas, escuchar nuestros pensamientos, sentir nuestras emociones, sin juzgarnos, con el afán de aprender de nosotros y poder elegir las emociones positivas.

Debemos confiar en nuestra intuición y reconocer que el cambio no está en el mundo exterior, sino en mi mundo interior. En lo que pienso, en lo que siento y cómo eso se traduce en mi actuar.

Observa tu corazón, conoce y activa “el cerebro del corazón”, cultiva la capacidad de escucharte, abraza el silencio, contacta con la naturaleza, aprende formas de meditar, disfruta de tu propia compañía y conviértete en tu mejor amigo, en corazón no solo es el centro del amor, también tiene una inteligencia superior.

No me creas, compruébalo por ti mismo.

Te abrazo de corazón a corazón.

Esto es para ti, que siempre estás del otro lado leyéndome