

# Le cœur a un Cerveau



Après avoir étudié les Mathématiques, et après sa carrière de pianiste et d'organiste, elle a été professeur à La Sorbonne. Ensuite, elle s'est installée en Inde et a participé à la création de la communauté d'Auroville avec Sri Aurobindo et Krishnamurti. Et peu après, elle a fondé l'Institut pour le Développement de la Personne au Québec. Elle est l'auteur de : «Le pouvoir de choisir», «La liberté d'être» et «Le maître du cœur» (le Ver luisant).

Elle a passé de nombreuses années à investiguer sur l'interférence entre la science et la conscience, et ses exposés sont toujours rigoureux et bien documentés. Samedi prochain, elle exposera aux journées sur l'Évolution de la Conscience (Cosmo Caixa), les découvertes sur le cerveau du cœur et ses implications.

**Que le cœur ait un cerveau, c'est une métaphore, non ? NON.** On a découvert que le cœur contenait un **système nerveux indépendant et bien développé**, avec plus de 40.000 neurones et un réseau complexe et dense de neurotransmetteurs, de protéines et de cellules d'appui.

Est-il intelligent ? Grâce à ces circuits tellement élaborés, il semble que **le cœur puisse prendre des décisions et passer à l'action indépendamment du cerveau** et qu'il puisse apprendre, se souvenir et même percevoir. Il existe quatre types de connexions qui partent du cœur et vont vers le cerveau de la tête.



## Première connexion

La communication neurologique au moyen de la transmission d'impulsions nerveuses. **Le cœur envoie plus d'information au cerveau qu'il n'en reçoit**, il est l'unique organe du corps doté de cette propriété, et il peut inhiber ou activer des parties déterminées du cerveau selon les circonstances. Cela signifie-t-il que le cœur peut influencer notre manière de penser ? Il peut influencer sur notre perception de la réalité, et de ce fait sur nos réactions.

## Deuxième connexion

L'information biochimique au moyen des hormones et des neurotransmetteurs. C'est le cœur qui produit l'hormone ANF, celle qui assure l'équilibre général du corps : l'homéostasie. L'un de ses effets est d'inhiber la production de l'hormone du stress, et de produire et de libérer l'ocytocine, connue comme hormone de l'amour.

## Troisième connexion

La communication biophysique au moyen des ondes de pression. Il semble qu'au travers du rythme cardiaque et de ses variations, le cœur envoie des messages au cerveau et au reste du corps.

## Quatrième connexion

La communication énergétique : le champ électromagnétique du cœur est le plus puissant de tous les organes du corps, 5.000 fois plus intense que celui du cerveau. Et on a observé qu'il varie en fonction de l'état émotif.

Quand nous avons peur, que nous ressentons une frustration ou du stress, il devient chaotique. Et se remet-il en ordre avec les émotions positives ? Oui. Et nous savons que le champ magnétique du cœur s'étend de deux à quatre mètres autour du corps, c'est-à-dire que **tous ceux qui nous entourent reçoivent l'information énergétique contenue dans notre cœur**.

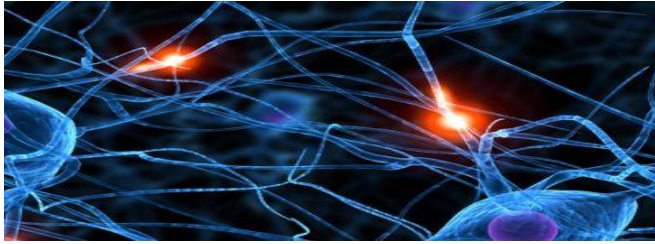
À quelles conclusions nous amènent ces découvertes ? Le circuit du cerveau du cœur est le premier à traiter l'information, qui passe ensuite par le cerveau de la tête.

Ce nouveau circuit ne serait-t-il pas un pas de plus dans l'évolution humaine ? Il y a deux types de variation de la fréquence cardiaque : l'une est harmonieuse, avec des ondes amples et régulières, et prend cette forme quand la personne a des émotions et des pensées positives, élevées et généreuses. L'autre est désordonnée, avec des ondes incohérentes.

Apparaît-elle avec les émotions négatives ? Oui, avec la peur, la colère ou la méfiance. Mais il y a plus : les ondes cérébrales sont synchronisées avec ces variations du rythme cardiaque, c'est-à-dire que le cœur entraîne la tête. La conclusion en est que **l'amour du cœur n'est pas une émotion, c'est un état de conscience intelligente...**

On le voit bien, **le cerveau du cœur active dans le cerveau de la tête des centres supérieurs de perception** complètement nouveaux, qui interprètent la réalité sans s'appuyer sur des expériences passées. Ce nouveau circuit ne passe pas par les vieilles mémoires, **sa connaissance est immédiate, instantanée, et pour cela, il a une perception exacte de la réalité**. On dirait de la science-fiction.

Il est démontré que quand l'être humain utilise son cerveau du cœur, il crée un état de cohérence biologique ; tout est harmonisé et fonctionne correctement ; c'est une intelligence supérieure qui s'active au travers des émotions positives. Eh bien, il semble que personne ne l'utilise ... C'est un potentiel non activé, mais qui commence à être accessible à un grand nombre de personnes.



### Et comment puis-je activer ce circuit ?

En cultivant vos qualités de cœur : l'ouverture vers le prochain, l'écoute, la patience, la coopération, l'acceptation des différences, le courage... : Saints 24 heures sur 24 ? C'est la pratique des pensées et des émotions positives. Il s'agit en substance de se libérer de l'esprit de séparation, et des trois mécanismes primaires : la peur, le désir et l'instinct de domination, mécanismes profondément ancrés chez l'être humain, parce qu'ils nous ont servi à survivre des millions d'années. Et comment nous en libérons-nous ? En adoptant une position de témoins, en observant nos pensées et émotions sans les juger, et en choisissant les émotions qui peuvent nous faire nous sentir bien. Nous devons apprendre à avoir confiance en notre intuition, et reconnaître que la vraie origine de nos réactions émotionnelles n'est pas dans ce qui arrive à l'extérieur, mais dans notre intérieur. Eh oui ! Cultivez le silence, entrez en contact avec la nature, vivez des périodes de solitude, méditez, contemplez, prenez soin de votre environnement vibratoire, travaillez en groupe, vivez avec simplicité. Et demandez à votre cœur quand vous ne savez pas quoi faire.

Selon moi, il s'agit d'une confirmation supplémentaire de la théorie de la Médecine Chinoise, **laquelle dit que le Cœur est le centre du Shen**(terme chinois qui englobe les émotions, la conscience, l'esprit et le psychisme). Le terme "shen", fréquemment traduit de nos jours par "esprit", inclut certains des concepts les plus complexes de la médecine traditionnelle chinoise. Dans le Nei Jing, Shen est mentionné près de 240 fois. Traditionnellement, ce terme se réfère au mécanisme de changement, au mystère de la transformation subite et profonde, et à l'expression du visage d'une personne, spécialement de ses yeux. Quand il s'applique au corps humain, le terme décrit une partie importante de ce qu'on pourrait appeler la vitalité physique, l'activité mentale et l'esprit. Le cœur est le maître du corps et l'empereur des réseaux d'organes. Le livre ancien des définitions [Nei Jing] se réfère au cœur en tant que gouvernant du corps humain, le siège de la conscience et de l'intelligence. Les 12 méridiens du corps obéissent aux ordres du cœur. Le cœur est l'empereur du corps humain.

