

Rozdział 7

Inteligencja Serca

Zgodnie z moimi starymi przekonaniem, moja inteligencja była umiejscowiona jedynie w mózgu. Tak więc, gdy Rebeka zaczęła opowiadać o Inteligencji Serca pomyślałem, że to jakiś żart. Stwierdzenie, że inteligencja może być położona gdziekolwiek poza mózgiem brzmiało dla mnie jak niezły żart.

Zmieniłem jednak zdanie, gdy tylko rozpocząłem eksperymentować z Inteligencją Serca.

Jeśli określimy naszą normalną inteligencję jako *racjonalną*, Inteligencję Serca możemy nazwać *nie-racjonalną*. (Zauważ, że nie powiedziałem *irracjonalną*). Racjonalna inteligencja może być opisana jako logika sekwencyjna, przyczyna i skutek, myślenie oparte na języku. Nie-racjonalna inteligencja może być opisana jako doświadczanie uczuć, wyobrażeń, itp. Daje to złożone wrażenie wglądu. Informacje postrzegane poprzez nie-racjonalną inteligencję nie są odbierane jako wyciąganie logicznych konkluzji, do których dochodzimy krok po kroku. Jest to raczej oparte na przecuciu *wiedzenia*, które wyrasta z uczuć odczuwanych podczas otrzymywania informacji. Posługiwanie się Inteligencją Serca wymaga opanowania sztuki komunikacji, którą można określić jako niewerbalną, i niekoniecznie sekwencyjną, często posługującą się uczuciami i wyobrażeniami. Najlepszym znanym mi sposobem, w jaki możesz się nauczyć posługiwania się Inteligencją Serca jest twoje bezpośrednie doświadczenie.

Pierwsze ćwiczenie Inteligencji Serca

W tym ćwiczeniu będziesz lokalizować swoje centrum inteligencji, czy też centrum aktywności umysłowej. Może się ono mieścić gdziekolwiek, ale załóżmy, że jest co najmniej w tym samym pokoju, w którym teraz przebywasz. Załóżmy też, że najprawdopodobniej znajduje się blisko twojego ciała fizycznego, jeśli nie w nim samym. W ćwiczeniu tym poproszę o poszukanie miejsca, w którym się ono znajduje. Nie czuj się proszę ograniczony do wnętrza swojego ciała. Możesz swobodnie przenosić uwagę w każde miejsce, jakie przyjdzie ci na myśl, aby je zlokalizować.

Pierwsze ćwiczenie Inteligencji Serca. Skrypt

- Pierwsze Ćwiczenie Inteligencji Serca (*poczekaj 5 sek.*).
- Jeśli jesteś już gotowy, dostosuj głośność nagrania tak, abyś mógł komfortowo słyszeć mój głos (*poczekaj 5 sek.*).
- Usiądź lub połóż się wygodnie w cichym i spokojnym miejscu i zamknij oczy (*poczekaj 30 sek.*).

- W swoim własnym rytmie weź 3GRO, lub tyle ile potrzebujesz, aby odczuć jakąkolwiek zmianę w poziomie odprężenia (*poczekaj 45 sek.*).
- Oddychaj normalnie koncentrując się na odczuwaniu relaksu, głębokiego odprężenia (*poczekaj 15 sek.*).
- Wróć pamięcią do „Podręcznika wiedzy o obszarach нефизycznych” i do rysunku przedstawiającego przepływ energii z dołu (*poczekaj 15 sek.*).
- Pamiętaj o każdym z kolejnych kroków i przywołując uczucie ustanawiania przepływu energii weź co najmniej 3 GEO aby ustanowić jej przepływ z dołu (*poczekaj 45 sek.*).
- Przypomnij sobie rysunek przedstawiający gromadzenie energii z dołu (*poczekaj 20 sek.*).
- Pamiętaj o każdym z poszczególnych kroków i o uczuciu towarzyszącym nieustannemu, ciągle wzrastającemu przepływowi energii poprzez i wokół twojego ciała. Weź co najmniej 3 GEO z dołu (*poczekaj 45 sek.*).
- Przypomnij sobie uczucie towarzyszące wyrażaniu intencji, lub po prostu wyobraź sobie, że wykonujesz banalne ćwiczenie zginania małego palca (*poczekaj 15 sek.*).
- Przywołując w pamięci uczucie towarzyszące wyrażaniu intencji, powiedz do siebie w myślach: Uczę się teraz lokalizować moje centrum aktywności umysłowej (*poczekaj 10 sek.*).
- Zaczynaj przemieszczać uwagę do różnych części swojego ciała. Szukasz obszaru, który byłby odczuwalny jako centrum aktywności umysłowej (*poczekaj 10 sek.*).
- Może to być na przykład miejsce, z którego dochodzą myśli na temat wykonywania tego ćwiczenia (*poczekaj 30 sek.*).
- Jeżeli znalazłeś ten obszar, jak go odczuwasz? (*poczekaj 45 sek.*).
- Czy jest mały, czy duży? (*poczekaj 15 sek.*) Jasny, czy ciemny? (*poczekaj 15 sek.*) Opisz go sobie w myślach (*poczekaj 20 sek.*).
- Weź co najmniej 3 GRO (*poczekaj 45 sek.*).
- Jakimi słowami opisałbyś komuś innemu położenie i sposób, w jaki odczuwasz swoje centrum aktywności umysłowej? (*poczekaj 30 sek.*).
- Kiedy będziesz gotowy, otwórz oczy, wykorzystaj kilka chwil, aby całkowicie powrócić do Tu i Teraz. Natychmiast zacznij robić notatki. Posłuż się pytaniami w rozdziale dotyczącym relacji z tego doświadczenia w „Podręczniku wiedzy o obszarach нефизycznych” aby to sobie ułatwić.

Omówienie ćwiczenia

Wykonaj pisemne notatki. Opisz, w jaki sposób doświadczałeś przenoszenia uwagi, koncentrując się na różnych częściach ciała. Gdzie było położone twoje centrum aktywności umysłowej? Czy towarzyszyły temu jakieś uczucia i wrażenia? Jeśli tak, opisz je.

Wskazówki. Przeczytaj tylko wtedy, jeżeli wykonałeś powyższe ćwiczenie

Wykonując to ćwiczenie po raz pierwszy odkryłem, że moje centrum świadomości znajduje się w głowie. Gdybym narysował jedną linię od skroni do skroni, drugą natomiast od środka czoła do środka tylnej części czaszki, wówczas moje centrum aktywności umysłowej byłoby

dokładnie w punkcie przecięcia tych dwu linii. Odczuwałem je jako coś w rodzaju mętnego kłębaka, rozmiaru piłeczki golfowej z łagodną stymulacją elektryczną, lub też jako małą kulę zbitych razem, brzęczących pszczół. Inne osoby opisywały podobne wrażenia w okolicach czoła, lub z tyłu głowy, po jednej jej stronie, i przenoszące się na zewnątrz. Opisywano też wrażenie próżni z której wydawały się dochodzić myśli. Najwidoczniej każdy z nas ma doświadczać centrum aktywności umysłowej na swój własny, indywidualny sposób, czasem jednak odczucia te pokrywają się z doświadczeniami innych osób.

Jeśli wydaje ci się, że nie znalazłeś niczego, co mógłbyś opisać jako swoje centrum aktywności umysłowej, powtarzaj to ćwiczenie tak długo, aż czegoś takiego doświadczysz. Nawet jeśli miałbyś tylko udawać, że wiesz, gdzie jest ono położone, lub gdyby było to jedynie niejasne wrażenie.

Drugie ćwiczenie Inteligencji Serca

Ćwiczenie to ma na celu nauczyć cię rozróżnić posługiwanie się ośrodkiem normalnej inteligencji od posługiwania się Inteligencją Serca. Istnieje odczucie związane z Inteligencją Serca, jeśli nauczysz się je identyfikować, przypominać sobie do tego stopnia, żebyś mógł ponownie go doświadczyć, wówczas automatycznie przeniesie ono twoją świadomość do Inteligencji Serca.

Ważne jest abyś podczas ćwiczenia rozumiał co mam na myśli mówiąc o *środku klatki piersiowej*. Naciśnij lekko palcami pod szyją, wycuj szczyt mostka, środek żebra. Przenieś teraz palce w dół mostka, lekko naciskając, aż wycujesz podstawę klatki piersiowej. *Środek klatki piersiowej* jest mniej więcej w połowie drogi pomiędzy tymi dwoma punktami.

Gdy poproszę, żebyś przeniósł świadomość do środka klatki piersiowej, możesz wówczas wypróbować kilku różnych metod, żeby przekonać się, która z nich jest dla ciebie najlepsza. Możesz wyrazić intencję, żeby się tam znalazła. Możesz poczuć, jak się przemieszcza z jakiegokolwiek innego miejsca do środka klatki piersiowej. Możesz skoncentrować tam swoją uwagę. Jest na to wiele różnych sposobów.

Drugie ćwiczenie Inteligencji Serca. Skrypt

- Drugie ćwiczenie Inteligencji Serca (*poczekaj 5 sek.*).
- Jeśli jesteś już gotowy, dostosuj głośność nagrania tak, abyś mógł komfortowo słyszeć mój głos (*poczekaj 10 sek.*).
- Usiądź lub połóż się wygodnie w cichym i spokojnym miejscu i zamknij oczy (*poczekaj 30 sek.*).
- Przywołaj w pamięci uczucie odprężenia (*poczekaj 30 sek.*).
- W swoim własnym rytmie weź 3GRO, lub tyle ile potrzebujesz, aby odczuć jakąkolwiek zmianę w poziomie odprężenia (*poczekaj 40 sek.*).
- Wróć pamięcią do rysunku przedstawiającego przepływ energii z dołu w naszym podręczniku (*poczekaj 20 sek.*).
- Pamiętając o każdym z kolejnych kroków i przywołując uczucie ustanawiania przepływu energii, weź co najmniej 3 GEO, aby ustanowić jej przepływ z dołu (*poczekaj 45 sek.*).

- Przypomnij sobie rysunek przedstawiający gromadzenie energii z dołu (*poczekaj 20 sek.*).
- Pamiętaj o każdym z poszczególnych kroków i o uczuciu towarzyszącym nieustannemu, ciągle wzrastającemu przepływowi energii poprzez i wokół twojego ciała. Weź co najmniej 3 GEO z dołu (*poczekaj 45 sek.*).
- Przypomnij sobie uczucie towarzyszące wyrażaniu intencji, lub po prostu wyobraź sobie, że wykonujesz banalne ćwiczenie zginania małego palca (*poczekaj 15 sek.*).
- Doświadczasz teraz ponownie uczucia towarzyszącego wyrażaniu intencji. Powiedz do siebie w myślach: **Przenoszę ośrodek mojej aktywności umysłowej do centrum klatki piersiowej** (*poczekaj 10 sek.*).
- Jeszcze raz zlokalizuj swoje centrum aktywności umysłowej i skoncentruj na nim uwagę (*poczekaj 30 sek.*).
- Przenieś teraz ośrodek aktywności umysłowej do centrum klatki piersiowej i po prostu pozwól mu tam być (*poczekaj 30 sek.*).
- Nie przejmuj się, jeśli przemieszcza się on z powrotem. Po prostu jeszcze raz przenieś go do centrum klatki piersiowej i pozwól mu tam pozostać (*poczekaj 30 sek.*).
- Będziesz teraz miał trochę czasu, aby poćwiczyć w ciszy (*poczekaj 1 min 30 sek.*).
- W jaki sposób opisałbyś komuś innemu wszystkie wrażenia i odczucia, których doświadczasz, gdy twoja świadomość skoncentrowana jest na środku klatki piersiowej? Jak to jest, gdy pozwalasz jej po prostu tam być? (*poczekaj 30 sek.*).
- Kiedy będziesz gotowy, otwórz oczy, wykorzystaj kilka chwil, aby całkowicie powrócić do Tu i Teraz. Natychmiast zacznij robić notatki dotyczące doświadczenia. Posłuż się pytaniami w rozdziale dotyczącym relacji z tego doświadczenia w „Podręczniku wiedzy o obszarach нефизycznych” aby to sobie ułatwić.

Omówienie drugiego ćwiczenia Inteligencji Serca

Zanotuj swoje doświadczenia. Czy ponownie odnalazłeś swój ośrodek aktywności umysłowej? Czy poczułeś jak się przemieszcza? Jeżeli tak, to w jaki sposób odczułeś jego ruch? Czy był on wolny, czy szybki? Czy przeniósł się on całkowicie do środka klatki piersiowej? Czy też nie dotarł tam i w pewnym momencie wrócił na swoje poprzednie miejsce?

W jaki sposób pozwalasz swojej uwadze pozostać w centrum klatki piersiowej? Jak możesz opisać wszelkie odczucia, wrażenia itp. W czasie gdy twoja uwaga jest skoncentrowana na środku klatki piersiowej? Czy zauważyłeś jakąkolwiek różnicę w poziomie aktywności umysłu podczas gdy twoja uwaga jest skoncentrowana na środku klatki piersiowej?

Drugie ćwiczenie Inteligencji Serca. Wskazówki

Gdy pierwszy raz wykonywałem to ćwiczenie, po zlokalizowaniu centrum aktywności umysłowej poczułem jak mętny kłębek w mojej głowie zaczął się nagle przemieszczać. Prawie tak, jakbym czuł przelinywanie go w dół. Pomyślałem wtedy: *Wow, porusza się w kierunku...* i z tą myślą, BANG, wskoczył z powrotem do mojej głowy. Chciałem poruszyć go ponownie, zaczął się więc przemieszczać, pomyślałem: *Nieźle mi idzie, rusza się...* i wstrzeliło się

prawie do z powrotem do środka mojej głowy. Dało mi to pewne wskazówki, co mogę zrobić, aby pozostał on tam, gdzie się przemieścił. Pamiętaj, celem tego ćwiczenia jest przeniesienie ośrodka twojej świadomości do środka klatki piersiowej i pozwolenie, aby tam pozostał. Jeżeli zaczniesz myśleć o tym, że się przemieszcza, to sam akt myślenia spowoduje, że przemieści się ono z powrotem na poprzednie miejsce. Ucząc się wyrażać intencję, aby przemieściło się ono i później doświadczając jego ruchu, odkryjesz, że możesz pozwolić mu przenieść się do klatki piersiowej. Będziesz w stanie uświadamiać odczuwanie tego ruchu, zdawać sobie z niego sprawę i nie będziesz musiał komentować sobie tego w myślach.

Jeśli potrafisz już przenieść centrum świadomości do klatki piersiowej i pozwolić mu tam pozostać, nie przejmuj się, jeśli powróci ono na poprzednie miejsce. Przypomnij sobie po prostu, co czujesz, gdy ono tam jest i powtórz ćwiczenie, aby znowu przenieść je do klatki piersiowej.

Niektórzy nie próbują go nawet przemieszczać, koncentrują po prostu uwagę na klatce piersiowej. Próbuj różnych sposobów, aby się przekonać, który jest dla ciebie najlepszy.

Osoby posługujące się Inteligencją Serca odnotowują szereg wrażeń i odczuć w obrębie klatki piersiowej. Bardzo powszechne jest uczucie lekkiego napięcia lub gorąca, często towarzyszy temu rodzaj lekkiej lub silnej euforii. Często jest też uczucie jakby lejka, bąbelków, lub kolorowej chmury rozprzestrzeniającej się ze środka klatki piersiowej na zewnątrz. Zdarza się też nierzadko, że stajemy się bardzo spokojni, wycisza się wewnętrzny dialog. Twoje wrażenia mogą być zupełnie inne. Proszę, przypomnij sobie, co mówiłem o hałasach, które słyszymy podczas pierwszej nocy w nowym domu. Jeśli będziesz ćwiczył bardzo dużo nie zawsze doświadczysz tych samych odczuć, nie zawsze w ten sam sposób. W dalszym ciągu będziesz się jednak posługiwał Inteligencją Serca.

Z czasem będziesz w stanie tak ukierunkować swoje zamiary, żeby przenieść świadomość i sprawić, że pozostanie w centrum klatki piersiowej wymaga to wielu ćwiczeń, ćwicz więc często.

Posługiwanie się Inteligencją Serca

Z moich doświadczeń wynika, że Inteligencja Serca jest o wiele szybszym i bardziej bezpośrednim niż inne, narzędziem, dzięki któremu możemy otrzymywać informacje. Możemy jej użyć, aby uzyskać odpowiedź na spędzające nam sen z powiek pytanie, oraz podczas eksploracji obszarów niefizycznych w celu wyjaśnienia ewentualnych pomylek. Aby nauczyć się posługiwać Inteligencją Serca musimy zrozumieć, w jaki sposób ta forma inteligencji komunikuje się z naszą świadomością.

Nie jest mi trudno opisać to nie-racjonalne uczucie oparte na jasnym pojmowaniu informacji, jednak nie będzie to jasne dla nikogo, kto wcześniej nie doświadczył Inteligencji Serca. Kolejne ćwiczenie ma na celu umożliwienie ci jej doświadczenia. Możemy ponownie posłużyć się *niecierpiącym zwłoki pytaniem*. Przed przystąpieniem do wykonania ćwiczenia przypomnij sobie to pytanie, które tak długo cię męczyło i na które tak bardzo chcesz otrzymać odpowiedź. Może być ono całkiem przyziemne, np.: *Czy powinienem zaakceptować proponowany mi przez szefa awans?* Może też dotyczyć najbardziej duchowych kwestii. Pamiętaj, aby je uważnie sformułować, na niejasne pytania dostajemy zwykle niejasne odpowiedzi. Gdy usłyszysz, że mówię: „wyraź swoje pytanie” powtórz je wówczas w myślach.

Posługiwanie się Inteligencją Serca. Skrypt

- W ćwiczeniu tym nauczymy się: posługiwać Inteligencją Serca (*poczekaj 5 sek.*).
- Jeśli jesteś już gotowy, dostosuj głośność nagrania tak, abyś mógł komfortowo słyszeć mój głos (*poczekaj 10 sek.*).
- Usiądź lub połóż się wygodnie w cichym i spokojnym miejscu i zamknij oczy (*poczekaj 30 sek.*).
- Przywołaj w pamięci uczucie odprężenia (*poczekaj 20 sek.*).
- W swoim własnym rytmie weź 3GRO, lub tyle ile potrzebujesz, aby odczuć jakąkolwiek zmianę w poziomie odprężenia (*poczekaj 40 sek.*).
- Wróć pamięcią do rysunku przedstawiającego przepływ energii z dołu w „Podręczniku wiedzy o obszarach нефизycznych” (*poczekaj 20 sek.*).
- Pamiętając o każdym z kolejnych kroków i przywołując uczucie ustanawiania przepływu energii weź co najmniej 3 GEO aby ustanowić jej przepływ z dołu (*poczekaj 45 sek.*).
- Przypomnij sobie rysunek przedstawiający gromadzenie energii z dołu (*poczekaj 20 sek.*).
- W naturalnym rytmie, pamiętając o każdym z kolejnych kroków, weź co najmniej 3 GEO z dołu (*poczekaj 45 sek.*).
- Przypomnij sobie uczucie towarzyszące wyrażaniu intencji, lub po prostu wyobraź sobie, że wykonujesz banalne ćwiczenie zginania małego palca (*poczekaj 15 sek.*).
- Przywołując w pamięci uczucie towarzyszące wyrażaniu intencji, powiedz do siebie w myślach: wyrażam Intencję posłużenia się Inteligencją Serca w celu uzyskania odpowiedzi na bardzo ważne dla mnie pytanie (*poczekaj 10 sek.*).
- Skoncentruj się teraz na środku klatki piersiowej. Jeśli czujesz tam swój ośrodek inteligencji, po prostu pozwól, aby tam pozostał (*poczekaj 30 sek.*).
- Nie przejmuj się, jeśli przemieszcza się on z powrotem. Skoncentruj się znów na Sercu i pozwól mu tam powrócić (*poczekaj 30 sek.*).
- Za chwilę poproszę, abyś wypowiedział swoje pytanie. Gdy już to zrobisz, skoncentruj się na Sercu. Następnie obserwuj i zauważaj wszystko, co tylko przyjdzie ci na myśl, każdą myśl, wyobrażenie, uczucie, przecucie, dźwięk, swędzenie, łaskotanie, dosłownie wszystko. Wypowiedz teraz swoje pytanie (*poczekaj 20 sek.*).
- Być może nie zaobserwowałeś niczego, lub odpowiedź nie jest zrozumiała. W takim wypadku posłuż się Inteligencją Serca, aby uzyskać więcej, aby odpowiedź była jaśniejsza. Zauważ, że Inteligencja Serca udzieliła ci odpowiedzi, jednak w niezrozumiałej formie. Powiedz do siebie w myślach: Chce uzyskać więcej w odpowiedzi na moje pytanie. Skoncentruj uwagę na Sercu i obserwuj (*poczekaj 60 sek.*).
- Kiedy będziesz gotowy, otwórz oczy, wykorzystaj kilka chwil, aby całkowicie powrócić do Tu i Teraz. Natychmiast zacznij robić notatki dotyczące doświadczenia. Aby sobie to ułatwić, posłuż się pytaniami w rozdziale dotyczącym relacji z tego doświadczenia w naszym podręczniku.

Omówienie ćwiczenia Inteligencji Serca

Zanotuj swoje doświadczenia. Pamiętaj, aby nie odrzucać żadnego z nich, żadnego odczucia, tylko dlatego, że nie wiesz co ono oznacza, co z nim zrobić. Zapisz wszystko, to bar-

dzo ważne. Nie musisz próbować tego zrozumieć, wyjaśniać, interpretować. Po prostu zapisuj wszystko, cokolwiek by to nie było.

Na samym początku pracy z Inteligencją Serca pojawia się tendencja do odrzucania wrażeń, myśli, uczuć, wglądu, tak jak to robimy z bezużytecznymi myślami czy też z nic nieznaczącymi wydarzeniami. Radzę, aby cokolwiek się nie wydarzyło, uznać to za odpowiedź, choć być może w niezrozumiałej obecnie formie. Jak już wcześniej podkreślałem Inteligencja Serca jest bardzo różna od racjonalnej formy inteligencji, którą posługuje się większość z nas.

Jeśli nie zrozumiałeś odpowiedzi w trakcie ćwiczenia, weź pod uwagę możliwość ponownego przeczytania pytania i zastanowienia się nad tym, co zaobserwowałeś i czego doświadczyłeś w trakcie ćwiczenia. Odpowiedź może nagle stać się czytelna.

Inteligencja Serca. Wskazówki

Czasami część odpowiedzi może ci się, wydawać „przeszkadzajką”, która nie pozwala skoncentrować uwagi na klatce piersiowej. Myśli, pomysły, uczucia, wrażenia, swędzenie, łaskotanie, drgawki, wszystko to może być częścią odpowiedzi na twoje pytanie. Oto przykład.

Zaraz po zadaniu pytania zaczął mnie okropnie swędzieć nos. Nie chciałem się podrapać, myśląc, że muszę być bezwzględnie skoncentrowany na sercu. Było to jednak tak dokuczliwe, że w końcu poddałem się i podrapałem. *Hej! Patrzcie. Zadałem pytanie i wszystko, co się wydarzyło, to okropne swędzenie nosa. Jeśli to była odpowiedź na moje pytanie, to nie rozumiem jej wcale.*

Skoncentrowałem się ponownie na Sercu i powiedziałem sobie w myślach: *Chcę otrzymać więcej w odpowiedzi na moje pytanie.* Bardzo ważne jest odpowiednie sformułowanie tego życzenia!

Mógłbym się ponownie skoncentrować na Sercu i następną rzeczą, która by się wydarzyła było by silne drganie mięśnia pod lewym kolanem. Powiedziałbym sobie wtedy: *Hej! Patrzcie. Zadałem ponownie pytanie i wszystko, co się wydarzyło, to drganie pod lewym kolanem. To była ta moja odpowiedź, wszystko, co otrzymałem to drganie i wcale tego nie rozumiem.* Skoncentrowałbym się ponownie na centrum klatki piersiowej i powiedział do siebie w myślach: *Chcę otrzymać więcej w odpowiedzi na moje pytanie.*

Równie dobrze mógłby to być obraz czerwonej, płonącej kostki lodu, lub dźwięk upadającej na podłogę landrynki, jakaś emocja, lub coś w tym stylu. Cokolwiek by to nie było, jeżeli czujesz, że odpowiedź nie ma żadnego związku z pytaniem, zaakceptuj ją jako możliwą odpowiedź, której nie możesz zrozumieć. Powiedz do siebie w myślach: *Chcę otrzymać więcej w odpowiedzi na moje pytanie.* Po czym ponownie skoncentruj uwagę na Sercu.

Zrób dokładnie to samo, jeśli poczujesz, że nic się nie wydarzyło. Przyjmij, że „nic”, może być również odpowiedzią, której nie rozumiesz. Powiedz do siebie w myślach: *Chcę otrzymać więcej w odpowiedzi na moje pytanie.* Po czym ponownie skoncentruj uwagę na Sercu.

Wiem, że może to brzmieć jak niezły żart, ale dokładnie w ten sposób wyglądały początki mojej nauki posługiwania się Inteligencją Serca. Niestrudzenie wyrażałem swoje pragnienie otrzymania czegoś więcej w odpowiedzi, i w końcu nadeszła ona w zrozumiałej dla mnie for-

mie. Gdy już ją otrzymałem nagle pojąłem, że każda z poprzednich rzeczy faktycznie była swojego rodzaju odpowiedzią na to samo pytanie.

Czasami odpowiedzi Inteligencji Serca przychodzą błyskawicznie, podczas ćwiczenia. Czasami tak szybko, że myślę, iż wciąż jeszcze wypowiadam pytanie. Czasami natomiast dopiero po zakończeniu ćwiczenia.

Wykonując to ćwiczenie posługujemy się Inteligencją Serca. Po pewnym czasie praktykowania coraz łatwiejszy stawał się dla mnie szybki dostęp do informacji. Miałem przy tym poczucie ich pewności i przecucie, że są trafne. Może to być bardzo przydatne podczas sesji badania przestrzeni niefizycznych, jako sposób szybkiego oceniania informacji, wykluczania pomyłek, czy też uzyskiwania Przewodnictwa, lub rady w nieznanych sytuacjach.