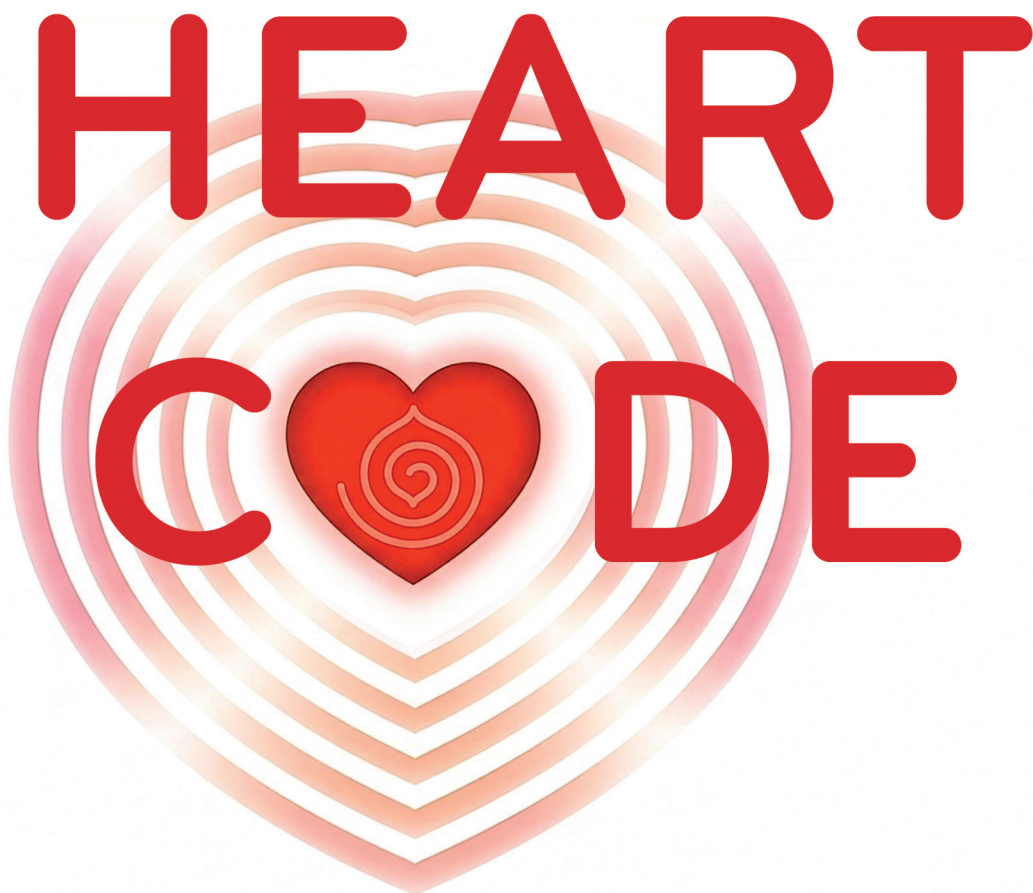


– TONY ROBBINS ELŐSZAVÁVAL –

DR. BRADLEY NELSON

Az *EMOTION CODE* és a *BODY CODE* bestsellerszerzője

és **JEAN NELSON**



**ÁTÜTŐEN SIKERES MÓDSZER
SZÍVED MEGNYITÁSÁHOZ,
ÉLETED ÁTALAKÍTÁSÁHOZ**

Bioenergetic

Tartalom

Tony Robbins előszava	15
Bevezetés	17
I. ÜDVÖZLÜNK A SZÍVKORSZAKBAN!	19
1. Ősi és modern kultúrák a szívről	21
2. Érzelmi terhek	39
3. Beszéljünk a tudatalattiról!	53
4. A bennragadt érzelmek felszabadítása	71
5. A szívfal felfedezése	105
6. Van szívfalad?	117
II. IGAZ GYÓGYULÁSTÖRTÉNETEK	129
7. Gyógyulástörténetek	131
8. Történetek a bőségről	151
9. Történetek a szabadságról és a megújulásról	175
10. Szerelmi történetek	201
11. Történetek állatokról	219
III. ÚJ VILÁG ÉRKEZIK	241
12. A szív és a feltétel nélküli szeretet	243
13. Válg a szeretet horgonyává!	255
Érzelmek jegyzéke	265
Források	273
Köszönetnyilvánítás	289
Név- és tárgymutató	291
A szerzőkről	299

Előszó

Hat évvel ezelőtt az a megtiszteltetés ért, hogy előszót írhattam dr. Bradley Nelson mérföldkőnek számító könyvéhez, az *Emotion Code*-hoz (Budapest, 2020, Bioenergetic Kiadó). Akkoriban Brad mély empátiája és gyógyítómunkájának hatékonysága végtelenül megérintett.

Nagyon érdekelt az általuk felállított rendszer, de aznap este, amikor ő és Jean meglátogattak minket, Sage-t és engem, még nem tudtam előre, milyen hatással lesz az életemre. Akkor este megmutatták, hogyan működik az Emotion Code, így az elsők között élhettem át, mit jelent megszabadulni az érzelmi terhektől, amelyek megléte nem is tudatosul bennünk. A könyvnyedség és a tisztaság érzése azonnali és tagadhatatlan volt. Annyira mélyen gyógyító volt, hogy azóta rendszeresen használom ezt az egyszerű módszert.

Az *Emotion Code*-ban bemutatott technikák közül kiemelkednek azok, amelyek a szív megnyitására fókuszálnak, ezek ugyanis képesek gyökeresen átalakítani az életet, javítani az emberi kapcsolatokat, sőt, erősíteni a testi egészséget is.

Saját előadásaim során rendszeresen felteszem a közönség tagjainak ezt a nagyon egyszerű, de rendkívül sokatmondó kérdést:

Hol vagy most: a szívedben vagy a fejedben?

Miért olyan esszenciális ez a kérdés? Mert legmélyebb bölcsességünket és az élet velünk született teljességét nem tudjuk maradéktalanul kiteljesíteni, ha szívünket túlélésre fókuszáló agyi érzelmek korlátozzák. Gondolj bele: hogyan élhetnéd a vágyott életedet, ha energiádat lemerítik a régi sebek? Hogyan tudnál mélyen kapcsolódni a számodra fontos személyekhez, ha a szívedet védekező érzelmek torlaszolja el?

A tudomány ma már kétséget kizáróan bizonyítani tudja, hogy képtelenek vagyunk hozzáférni legmélyebb tudásunkhoz vagy „áramlási állapotainkhoz”, amikor szívünk és elménk nincs egységben. A szívkoherencia elengedhetetlen ahhoz, hogy kiaknázzuk az emberi kiválóságban rejlő csodálatos lehetőségeket. Ezért vagyok annyira izgatott, hogy Brad és Jean egy egész könyvet szentelt a megnyílt és tágas emberi szív hatalmas erejének.

Egy olyan világban, ahol az eltávolodás és az érzelmi szenvedés járvány-szerű méreteket öltött, az ősi túlélő programozottságainkból való kilépés és szívünk szeretetalapú érzelmeibe való belépés gyakorlati visszautat kínál természetes létállapotunkhoz: az élethez, az örömhöz, a kreativitáshoz és az elemi kapcsolódáshoz.

Bradley és Jean elmagyarázta, hogy a szívfallal, ahogyan ők nevezik, nem minden esetben személyes nehézség; kollektív érzelmeként is kialakulhat a kulturális mezőben, és ez befolyásolja, mennyire tudunk kapcsolódni belső erőforrásainkhoz, és mennyire vagyunk képesek értékelni mindazt a csodát, ami körülvesz minket.

Több mint négy évtizede szentelem az életemet annak, hogy segítek a hozzám fordulóknak lebontani az őket visszatartó erőket. Rájöttem, hogy a legmagasabb korlátok ritkán maguk a külső körülmények. Abban segítek, hogy felismerjék a láthatatlan erők erejét, és különösen a legerősebbet közülük: az *érzelmeiket*.

Az emberi érzelmek szó szerint vezérlik az összes gondolatot, hitet, cselekedetet és döntést a körülöttünk lévő világban.

Az az igazság, hogy az érzelmi fittség és a nyitott, összhangban lévő szív nemcsak kellemes adalékok személyes növekedésünkhöz, érésünkhöz és fejlődésünkhöz, hanem elengedhetetlenek is hozzá. Amikor megszabadulunk mindattól, ami szorítja a szívünket, nemcsak jobban érezzük magunkat, hanem a gondolkodásunk is megváltozik, az elménk megnyílik, jobb döntéseket hozunk, és megnő a kreatív erőnk. A legfontosabb azonban, hogy a szeretet adására és elfogadására való képességünk olyan módon mélyül el, hogy életünk minden területét átalakítja.

Úgy gondolom, egy olyan világban, amelynek kétségbeesetten szüksége van több nyitott szívre és együttérző kapcsolatokra, a *Heart Code* jelentősen hozzájárul az emberiség gyógyulásához, és nem is lehetne értékeesebb vagy időszerűbb.

Ne feledd, csak azt adhatjuk, amink már megvan, és csak azt oszthatjuk meg másokkal, amit már átéltünk. Ha megnyitod a szíved, élő példa leszel mások számára. Így a *Heart Code* útmutatásával végzett munka már nem csupán személyes átalakulás – hanem hozzájárulás közös gyógyulásunkhoz.

Hálás vagyok Bradnek és Jeannek, hogy elkötelezték magukat ebben a fontos témában.

Igaz önmagunk mindannyiunkat előre hív, és ahol megtaláljuk a választ, az a nyitott szív.

*Sikeres áttörést kívánva,
Tony Robbins*

Bevezetés

Mi ketten már sok éve és sokféle módon dolgozunk együtt és tartunk össze. Nyolc gyermekünk született, és házasságunk elmúlt negyvennégy éve alatt számtalan alkalommal segítettünk nekik az élet legkülönbözőbb helyzeteiben, az iskolában felmerülő kisebb nehézségektől kezdve a családot érintő traumák feldolgozásáig.

Nekünk adatott meg, hogy elhozzuk ebbe a világba ezt a gyógymódot, amely az embert próbáló időszakokban aztán szó szerint isteni ajándéknak bizonyult. Megéltünk felhőtlen pillanatokot, de olyanokat is, hogy azt kérdeztük magunktól, leszünk-e valaha újra boldogok. Ebben a könyvben az emberi szív erejét és azt a szeretetteremtő képességét szeretnénk közvetíteni, amely minden akadályt és traumát legyőz, és amelynek segítségével egyrészt olyankor is tapasztalhatsz boldogságot, amikor szinte lehetetlennek tűnik, másrészt kitárhatod az igazi gyógyulás kapuit, és megismerheted legmélyebben rejtőző képességeidet és adottságaidat.

Hisszük, hogy a szívedben ott rejlik a terv, a legteljesebb élet terve, amelyre képes vagy. A szeretet, a kreativitás, az egészség és a bőség nyomvonala. A szíved a kulcs, amely mindezt felszabadítja.

Az *Emotion Code* egy gyógymód, amelyet közösen dolgoztunk ki, célja pedig, hogy felismerjük és felszabadítsuk a testben rekedt érzelmi energiákat. A kilencvenes évek vége óta, amióta elérhető az eljárás, világszerte számtalan embernek segített megszabadulni az érzelmi és a fizikai fájdalomtól, újra kapcsolódni a szívével, és mély gyógyulásban részesülni.

Az *Emotion Code* könyv részletesen bemutatja ezt az egyszerű, de átalakító erejű folyamatot, és tartalmaz mindent, amit tudni kell a kezeléshez, benne van az is, hogyan találhatod meg és számolhatod fel a szívfalat.

A szívfal az *Emotion Code* legfontosabb kulcsfogalma. Egy energetikai gát, amelyet a tudatalatti hoz létre, és a szív körül alakul ki, hogy megvédje az érzelmi fájdalomtól. Bár védelmi mechanizmusként szolgál, korlátozza a szeretet, a kapcsolódás és az örömméret képességét. Eltávolítása gyakran az egész életet megváltoztatja, nagyobb szeretethez, kapcsolódáshoz és gyógyuláshoz vezet.

Ennek a könyvnek, a *Heart Code*-nak, a szívfal a főszereplője. Bár a szívfal az *Emotion Code* kulcsfogalma, úgy éreztük, megérdemli a figyelmet, és közelebbről is be kell mutatnunk ezt a transzformatív felfedezést. A szívfal

közelebből is be kell mutatnunk ezt a transzformatív felfedezést. A szívfal életünk számos aspektusát befolyásolja, és úgy véljük, lebontása nemcsak az egyén, de a világ gyógyulásához is hozzájárulhat.

Az Emotion Code-ot és kísérő módszereit, a Body Code-ot és a Belief Code-ot az emberiségnek szánt, isteni ihletésű eszközöknek tekintjük. Megtiszteltetés számunkra, hogy finomhangolhatjuk és megoszthatjuk ezeket, lehetővé téve az egyének és a facilitátorok számára, hogy tartós gyógyulást és szeretetet vigyenek saját és mások életébe.

Azok, akik szeretnének elmélyülni a témában, az Emotion Code tanúsítvány megszerzésével valóban beépíthetik ezt a tevékenységet az életükbe. Akár az a célod, hogy szakmailag segíts másoknak, akár egyszerűen csak támogatni szeretnéd a saját, a családod és a szeretteid gyógyulását, a tanúsítvány biztosítja a képzést és az eszközöket, hogy ezeket a módszereket ügyesebben és magabiztosan alkalmazhasd.

Köszönjük, hogy csatlakoztál hozzánk ezen az úton. Azáltal, hogy megtanulod a Heart Code-ot és megosztod másokkal, segítesz létrehozni egy olyan világot, amely megtelik szeretettel, egészséggel, kapcsolódással, együttérzéssel és örömmel. Együtt sikerül felszabadítanunk a szív valódi potenciálját, és gyógyulást hozhatunk világunkba, amely szomjazza a gondoskodást.

*Szeretettel és hálával:
dr. Bradley és Jean Nelson*

I. RÉSZ

ÜDVÖZLÜNK A SZÍVKORSZAKBAN!

Ha meg akarod érteni az univerzum titkait,
gondolkodj energiában, frekvenciában és rezgésben.

– NIKOLA TESLA

1.

Ösi és modern kultúrák a szívről

A világ legjobb és legszebb dolgait sem látni,
sem megérinteni nem lehet – a szívvel kell érezni őket.

– HELEN KELLER

A SZÍV AZ ÉLET KÖZÉPPONTJA

Volt valaha olyan érzésed, hogy meghasad a szíved?

Fel tudod idézni életed egy nehéz időszakát, például mert szakításon vagy váláson mentél keresztül? Amikor valaki durván bánt veled, vagy valamilyen módon fájdalmat okozott? Esetleg gyerekként – vagy akár felnőttként – zaklattak, vagy talán életed valamelyik szakaszában érzelmi vagy fizikai bántalmazást szenvedtél el?

Gondolj vissza az átélt pillanatokra. Emlékszel a mellkasodban érzett hasogató fájdalomra?

Hogy olyan volt, mintha egy nagy súly nehezedne rád, és nem tudnál lélegezni.

Ezek az érzések szinte mindenki számára ismerősek. A legtöbbször már átélte őket valamikor. Ezekből születtek meg az olyan kifejezések, mint a „szívfájdalom” és az „összetört szív”, amelyek az érzelmi fájdalomhoz kapcsolódó fizikai érzetet fejezik ki.

Előfordulhat, hogy amikor az érzelmi fájdalom elviselhetetlenné válik, a tested megpróbálja megvédeni a szívedet, és felhúzza egy úgynevezett szívfallal. Ez egy finom, de valós, a bennragadt érzelmek energiájából kialakuló akadály, amelyet a tudatalatti hoz létre, hogy megvédjen a további fájdalomtól. Bár rövid távon segíthet, idővel a szívfallal megakadályozhatja, hogy szeretetet tudj adni és elfogadni, ami felszámolhatja a kapcsolatokat, ráadásul megterhelő is együtt élni vele.

Most gondolj az ellenkezőjére. Veled is megtörtént, hogy egy előadás vagy egy megható jelenet láttán azt érezted, hogy a szíved csordultig telik érzelmekkel?

Az ilyen pillanatokban gyakran nem vagy egyedül az érzéseiddel. Nézz körül, és láthatod, hogy vannak, akik egyik vagy mindkét kezüket a szívükre teszik, és könnyek gyűlnek a szemükbe.

A régiek úgy tartották, hogy a szív a lélek székhelye – a szeretet, a kreativitás és a romantikus érzések forrása. Számukra a szív több volt, mint egy létfontosságú szerv; létük legkardinálisabb lényege volt.

Álljunk meg egy pillanatra. Amikor extrém érzelmeket élünk át – legyen az fájdalom vagy öröm –, azokat a szívünkben érezzük. Lehet, hogy könnybe lábad a szemünk, de az érzés a mellkasunkban, a szívünkben koncentrálódik.

A modern nyugati orvoslásban a szívet csupán mechanikus pumpának tekintik, egy izomnak, amely a vér keringéséért felel. Az ősi elképzelés, miszerint a szív az érzelmek forrása vagy a lélek székhelye, látszólag szemben áll a modern biológiával.

És ha ennél többről van szó? Vizsgáljuk meg ezeket az ősi hiedelmeket, és nézzük meg, hogyan illeszkednek a modern tudomány legújabb felfedezéseire.

Az emberiség történelme során a szívet nemcsak az életet fenntartó szervként tisztelték, hanem spirituális és érzelmi irányítóként is. Az ókori Egyiptom szent tekercseitől a modern tudományos laboratóriumokig a szívről alkotott ismereteink fejlődtek, de továbbra is szorosan kapcsolódnak a szív szimbolikus szerepéhez érzelmi és spirituális jóllétünk tekintetében.

A modern tudomány ma már megerősíti, hogy a szív sokkal nagyobb szerepet játszik az életünkben pusztán a vér pumpálásánál. A szív egyrészt az érzelmi élmények tárháza, másrészt a test energetikai és ideghálózatainak kommunikációs központja.

A SZÍV A RÉGI KULTÚRÁKBAN

ÓKORI EGYIPTOM: A HALÁL UTÁNI ÉLET FELTÉTELE

Az egyiptomiak a szívet a túlvilági lét feltételének tekintették, a lélek szó szerinti megtestesülésének. A mumifikálás során a szerveket eltávolították és kidobták, de a szívet, a legfontosabb szervet gondosan megőrizték.

A *Halottak Könyvében*, ebben az ókori egyiptomi szent szövegben, amely a holtak túlvilágra jutásához ad útmutatást, szerepel a „szív megmérettetése” szertartás, amelyben a szív főszerepet kapott. A halott szívének súlyát összevetették Maat, az igazság és a rend istennője tollának súlyával. Ha a szív köny-

nyű volt és nem nehezítették el bűnök, az illető átléphetett a túlvilágba. Ha azonban bűnök terheltek, a szívet felfalta a szörnyű Ammut istennő, megbüntetve a bűnös lelket.

Ez a szertartás szimbolizálta, hogy az egyiptomiak a szívet az ember erkölcsi és érzelmi életének tartóedényének tekintették, benne az érzelmi terhek, a spirituális igazság és a tisztesség súlya. Ez, hogy a szív fontos az ember túlvilági sorsa szempontjából, párhuzamba állítható a modern szívfallkoncepcióval, amely szerint a szív által hordozott érzelmi terhek hatással lehetnek mind a fizikai állapotunkra, mind a spirituális utunkra.

KÍNAI ORVOSLÁS: A TEST CSÁSZÁRA

A hagyományos kínai orvoslásban (HKO) a szív a test „császára”. Nemcsak a vérkeringést, hanem a tudatot, a gondolkodást és az érzelmi állapotot is irányítja – így tehát a szív az összes többi szerv felett uralkodik, ahogyan a császár uralkodik egy nemzet felett. Ez a szemlélet tükrözi az ókori kínaiak felfogását, miszerint a szív nem csupán fizikailag, de érzelmileg és lelkileg is központi fontosságú.

A HKO szerint a szívben lakozik a *sen*, amelyet ’szellemnek’ vagy ’elmének’ fordíthatunk. A szív az a hely, ahol a szellem és a tudat lakozik, tehát a szív energiájának zavarai hatással vannak az elmére és az érzelmekre. A fizikai szív és az érzelmi egészség közötti bonyolult kapcsolat alapkérdés a kínai orvoslásban. Az érzelmi egyensúlyhiányok, mint a szorongás vagy a depresszió, a szív energiazavaraiból erednek.

A kínai orvoslás szerint amikor valaki mély érzelmi traumát él át, szívenergiája zavarttá válhat vagy blokkolódhat, ami lelki és fizikai tünetekhez is vezethet. A diagnosztizálásában és a kezelésben is fontos szerepet tölt be a szív. A HKO-gyógyászok a pulzust a test több különböző pontján is ellenőrzik, mert úgy vélik, a pulzusból következtetni lehet a szív állapotára és az általános egészségi jellemzőkre. A szív egészsége kulcsfontosságú a test és az elme egyensúlyának és harmóniájának fenntartásában, ami a kínai orvostudomány filozófiai alapelve.

INDIAI FILOZÓFIA: A LÉLEK SZÉKHELYE

Az indiai spirituális hagyományok a szívet a lélek vagy *atman* szent székhelyének tartják. Az upanisadok, a hinduizmus filozófiai alaptételeit őrző ősi szö-

vegek, a szívet az ember lényének központjaként írják le – az önvaló lakóhelyeként, ahol az ember kapcsolatba léphet az istenivel. Bizonyos gyakorlatok, amilyen a meditáció és a jóga, lecsendesítik a tudatot, és tudatosulást visznek a szívbe, lehetővé téve a magasabb tudatossághoz és a végső igazsághoz való mélyebb kapcsolódást.

A *Bhagavad-gíta* gyönyörűen fogalmazza meg a szív mibenlétét: „Az Úr minden lény szívében ott lakozik, Ardzsuna, és káprázatával mozgat minden lényt, mint bábjátékos a bábukat. (*Bhagavad-gíta*, 18:61. Vekerdi József fordítása) Ez a vers azt hangsúlyozza, hogy a szív nemcsak érzelmeink központja, hanem az isteni lakóhelye is. A szív révén hozzáférhetünk a legmagasabb forrásból származó útmutatáshoz, erőhöz és bölcsességhez.

Az indiai filozófia szerint a szívben kialakult érzelmi és spirituális blokkok akadályozzák az embert önvalója természetének megvalósításában, a benne lévő isteni jelenlét maradéktalan megtapasztalásában, a béke és a tisztaság elérésében.

Megszüntetésükkel, akár meditáció, jóga vagy energiagyógyászat segítségével, mélyebben összhangba kerülhetünk magasabb céljainkkal. A szív ekkor az öröm, a szeretet és az isteni kapcsolat csodálatos forrásává válik, lehetővé téve számunkra, hogy harmóniába kerüljünk önmagunkkal és a körülöttünk lévő világgal. Az indiai filozófia tanítása szerint a szív nem csupán az emberi érzelmek központja, hanem a lélek és a végtelen kapuja is.

KORÁN: AZ INTUÍCIÓ ÉS A HIT KÖZPONTJA

A *Korán* a szívet nem csupán fizikai szervként emeli ki, hanem a megértés, az intuíció és a spirituális megkülönböztető képesség központjaként ábrázolja. Az *Al-Hadzs* szúrában (22:46) a *Korán* azt kérdezi: „Nem a Földön járnak-e? Van-e szívük, mivel felfogják, vagy fülük, mivel meghallják? Mert nem a szemek vakok, hanem a szívek nem látnak a keblek mélyén!” (*Mihálffy Balázs fordítása*) Ez a vers arra utal, hogy az igazságok megértésében és az értelem határain túli spirituális valóságok érzékelésében a szív kulcsszereplő.

A *Korán* többször is kiemeli a szív szerepét az erkölcsi és érzelmi jóllétben. Az *Ash-Shuara* szúrában (26:88,89) ez áll: „A Napon nem használ vagyont, sem fiakat. Csak az boldogul, ki békés szívet hoz Allahhoz.” (*Mihálffy Balázs fordítása*) A „békés szív” azt jelenti, hogy ahhoz, hogy a szívünk összhangba kerüljön az istenivel, meg kell tisztítanunk az érzelmi és spirituális szennyeződésektől.

BIBLIA: LÉNYÜNK MAGJA

A *Biblia* mély bölcsességgel ír a szívről, lényünk magjáról – gondolataink, érzelmeink és szándékaink forrásaként tekint rá. A Szentírásban a szív több, mint testünk egy szerve; spirituális központ, amely formálja karakterünket, döntéseinket és Istennel való kapcsolatunkat.

Ahogy a Példabeszédek könyve tanítja: „Ahogy az ember az ő szívében gondolkodik, olyan ő.” (*Károli Gáspár fordítása*) Vagyis a szív óriási szerepet játszik abban, hogy kik vagyunk. A szívben összpontosuló legbensőbb gondolatainkból és hiedelmeinkből fakadnak cselekedeteink és tapasztalataink. A szívünket terhelő érzelmi fájdalom vagy megoldatlan trauma megakadályozhatja, hogy teljes és önazonos életet éljünk.

Az 1Sámuel 16:7-ből pedig ezt a bölcs gondolatot idézhetjük: „Mert az Úr nem azt nézi, amit az ember, mert az ember azt nézi, ami a szeme előtt van, de az Úr azt nézi, ami a szívben van.” (*Károli Gáspár fordítása*) Itt arról van szó, hogy Isten a szív valódi állapotára koncentrál. Míg mások külső tényezők alapján ítélnék meg minket, Isten látja küzdelmünket, szándékainkat és képességeinket a maguk mélységében. A szív gyógyítása az a szent folyamat, amely közelebb visz minket Isten szeretetéhez és céljához.

Ezek a megközelítések mélyen rezonálnak a szívfallkoncepcióval. Ahogyan a Szentírás arra buzdít minket, hogy ápoljuk és védjük a szívünket, úgy a bennragadt érzelmek eltávolítása is támogatja a szív gyógyulását és virágzását. A szívfall, amelyet gyakran a fájdalom ellen tudat alatti pajzsként építünk fel, gátolhatja a szeretet, az öröm és a spirituális kapcsolat áramlását. Az érzelmi akadályok felszámolásával helyreáll a szív természetes képessége az együttérésre, a reményre és az isteni összhangra.

A szív terheinek kezelésével és a Szentírás bölcsességének elfogadásával minden szinten – fizikai, érzelmi és spirituális – átalakulásra vállalkozunk. Amikor a szív szabad, megnyílunk Isten kegyelmének és az általa számunkra kívánt teljes életnek, amelyet a szeretet és a cél vezérel.

A MODERN TUDOMÁNY ÉS A SZÍV

A tudományok fejlődésével igazolást nyert, amit már az ősi kultúrák is tudtak: a szív óriási szerepet tölt be testi-lelki egészségünkben. Nem egy egyszerű pumpa, hanem saját intelligenciával rendelkezik, kommunikál az aggyal, és alapjaiban befolyásolja mentális, érzelmi és fizikai állapotunkat.

A SZÍV-AGY KAPCSOLAT: NEUROLÓGIAI ÁTHALLÁS

A 20. század végén a kutatók felfedezték, hogy a szívnek saját „agya” van – egy negyvenezer idegsejtből álló komplex hálózat, ez az intrakardiális idegrendszer. Ez az ideghálózat teszi lehetővé, hogy a szív tanuljon, emlékezzen és az agytól függetlenül döntéseket hozzon. Egyébként a szív több jelet küld az agynak, mint fordítva, ami mélyrehatóan befolyásolja az érzelmeket és a kognitív funkciókat.

A HeartMath Intézet¹ által publikált úttörő tanulmány azt mutatja be, hogyan befolyásolja a szív az agy érzelmi feldolgozási folyamatait. A kutatók felfedezték, hogy a szív folyamatosan jeleket küld az agynak, és ezek a jelek közvetlen hatást gyakorolnak az érzelemszabályozásért és a döntéshozatalért felelős területekre, például az amigdalára, a prefrontális kéregre és más limbikus struktúrákra. Különösen érdekes, hogy a szív és az agy közötti kommunikáció nem egyszerű, passzív folyamat; a szív aktívan befolyásolja, hogyan érzékeljük és dolgozzuk fel az érzelmi ingereket, miként reagálunk rájuk.

A kutatási eredmények szerint amikor a szív koherens állapotban működik – azaz optimális ritmusban, amely nyugalomból és egyensúlyból fakad –, az érzelmi szabályozás hatékonyabbá válik, ami jobb döntéshozatalhoz és fokozott érzelmi rugalmassághoz vezet. Ezzel szemben a szabálytalan vagy kaotikus szívritmus, amelyet gyakran stressz vagy kezeletlen érzelmi energia vált ki, megzavarhatja ezeket az idegpályákat, rontva az érzelmi tisztaságot és stabilitást.

Ezek az eredmények komoly tudományos igazolással támasztják alá az ősi felfogást, miszerint a szívnek megvan a maga bölcsessége és intelligenciája. Megerősítik, hogy a szív nemcsak egy pumpa, hanem kritikus szerepet játszik érzelmi élményeink alakításában és az élet kihívásaira adott reakcióink irányításában. A szívkoherencia megértésével és ápolásával – olyan gyakorlatok révén, mint a meditáció, a mély légzés vagy az érzelmi blokkok, például a szívfallal felszámolása – javíthatjuk érzelmi állapotunkat, és képesek leszünk nagyobb egyensúlyban és tisztasággal navigálni az életben. Ez a tanulmány, bemutatva, hogy a szív milyen mélyen befolyásolja az elmét és a szellemet, hidat képez a modern idegtudomány és az örökérvényű tanítások között.

¹ “Psychophysiological Coherence, and the Emergence of System-Wide Order”, HeartMath Research Center, Institute of HeartMath, 2009, <https://www.heartmath.org/research/research-library/basic/coherent-heart-heart-brain-interactions-psychophysiological-coherence-emergence-system-wide-order>

A SZÍVFREKVENCIA-VARIABILITÁS (HRV) ÉS AZ ÉRZELMI ÁLLAPOTOK

A szívfrekvencia-variabilitás (HRV) a két szívdobbanás közötti időt méri, és az érzelmi-fiziológiai egészség egyik legfontosabb mutatójává vált. A vizsgálatok során bebizonyosodott, hogy a magasabb HRV nagyobb érzelmi rezilienciával, nyugodtsággal és mentális rugalmassággal jár, míg az alacsony HRV-hez stressz, szorongás és gyenge érzelmi szabályozás társul.

A HeartMath Intézet szerint amikor pozitív érzelmeket, például szeretetet, hálát élünk át, a szívritmusunk koherensebbé – simábbá és rendezettebbé – válik, ami magasabb HRV-hez, jobb mentális tisztasághoz, érzelmi stabilitáshoz és fizikai egészséghoz vezet. A negatív érzelmek kaotikus szívritmust okoznak, csökkentik a HRV-t, rontják a tiszta gondolkodást és a stresszkezelő képességet. Ez igazolja azt az elméletet, hogy a bennragadt érzelmek, amilyenek a szívfallban is találhatóak, megzavarhatják a szív koherenciáját és érzelmi egyensúlyhiányhoz vezethetnek.

A SZÍV ELEKTROMÁGNESES MEZŐJE ÉS A SZEMÉLYES KAPCSOLÓDÁSOK

A szív a test legnagyobb elektromágneses terét generálja, sokkal erősebbet, mint az agy által termelt mező. Ez a mező a testtől akár három méterre is mérhető, és az érzelmi állapotok hatására folyamatosan változik. A HeartMath Intézet kutatói kimutatták, hogy szerepet játszik az interperszonális interakciókban, lehetővé téve, hogy mások „érezhessék” az érzelmi állapotokat.

A *Global Advances in Health and Medicine* című folyóiratban megjelent tanulmány megállapította, hogy az egymás közelében tartózkodó emberek szívritmusa szinkronizálódik, különösen akkor, ha érzelmileg koherens állapotban vannak. Ez arra utal, hogy a szív elektromágneses mezője egyfajta energetikai kommunikációt tesz lehetővé. A szívfall, mint egy gát, a bennragadt érzelmek energetikai blokkja, akadályozza ezt a természetes folyamatot, és aki hordozza, az elszigeteltnek, nem kapcsolódónak vagy érzelmileg érzéketlennek érzi magát.

A SEJTEMLÉKEZET ÉS AZ ÉRZELMI SZÍV

A szív és az érzelmek közötti mély kapcsolódásra alapozva egyes kutatók arra jutottak, hogy a szív sejtek szintjén tárolhatja az érzelmi élményeket – ez az úgynevezett sejtmemória-konceptió. Ez az elmélet a szívatültetésen átesett betegek különös történetei révén nyert figyelmet. Sokan számoltak be arról, hogy a transzplantáció után váratlan változásokat tapasztaltak – új ízek, érzelmi reakciók vagy akár ismeretlennek tűnő emlékek alakultak ki, és számos esetben mintha ezek az élmények a donor személyiségével vagy preferenciáival álltak volna összefüggésben.

A következő történetek bepillantást nyújtanak ebbe a rendkívüli jelenségbe, és meggyőző bizonyítékokul szolgálnak arra, hogy a szív nem csupán fizikai funkciókat lát el, hanem őrzi énünk esszenciáját is.

Danielle története

Danielle tizennyolc éves korában szívatültetésen esett át, de többet kapott, mint egy második esélyt az életre – megmagyarázhatatlan kapcsolódás ébredt benne egy fiatalember, a szívdonora iránt. Ez a történet egy váratlan vonzódásról és mély szeretetről szól, átlépi az élet és a halál határát, megkérdőjelezve mindazt, amit addig gondoltunk a szívről.

A donor egy tizennyolc éves fiú volt, aki egy tragikus autóbalesetben hunyt el. Költői és érzékeny lelkű típusként ismerték, kiskora óta zenét és verseket írt, amelyekben sokszor a kifelé nem mutatott érzéseit fejezte ki. Halála után pszichiáter apjának több mint egy évre volt szüksége ahhoz, hogy összeszedve magát, képes legyen átnézni fia holmiját. Ekkor bukkant rá a fiú verses füzetére, amelyet a fia soha senkinek nem mutatott meg. Felfedezett köztük egy nagyon különös verset – egy kísérteties látomást a saját haláláról és arról, hogy a szívét másnak adják. A lapok között volt egy dal is, amelynek a *Danny, My Heart Is Yours* (Danny, a szívem a tiéd) címet adta a fiú. Apja így emlékezett vissza: „Már tizenkét éves korában arról beszélt, hogy szeretné eladományozni a szerveit. Furcsálltuk, de nem foglalkoztunk vele túl sokat. Amikor aztán találkoztunk azzal, aki megkapta a szívét, elárasztottak az érzelmek. Még most is nehezen találom a szavakat...”

Danielle, ez a fiatal lány, aki megkapta a fiú szívét, szívbillentyűgyulladásban szenvedett, egy súlyos szívfertőzésben, amely szívelégteslenséghez vezetett. Apja úgy mesélte, hogy kiskorában igazi kis „ördögfióka” volt, mindig tele energiával és életkedvvel, amíg a betegség le nem csendesítette. A transzplantáció után spirituális ébredést élt meg, egy

megkérdőjelezhetetlen kapcsolatot érzett a donorával. „Ahogy meglátam a képeit, rögtön felismertem – mondta, hangja a meghatottságtól elcsuklott. – Olyan, mintha már azelőtt is a részem lett volna. Érzem őt magamban, olyan, mintha valahogy szeretne. Nem tudom jobban elmagyarázni, teljesen valóságosnak érzem.” Ez a kapcsolódás még mélyebbé vált, amikor Danielle meghallgatta a fiú felvételeit. „Lejátszották egy dalát, és valahogy már azelőtt tudtam a szöveget, hogy meghallottam volna. Be tudtam fejezni a sorokat, mintha egész életemben ismertem volna őket. A transzplantáció előtt soha nem játszottam hangszeren, de most, mintha a szívem vágyna rá. Megkértem anyát, hadd tanuljak meg gitározni, az ő hangszerén szeretnék játszani. A zenéje, a szíve... élnek bennem. Főleg éjszaka érzem; mintha nekem játszana, mintha altató-dalt énekelne nekem.”

Danielle apja is észrevette a lányában zajló finom, de határozott változásokat. „A vad és lázadó gyerekből nyugodt, mondhatni, békés természet lett – mesélte. – Dalokat kezdett írni, és az első az új szívéről szólt. Úgy énekelt róla, mintha egy szerelme lenne, egy szív, amely megmentette az életét. Hiszi, hogy a fiú nemcsak a szívét adta neki, hanem önmaga egy részét is, amely egy új életet hozott neki.”

Ez az érzelmes és titokzatos történet azt üzeni, hogy a szívben olyan emlékek, vágyak és kapcsolatok rejlenek, amelyeket a tudomány csak most kezd felfedezni. Talán a szív többet tud, mint gondolnánk, és nemcsak az életet, hanem az értelmünket meghaladó szeretetet is magában hordozza.

Carter története

A most következő megható történet próbára teszi mindazt, amit a szív és az emlékezet, valamint a szeretet közötti kapcsolatról tudunk. A donor egy tizenhat hónapos kisfiú, Jerry volt, aki tragikus módon megfulladt a fürdőkádban. A szíve egy hét hónapos csecsemőhöz, Carterhez került, aki egy súlyos veleszületett szívbetegséggel, Fallot-tetralógiával küzdött, élet és halál között lebegett. Az első pillanattól kezdve olyan különleges kapcsolat alakult ki Carter és Jerry családja között, amely túllépett az orvostudomány határain, és a rendkívüli birodalmába lépett.

A donor anyja, aki orvos volt, így idézte fel az első találkozásukat, amely inkább újraegyesülésnek tűnt: „Az első dolog, hogy nem csak hallottam Jerry szívét. Éreztem is magamban. Ahogy Carter először meglátott, odaszaladt hozzám, orrát az orromhoz dörzsölgette, csiklandozta. Pontosan így játszottunk Jerryvel is. Jerry és Carter szíve most

már ötéves, és Carter szemében mintha Jerryét láttam volna. Amikor megölelt, éreztem a fiamat. Úgy értem, nem csak szimbolikusan éreztem őt. Ott volt. Éreztem az energiáját.”

Ez az élmény megrendítette, és megkérdőjelezte tudományos ismereteit. „Orvos vagyok. Arra tanítottak, hogy éles szemű megfigyelő legyek, és mindig is született szkeptikusként szemléltem a dolgokat. De ez valóság volt. Tudom, azt fogják mondani, el kell hinnem, hogy a fiam szelleme él, és talán így is van. De én éreztem. A férjem és az apám is érezte. És esküszöm, megkérdőzhetik az anyámat, Carter ugyanazokat a babaszavakat mondta, mint Jerry. Carter most hatéves, de Jerry baba-nyelvén beszélt, és az orrommal játszott, pont úgy, ahogy Jerry tette.”

A Carter családjánál töltött éjszaka tele volt nehezen magyarázható pillanatokkal. Kora reggel Carter bement a szobájukba, vigasztalást keresve. „Azon az éjszakán Carteréknél maradtunk. Az éjszaka közepén Carter bejött hozzánk, és azt mondta, szeretne velünk aludni. Pontosan úgy bújt oda, ahogy Jerry, el is sírtuk magunkat. Carter azt mondta, ne sírjunk, mert Jerry azt üzenté, hogy minden rendben van. A férjem, én, a szüleink és azok, akik igazán ismerték Jerryt, nem kételkedünk ebben. A szívben, ami most Carter mellkasában dobog, sok minden megmaradt a fiunkból. Bizonyos értelemben a fiunk él.”

Carter anyjának is feltűntek a fia viselkedésében bekövetkezett változások, mintha valami megmagyarázhatatlan módon összekötötték volna Jerry alaptermészetével. „Láttam, hogy Carter odament hozzá [a donor anyjához]. Soha nem viselkedik így. Általában nagyon félénk, de most odaszaladt éppúgy, ahogyan pici korában hozzám. És amikor azt súgta Jerry anyjának, „semmi baj, mama”, összeomlottam. Anyának szólította, vagy talán Jerry szíve szólt belőle. És még egy dolog meghatott minket: Jerry anyjától megtudtuk, hogy Jerry enyhe agyi bénulásban szenvedett, főleg a bal oldala volt érintett. Carternek is merev és reszketeg lett a bal oldala. Nem így született, ez csak a transzplantáció után jelentkezett. Az orvosok szerint valószínűleg az egészségi állapottal van összefüggésben, de én úgy gondolom, ennél többről van szó.”

A legmeglepőbb pillanatok talán egy mise során éltek át. „Még valamit szeretnék elmesélni. Templomba mentünk, mind a hárman. Carter még soha nem találkozott Jerry apjával. Későn érkezünk, és Jerry apja egy csoport emberrel ült a gyülekezet közepén. Carter elengedte a kezem, és egyenesen odafutott hozzá. Felült az ölébe, megölelte, és azt mondta: „Apu.” Megdöböntünk. Honnan ismerhette őt? Miért szólította apának? Soha nem csinált ilyet. Soha nem engedte el a kezem

a templomban, és soha nem szaladt oda idegenekhez. Amikor megkérdeztem tőle, miért szaladt oda, azt mondta, hogy nem ő, hanem Jerry volt, és ő csak követte.”

Ez a történet bepillantást enged a szív rejtélyes világába és abba, hogy a szív nem csak az életet hordozza magában. Úgy tűnik, Carterben tovább él Jerry egy része, és nemcsak a szívdobbanásokban, hanem egy olyan jelenlétben is, amely vigaszt nyújt a családjának, és átvezeti őket egy olyan határon, amelyet racionálisan nem tudunk megmagyarázni.

Frank története

Kapcsolódás és átalakulás – átlépve a fizikai határokat; ebben a történetben a szív titokzatos képességei segítenek megszólaltatni a múltat. A donor egy tizenhét éves fekete bőrű diák volt, aki életét vesztette egy autós lövöldözésben. A szívét Frank, egy negyvenhét éves, súlyos aortaszűkülettel diagnosztizált, fehér bőrű öntödei munkás kapta meg. Az út, amelyet Frank járt be az új szívével, és az életében bekövetkezett változások mélyen elgondolkodtathatnak minket a szerv adományozója és a befogadó között fennmaradó erős kapcsolódásról.

A donor, anyja elmesélése szerint, szenvedélyes zenész volt. Felidézte azt a szörnyű napot, amikor a fia elhunyt, és arról is mesélt, a fiú milyen mélyen szerette a zenét, és emiatt mennyire más volt, mint a többiek. „A fiam épp a hegedűórára tartott, amikor eltalálták. Senki sem tudja, honnan jött a golyó, de eltalálta, és ő összeesett. Ott halt meg az utcán, a hegedűtokját szorítva. Imádta a zenét, és a tanárai szerint igazi tehetség volt. Hallgatta a zenét, és kísért a hegedűjén. Szerintem egy nap a Carnegie Hallban játszott volna. A többiek gyakran kinevették, amiért komolyzenét hallgatott.

Frank, a befogadó saját belső küzdelméről beszélt, amely a saját és a donor identitásának összehangolásáról szólt. „Nagyon szomorú vagyok, hiszen egy fiú meghalt, én csak így élhetek tovább... [A klasszikus zene] megnyugtatja a szívemet. Állandóan szól otthon. Többről van szó, mint hogy egyszerűen szeretem. Mindig hallgatom...”

Frank felesége, aki végigkísérte férje attitűdjének és viselkedésének változását, arról mesélt, hogyan változott meg a férje az élmény hatására. „Megörjít a klasszikus zenével. Nem ismeri egyetlen darab címét sem, és azelőtt soha, soha nem érdekelte a komolyzene. Most meg órákig ül és hallgatja. Még olyan dallamokat is elfütyül, amelyeket soha nem is hallott. Honnan ismeri őket?”

Ez a történet bepillantást enged abba, hogy a szervátültetés nemcsak a befogadó fizikai egészségére, hanem elméjére, lelkére és egyéniségére is hatással lehet. Frank zenei ízlésének megváltozása arra utal, hogy a szív, meghaladva a pusztá szervként betöltött szerepét, magában hordozza a donor érdeklődését és kötődéseit.

Angela története

A következő történet két fiatal lány közötti különleges kapcsolódásról szól, amely ellentmond a logikának, de csodálatosan igazolja, hogy a szív nem csak az élet hordozója. A donor, Stacy, egy tizenkilenc éves táncos egy tragikus balesetben nyakcsigolyatörést szenvedett egy táncórán. Szívét Angela kapta, egy vele egykorú fiatal nő, aki kardiomiopátiában szenvedett, vagyis a szíve túl gyenge volt.

Amikor Angela találkozott Stacy családjával, a két lány közötti hasonlóság mindenkit megdöbbenített. A donor anyja így emlékezett vissza: „Találkoztunk Angelával, aki gyakorlatilag a lányunk mása. Mintha ikrek lennének. Mindketten okosak, mármint a lányom is okos volt. Színésznőnek készült, de mi úgy gondoltuk, hogy ennél sokkal tehetségesebb, és tudományos pálya vár rá. Az apja orvos, és nagyon szerette volna, ha a lánya a nyomdokaiba lép.”

Az apa hozzátette: „Stacy rendkívül okos volt. Az egész annyira tragikus. Kiváló orvos lett volna, de ő táncolni és énekelni akart. Így halt meg, egy táncórán elesett. Mindig vicceskedve vitatkoztunk arról, mennyire csalódott lennék, ha Hollywoodba menne a Harvard helyett. Remélem, tudta, hogy csak azt akartam, hogy boldog legyen.”

Angela, aki megkapta Stacy szívét, érezte Stacy jelenlétét, és nem csak az emlékek és a hasonlóságok miatt. „Úgy tekintek rá, mint a nővéremre. Azt hiszem, előző életünkben testvérek lehettünk. Tudom, hogy a donorom egy velem egyidős lány volt, de ennél többről van szó. Éjszaka vagy amikor szomorú vagyok, beszélek hozzá. Érzem, hogy válaszol. Érzem a mellkasomban. Odateszem a bal kezemet, és a jobbal megnyomom. Mintha kapcsolatba léphetnék vele. Néha szomorúnak tűnik. Azt hiszem, ápolónő akart lenni vagy valami hasonló, de máskor inkább olyan, mintha a Broadway-n szeretne szerepelni, igen, inkább a Broadway-t választotta volna. Én ápolónőnek készülök, de az orvosi pályán is gondolkodom. Remélem, boldog lesz, mert ő már örökre az én angyalom, a testvérem a mellkasomban. Az angyalomat mindenhol magammal viszem.”

Angela anyjának is feltűnt ez a mély és szokatlan kötelék. „Néha halljuk, ahogy a szívéhez beszél, olyan „kedves naplóm” módon. Kezét a mellkasára teszi, és beszél a donorhoz. Egyszer észrevettük, amint sztetoszkópot nyom a mellkasához, hogy meghallgassa az új szívét. Azt hiszem, időnként meg szokta hallgatni. És van még valami: újabban nagyon szeretne az orvosira járni. Korábban ez fel sem merült, de szerintem azért, mert nem hitt abban, hogy élni fog. Már át is szervezte az egyetemi óráit.”

Ezek a momentumok körvonalazzák, hogy Angela mennyire tiszteli donorát: áthidalja az élet és a veszteség közötti szakadékot, és úgy érzi, hogy Tracy egy belső társ, egy angyaltestvér, akinek álmai és szelleme tovább élnek a szívében. Ez a történet mély kérdéseket vet fel a szív rejtélyeiről, és észre kell vennünk, hogy épp csak kezdjük megérteni, hogyan tud fennmaradni a szeretet, a cél és a kapcsolat.

Daryl története

A történet egyik szereplője a szívdonor, egy hároméves kisfiú, aki tragikus módon kiesett egy lakás ablakából, a másik pedig egy ötéves kisfiú, akinél súlyos pitvari sövényhiány és kardiomiopátia állt fenn. Ezt a két gyermeket, bár soha nem találkoztak, életen és halálon túlmutató erős kötelék fűzte össze, ami könnyekig meghatotta családjaikat.

A donor édesanyja elrézkenyülve mesélte a következő történetet:

„Zavarba ejtő volt. Amikor a transzplantációs találkozón megismertem a családot és Darylt [a befogadót], sírva fakadtam. Odamentünk az adományfához, hogy feltegyük rá a donort szimbolizáló kis jelvényt. Már sírtam, amikor a férjem felhívta a figyelmem az asztalra, amely mellett elhaladtunk. Daryl és a családja ült ott. Azonnal tudtam. Daryl pontosan úgy mosolygott rám, ahogy Timmy [a donor] annak idején. Órákig beszélgettünk a kisfiú szüleivel, és megnyugodtunk. Egy idő után valahogy eltűnt minden furcsa érzésünk. És amikor meghallottuk, hogy Daryl kitalálta a Timmy nevet és pontosan megmondta a korát, elsírtuk magunkat. De ezek a megkönnyebbülés könnyei voltak, mert tudtuk, hogy Timmy lelke él.

Úgy tűnt, a donorgyermek, Timmy lelke jól van, és Daryl fiatal szívében élt tovább. Daryl, a szív új kis tulajdonosa, a következőket mesélte:

„Elneveztem a kisfiút. Fiatalabb nálam, és Timmynek hívom. Csak egy kisgyerek. Olyan, mint egy kisöcsém, aki kábé feleannyi idős, mint én. Megsérült, amikor leesett. Szerintem nagyon szereti a *Power Rangerst*. Régen én is bírtam, de most már nem. Szeretem Tim Allent

a *Házi barkács*ban, ezért neveztem el Timnek. Kíváncsi vagyok, hová került a régi szívem. Egy kicsit hiányzik. Hibás volt, de azért egy darabig vigyázott rám.”

Bár Daryl semmit nem tudott a donoráról, rendkívüli tisztasággal őrizte Timmy emlékét és lényegét. Szülei is észrevették ezt a kapcsolódást:

Daryl apja megjegyezte: „Daryl soha nem tudta meg a donor nevét vagy korát. Mi sem tudtuk, egészen a közelmúltig. Most derült ki számunkra, hogy a fiú, aki meghalt, kiesett egy ablakból. Eddig még a korát sem tudtuk. Darylnek nagyjából igaza volt. Valószínűleg csak egy szerencsés tipp volt, vagy valami hasonló, de igaza volt. Ami viszont ijesztő, hogy nemcsak a korát és a halálának körülményeit találta el, hanem a nevét is. A fiú neve Thomas volt, de valamiért a szűkebb családja Timnek hívta.

Daryl édesanyja még egy utolsó, hátborzongató dolgot is hozzátett: „És tudod, mi az igazi *alkonyozónás* érzés? Timmy akkor esett le, amikor megpróbálta elérni a Power Ranger játékot. Daryl már hozzá sem nyúl a Power Rangershez.”

Claire története

A transzplantáció utáni személyiségváltozás egyik legismertebb története Claire Sylviához kapcsolódik, aki az első szív-tüdő transzplantált. A donor egy tizennyolc éves fiatalember volt, a műtétet pedig 1988-ban a New England-i Yale New Haven Kórházban végezték el. A beavatkozás után nem sokkal Claire olyan érzéseket, vágyakat és viselkedésmódokat kezdett észrevenni magán, amelyekre nem talált magyarázatot. A felébredés pillanatától kezdve Claire másnak érezte magát, mintha a donor egy része benne élt volna.

Az egyik legelső meglepetés akkor érte, amikor egy riporter megkérdezte tőle, mi az, amit most, a sikeres transzplantáció után a legjobban szeretne. Önmagát is meglepve így válaszolt: „Nagyon szeretnék meginni egy pohár sört.” Saját szavai megdöbbenették, hiszen egyáltalán nem szokott sört fogyasztani. Ahogy telt az idő, Claire észrevette, hogy más dolgokban is megváltozott az ízlése. Szívesen fogyasztott zöldpaprikát, pedig korábban kerülte, a salátákból is kipiszkálta; megkívánta a csirkenuggetset, sőt, ez volt az első étel, amit a kórházi kezelés után először kért.

De Claire-nek nem csak az ízlése változott meg. Mozgása nehezebb, járása földeltebb lett, ahogy lánya mondta, „nagy, lomha léptek-