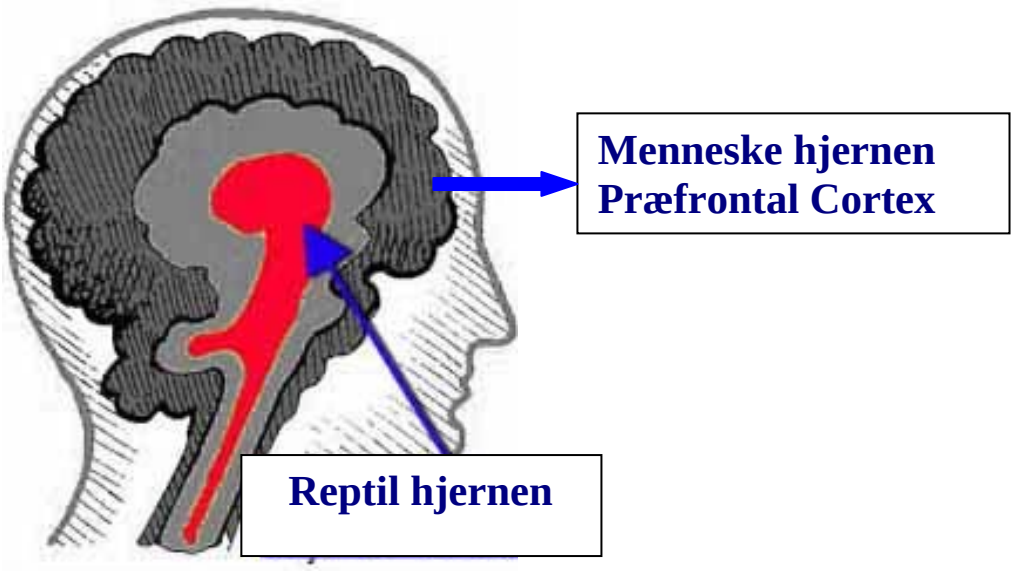
Spirituel Hjerte- og Hjerneaktivitet – Den Spirituelle Intelligens

©Af Merete Gundersen 2008



Hjerneprocesser ved SIQ meditation

Når vi bruger SIQ-meditation, ledes tankestrømmene væk fra reptilhjernen, også kaldet krybdyrshjernen/reptilian[1], videre frem til det, vi kalder menneske-hjernen[2], helt præcis til den præfrontale cortex.

Hjernen fungerer i det store og hele på to ret forskellige måder. Den ene modus er lineær, logisk og verbal, det, vi i almindelighed kalder vor "fornuft". Det er cortex, venstre hemisfære. Denne del af hjernen kommer i ro, når vi mediterer.

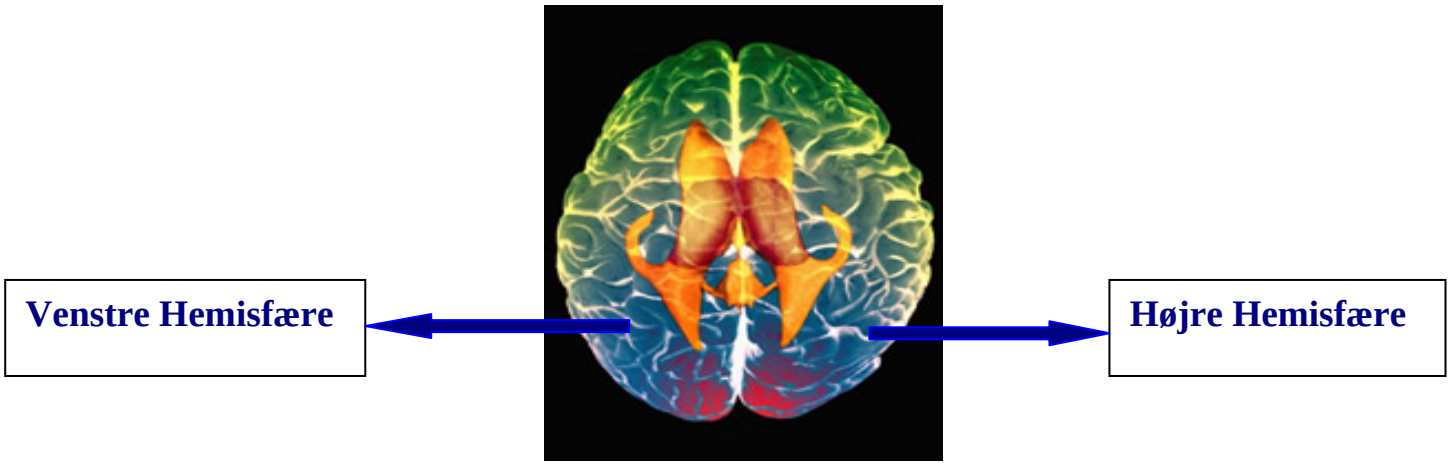
Den anden er cortex[3], højre hemisfæres holistiske, intuitive og non-verbale funktionsmåde, som næppe kan kaldes tænkning. Almindeligvis er vi ikke (bevidst) opmærksomme på dens funktion i dagligdagen, men det bliver vi, når vi under meditation lukker tanker og følelser ud af vores system. Vi tømmer så at sige vores hjerne og nulstiller den for at aktivere andre dele af vores hjerne under meditation.

---

[1] Krybdyrhjernen/reptilian
Den ældste del af vores hjerne som udvikledes for mere end 500 millioner år siden. Den minder en del om den hjerne krybdyr har i vore dage. Her er den medfødte programmering for instinktiv og stereotyp adfærd. Det vil sige at her er tankevirksomheden for den gentagende adfærd.

[2] Menneskehjernen,Neocortex,neomammalian.
Senere så udviklede NeoCortex sig, med alle de fantastiske muligheder det har givet os som mennesker.

[3] Platon; Nietzsche; Jung; www.psykologibasen.dk



Cortex - Højre Hemisfære

Fra Cortex, højre hemisfære udgår menneskets kunstneriske, intuitive, kreative, musiske billeddannende sprog, vores drømme og vores frie associationer. Her åbnes der for det paranormale, og spiritualiteten aktiveres, og her igennem kan der fremkomme viden fra vores sjæl. Viden fra sjælens indre kerne, den kerne, der intuitivt ved mere, end vi rationelt kan tænke os frem til. Denne, nye holistiske viden om, hvordan vi skal handle og agere i vores liv, kommer nu frem til vores bevidsthed, og vi vil blive i stand til at handle på det ud fra dybere erkendelse og indsigt.

Det er, når vi går fra at bruge Cortex, venstre hemisfære til at bruge Cortex, højre hemisfære, at vi kommer i tæt kontakt med vores sjæleliv, hvorfra vi kan hente de dybeste og smukkeste, indre oplevelser, som kan blive en unik og kærlig vejviser for os i vores liv.

Når vi hele tiden gentager vores tankestrømme, og når vi hele tiden gentager den samme monotone og konforme adfærd, er det reptilhjernen, der er aktiv, den del af hjernen, der er meget vigtigt for vores overlevelse.

Vi gentager ofte den samme sætning og de samme tanker inde i hovedet, så er det reptil-hjernen, der er aktiv, derfor er det vigtigt, at vi via meditation kan stilne denne del af hjernen og aktivere andre centre, der er forbunden med højere tænkning.

Når vi skal nytænke og sætte nye ideer i værk, har vi ikke brug for vores overlevelsesinstinkter, så skal vi have kontakt med og ”tændt” energien i den præfrontale cortex, eller i den forreste del af hjernen. Dette kan vi gøre ved at meditere og ved at bruge visualiseringsteknikker sammen med meditation.

Det limpiske system, det der styrer vores følelser, er med til at styre vores tænkning, og når vi tænker de samme tanker hele tiden, gentager vi den samme adfærd hele tiden, og vi aktiverer de samme følelser hele tiden, derved sidder vi ofte fast i vores vanetækning og derved også i vore vanehandlinger.

Under meditation kommer det limpiske system i ro, hjernen bliver derved nulstillet, derfor er vi under meditation ikke styret af vanetækningens tyranni og derved heller ikke af følelsernes tyranni.

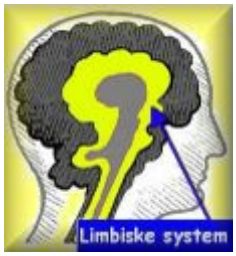
Når følelserne alligevel ofte aktiveres under meditation, er det ikke vanetænkning, der styrer følelserne. Det bliver i stedet informationerne fra sjælen og det spirituelle univers, der aktiverer følelserne. Dette aspekt gør, at det kun bliver de følelser, der er vigtige for os at håndtere lige nu og måske forarbejde til at de bliver forløst.

Modellen for de tre hjerner i en

De tre hjerner i en[4]

Reptilhjernen

Er den ældste og mindste del af vores hjerne.
Den er præverbal (førsproglig). Den kontrollerer selve livet gennem de autonome hjerne-, lunge- og hjertefunktioner.
I manglen på sprog er dens impulser instinktive og rituelle.
Dens domæne er de grundlæggende forudsætninger for liv, flugt og parring.



Det limbiske system

Dette kunne også kaldes "følelseshjernen". Den ligger rundt om Reptilhjernen.
Det blev udviklet hos pattedyrene for ca. 60 mio. år siden..
Det styrer tilknytningsbehov og især alle vores følelser. Derigennem styrer de også en stor del af vores adfærd.

Neocortex

Også kaldet menneskehjernen, er den yngste del af menneskehjernen. Den omgiver de to andre ”hjerner”.
Den findes hos alle pattedyr, men er højest udviklet hos Homo sapiens - mennesket. Den fylder fem sjettedele af den totale hjernemasse og er dannet i den seneste mio. år. Den kontrollerer processer på det højeste niveau: Logik, kreativitet og sprog. I menneskehjernen befinder også den præfrontale cortex sig, hvorigennem vi kan få paranormale[5] oplevelser og opleve spiritualitet.
Neocortes er opdelt i en venstre og en højre celebral hemisfære.

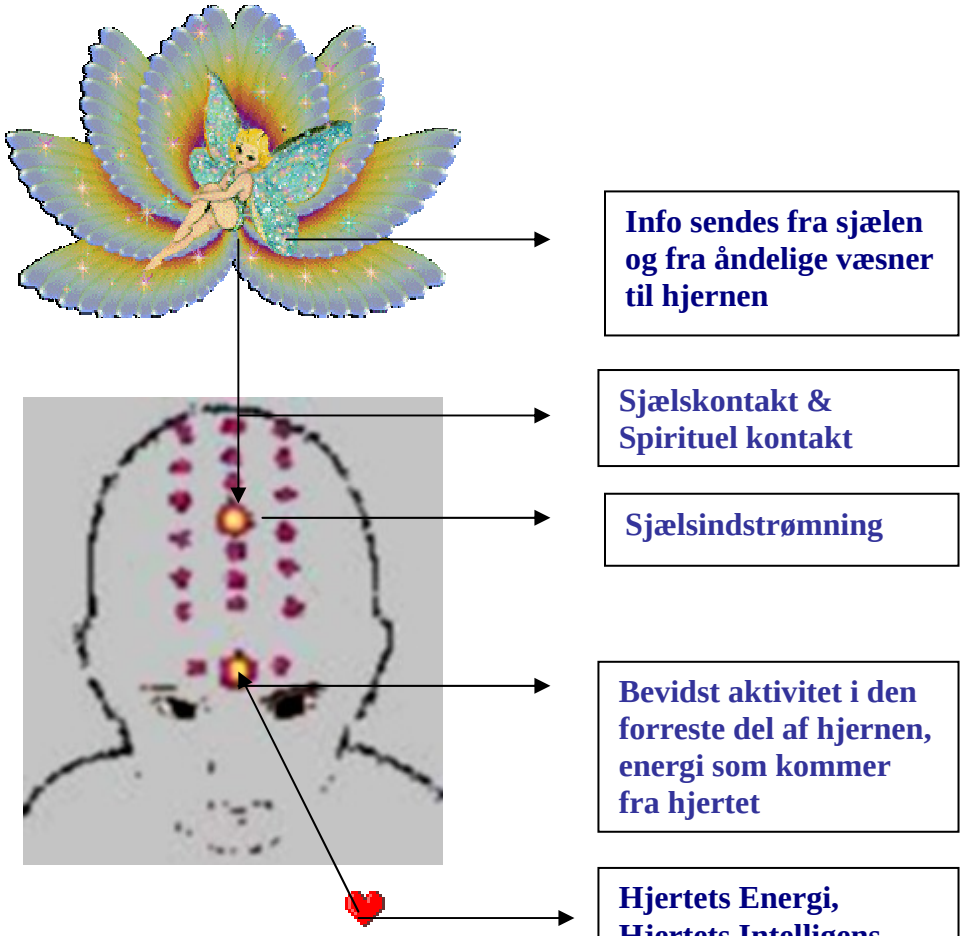
Populære betegnelser: ”Dyrehjernen”- ”Følelseshjernen”- ”Menneskehjernen”

---

[4] Teorien siger, at den menneskelige hjerne fungerer ved interaktion mellem tre celebrale formationer. Reptilhjernen, der kontrollerer instinkterne. Det limbiske system, der registrerer følelser. Neocortex, der er sæde for intellektet. Tre-i-én hjernemodellen stammer fra 1952. Den blev udtænkt af Paul MacLean, der ledede the Laboratory of Brain Evolution and Behavior ved National Institute of Mental Health i Bethesda, Maryland, USA. Begrebet "triune" henviser til den opfattelse, at menneskehjernen er udviklet gennem tre overordnede stadier. På denne måde kan man således se hjernen som tre lag, lagt på hinanden under forskellige tidsafsnit af evolutionen.

[5] Platon; Nietzsche; Jung; www.psykologibasen.dk

Hjerte, Hjerne og Sjælskontakt



Hjerne- og hjerteaktivitet ved SIQ meditation

Træning med Hjertets Intelligens og med den spirituelle hjerne aktiv

SIQ - Meditation

Når der trænes i SIQ-meditation, er den spirituelle intelligens altid aktiv. Ved den spirituelle intelligens er den forreste del af hjernen i aktivitet, men under meditationerne vil man under tiden mærke eller se for sit indre blik, at hjernen lyser andre steder, dette er fordi følelserne også er blevet aktiveret under meditationen.

Under meditationen er det ikke forstandens følelser, der er aktive, det er alene de følelser, som er gode for os at få aktiveret, så vi bliver bedre til at håndtere livet her og nu. Men også for at vi kan komme i kontakt med det, der er væsentligt for os at få bearbejdet lige nu. De følelser, der er aktive under meditationen, er ikke styret af vores tænkning med af følelser, sendt fra hjertet.

Psyken bliver påvirket under SIQ- meditation, men det er ofte på en følelsesforløsende måde. Dette sker, fordi udefra kommende input ikke er aktiverede og de kan derfor ikke anfægte psyken.
Men også det faktum, at mange får både psykospirituelle oplevelser og direkte spirituelle oplevelser, som indvirker på krop sind og sjælelivet.

Forbindelser mellem hjertet og hjernen er aktiv spirituel intelligens

Hjertet og hjernen kommunikerer på en række forskellige måder, og forskerne på HeartMath[6] beskriver det således: "Vi har erfaret, at kommunikationen mellem hjertet og hjernen faktisk er en dynamisk, kontinuerlig tovejs-dialog, hvor hvert af organerne vedvarende påvirker det andet organs funktion."

Der er tale om fire hovedveje for denne kommunikation:

1. Energetisk via det elektromagnetiske felt
2. Neurologisk via nervesystemet
3. Biokemisk via hormoner og neurotransmitter
4. Biofysisk via pulsbølgen i blodbanerne

Det elektromagnetiske signal fra hjertet ankommer til hjernen omgående, mens en række neurale signaler begynder at ankomme efter 8 millisekunder.

Efter ca. 240 millisekunder ankommer blodtryksbølgen, som efterfølgende synkroniserer den neurale aktivitet – i særdeleshed i forhold til hjernens alpha-bølger.
Hjernen kommunikerer med hjertet gennem det autonome nervesystem.

Denne kommunikationsvej imellem hjerte og hjerne og højere bevidsthed viser vejen til at aktivere SIQ - Den Spirituelle Intelligens.

Hypotese beskrevet af Merete Gundersen, Psykospirituel Terapeut og forfatter til fire bøger om det psykospirituelle menneske.

Det Spirituelle Menneske bind 1-4

[6] www.heartmath.org og www.heartmath.com

Michael Stubberup,(f. 1956) cand.mag, leder af SYNerGAIA, bosiddende på vækstcenteret i Nr.Snede siden 1984 og i træning hos dr.phil Jes Bertelsen siden 1981 - har skrevet artiklen Hjertets Intelligens