

Rozdział 2

Relaksacja i gromadzenie energii

Nauka relaksacji jest podstawowym, nieodłącznym elementem prawie każdej praktyki mającej na celu rozwinięcie świadomości poza rzeczywistość fizyczną. Co jest tego przyczyną? Posługując się Modelem Świadomości Hemi-Sync mogę stwierdzić, że świadomość otoczenia naszego świata fizycznego (Tutaj) bez przerwy generuje zestaw odczuć, które utrzymują koncentrację naszej uwagi właśnie na nim. Obrazy, które obserwujemy, dźwięki, które słyszymy, mają tendencję do utrzymywania naszej uwagi na poziomie rzeczywistości fizycznej.

Nasze postrzeganie Tutaj możemy porównać do rozmowy z przyjacielem w głośnej, zatłoczonej restauracji. Hałas i gwar rozpraszają naszą uwagę, nie pozwalają skoncentrować się na rozmowie. Skupiamy się raczej na tym, co dzieje się wokół nas. Jeśli uda nam się znaleźć sposób, żeby nie zwracać uwagi na zewnętrzne zakłócenia, będzie nam łatwiej usłyszeć to, co mówi nasz przyjaciel.

Jeśli odetniemy się od rzeczywistości fizycznej, jeśli podniesiemy kotwicę, będziemy mogli łatwiej postrzegać w wymiarach нефизycznych. Zamykając oczy uwalniamy się od wizualnego rozgardiaszu. Przebywając we względnie spokojnym, komfortowym otoczeniu, odcinamy część naszej uwagi od hałasów świata fizycznego. Gdy już ograniczymy zewnętrzny hałas, pozostaje jeszcze jedna „kotwica” nie pozwalająca nam się oderwać od Tutaj, kotwica, którą musimy poluzować, to nasze myśli dotyczące świata fizycznego. Jeśli myśli te będą nam zaprzęcać bieżące sprawy, takie jak zakupy na przyszły tydzień czy wymiana oleju w aucie oznacza to, że ciągle jesteśmy zakotwiczeni w Tutaj. Sposobem na uwolnienie uwagi tak, aby móc postrzegać poza rzeczywistością fizyczną jest właśnie relaksacja. Wyciszenie „dialogu wewnętrznego” nie wymaga wcale opanowania egzotycznych technik medytacji. Relaks, to wszystko, czego potrzebujesz. Najprostszą znaną mi metodą, której chciałbym cię nauczyć, jest prosty wzorzec oddechowy. Jedynym szczególnym warunkiem jest wykonywanie go *bardzo powoli bez przerwy i powstrzymywania oddechu*. Przez *bardzo powoli* rozumiem przeznaczenie od pięciu do dziesięciu sekund na każdy wdech i na każdy wydech. Pisząc *bez przerwy i powstrzymywania* mam na myśli, iż w żadnym momencie tego relaksacyjnego oddechu nie należy powstrzymywać oddechu. Wdychamy powoli powietrze, aż do momentu, gdy płuca przyjemnie się nim wypełnią i płynnie, bez przerwy ani wstrzymywania oddechu, zaczynamy powolny wydech, aż płuca się opróżnią. Wtedy, bez przerwy ani wstrzymywania oddechu, wdychamy powietrze jeszcze raz.

Przyjemnie wypełnione lub opróżnione płuca oznaczają, iż wszystko ma być łagodne i płynne, nie ma to być napięcie i wyężanie się. Nie musimy zmuszać się do wdychania i wydychania ostatnich odrobinek powietrza, aby całkowicie wypełnić lub opróżnić płuca. Po prostu w mo-

mencie, gdy zaczynamy odczuwać jakiegokolwiek napięcie, oznacza to, że powinniśmy przejść już z wydechu na wdech lub odwrotnie. Jeżeli przy pierwszych próbach zaczniesz odczuwać napięcie zanim doliczysz do trzech lub czterech, to znaczy, że oddychasz zbyt szybko. Wówczas po prostu zwolnij tempo następnego oddechu, tak abyś mógł doliczyć powoli do sześciu lub dziesięciu. Zanim pojawi się jakiegokolwiek napięcie. Nie oznacza to, że podczas każdego oddechu już zawsze będzie konieczne odliczanie w myślach. Jest to bardzo pomocne na samym początku, podczas nauki, ale nie jest konieczne, gdy opanujemy już swobodne, powolne tempo oddechów.

Liczba pełnych głębokich relaksujących oddechów, która jest konieczna aby odczuć zmianę w poziomie relaksacji będzie się z czasem zmieniać. Zwykle, po osiągnięciu pewnej wprawy trzy wystarczą w zupełności. Właśnie dlatego nazwałem to ćwiczenie „Trzy Głębokie Relaksujące Oddechy” (3GRO). Jeśli odczuwasz jakąkolwiek zmianę w poziomie relaksacji, oznacza to, że wykonałeś wystarczającą liczbę oddechów. Jeśli będziesz dość zrelaksowany przed przystąpieniem do ćwiczenia 3GRO, mogą ci wystarczyć tylko dwa oddechy. Czasami będziesz czymś poruszony, wtedy najprawdopodobniej konieczne będzie powtórzenie ćwiczenia 3GRO co najmniej sześciokrotnie. Celem ćwiczenia jest osiągnięcie jakiegokolwiek zmiany w stopniu relaksacji i rzeczywiste odczucie tej zmiany.

Głęboki stan odprężenia jest prawdopodobnie bardziej pożądanym, nie dajmy się jednak zwariować.

Przypomnijmy sobie Model Świadomości Hemi-Sync. Jednym z celów ćwiczenia „Trzech Głębokich Relaksujących Oddechów” jest nauczenie się *rozpoznawania uczucia relaksacji*. Doświadcz, poznaj czym ona jest, po prostu doświadczaj, przypominaj sobie jej stan i doświadczaj ponownie. Używając terminu *rozpoznawanie* nie mam wcale na myśli, iż powinieneś analizować czym jest relaksacja, zastanawiać się, czy odczuwasz ją wystarczająco głęboko itp. Chcę, żebyś doświadczył jej do tego stopnia, żeby już samo przypomnienie sobie tego odczucia wywołało ponowne jej doświadczenie.

Wykonując opisane poniżej ćwiczenie skoncentruj się na tym, jak rzeczywiście odczuwasz stan relaksu. Za każdym razem, tuż przed rozpoczęciem wykonywania oddechów przypominaj sobie świadomie to uczucie, nawet jeżeli ma to być jedynie intencja takiego przypomnienia. Będziesz wiedział, że to jest to, o co chodzi, kiedy poprzez samą intencję przypomnienia sobie odczucia relaksacji zauważysz u siebie zmianę jej poziomu.

Relaksacja może być rozumiana jako obszar świadomości znajdujący się w obszarze ogromnego pola świadomości, które mamy zamiar przemierzać i badać.

Opis ćwiczenia Trzech Głębokich Relaksujących Oddechów (3 GRO)

Znajdź ciche, spokojne miejsce. Na początku ćwiczenie najlepiej wykonywać w pozycji siedzącej, tak aby nie zasnąć w trakcie. Dlatego pozycję leżącą zostawiamy na później, gdy już na samo wspomnienie sposobu, w jaki doświadczasz odprężenia, będziesz mógł odczuwać zmianę jego poziomu. Przywołanie w pamięci wydarzeń mających miejsce w *obszarze świadomości snu* jest o wiele trudniejsze, niż tych, które dzieją się w *obszarze świadomości rozbudzenia i relaksu*.

Usiądź więc wygodnie. Zwykle, gdy zaczynamy się odprężyć, okazuje się, że nasza pozycja wcale nie jest tak wygodna jak się to przedtem wydawało. Możesz swobodnie zmieniać pozycję również w trakcie ćwiczenia.

Następnie zamknij oczy, pozwoli to zredukować rozpraszające uwagę wrażenia wizualne. Teraz zacznij wykonywać powolne, głębokie relaksujące oddechy. To, czy oddychasz przez nos, czy przez usta, nie ma żadnego znaczenia, ważne jest tylko abyś czuł się swobodnie. Wskazane jest abyś przez kilka pierwszych ćwiczeń powoli liczył w myślach do sześciu przy każdym wdechu i wydechu. Pomoże ci to uchwycić odpowiedni, powolny rytm i wkrótce będziesz mógł się obejść bez odliczania. Nie jest ważne ile dokładnie czasu przeznaczasz na każdy wdech i na każdy wydech, jednak krócej niż pięć sekund to trochę za mało, natomiast dłużej niż dziesięć, to już stanowcza przesada.

Gdy poczujemy, że płuca przyjemnie się wypełniły, przechodzimy z wdechu na wydech. Trudno opisać, w jaki sposób odczuwamy naturalne, przyjemne wypełnienie płuc powietrzem, jednak kiedy płuca są już pełne zaczynamy odczuwać potrzebę wydechu, w tym momencie kontynuowanie wdechu to spory wysiłek.

Ten właśnie moment, gdy czujemy, że musimy zrobić wydech, to najlepszy moment, żeby zmienić kierunek oddechu. Podobnie jest z fazą wydechu.

Oddechy mają być swobodne naturalne, przyjemne, nie powinniśmy odczuwać żadnego napięcia, nie wyętzajmy się pod koniec wdechu lub wydechu. Nie zdręczajmy się więc próbując analizować w jaki sposób poprawnie wykonać to ćwiczenie. Zapewniam, tutaj możemy pozwolić sobie na pomyłki.

Ćwiczenie powtarzamy dopóki nie zacniemy odczuwać zmiany w poziomie relaksacji, dopóki nie poczujemy się bardziej odprężeni. W miarę systematycznych ćwiczeń nabedziesz takiej wprawy, że już samo wykonanie ćwiczenia trzech głębokich relaksujących oddechów spowoduje u ciebie poziom relaksu wystarczający w celu eksploracji przestrzeni niefizycznych.

Pamiętaj, to ćwiczenie ma pomóc ci się zrelaksować, wyciszyć hałas zewnętrzny, tak abyś miał możliwość odczucia stanu świadomości, który możemy określić jako *świadomość relaksacji, odprężenia*. Później, za każdym razem, gdy przypomnisz sobie to uczucie, będziesz mógł łatwo osiągnąć ten stan ponownie.

Skrypty ćwiczeń

Książka zawiera skrypty każdego z ćwiczeń. Możesz więc nagrać swoją własną kasetę lub CD. Słuchanie zamiast instrukcji pomaga w dużym stopniu oderwać się od rzeczywistości fizycznej. Oznaczone są tu też przerwy pomiędzy kolejnymi poleceniami, np. (10 sek.) przeznaczone na wykonanie usłyszanych instrukcji. Jednak dopuszczalna jest tu pewna granica błędu i możemy oczywiście robić dłuższe przerwy. Dla większości ćwiczeń najlepszy jest niski, kojący głos.

Kompletny zestaw ćwiczeń nagranych przez autora wraz z tłumaczeniem na język polski jest uzupełnieniem *Przewodnika wiedzy o obszarach niefizycznych*. Dostępny jest on na stronie internetowej www.afterlife-knowledge.com.pl.

Ćwiczenie Trzech Głębokich Relaksujących Oddechów. Skrypt

- To jest ćwiczenie Trzech Relaksujących Oddechów (*poczekaj 5 sek.*).
- Jeśli jesteś już gotowy, aby wykonać ćwiczenie, dostosuj głośność tego nagrania, tak abyś mógł łatwo i komfortowo słyszeć mój głos. Możesz ćwiczyć w pozycji siedzącej lub leżącej (*poczekaj 15 sek.*).
- Jeśli jesteś gotowy, proszę zamknij oczy (*poczekaj 15 sek.*).
- Usiądź lub połóż się w spokojnym miejscu, w wygodnej pozycji (*poczekaj 30 sek.*).
- Za chwilę poproszę, abyś rozpoczął długi, głęboki wdech i kontynuował go, podczas gdy ja będę liczył do sześciu. Wówczas, nie przerywając i nie wstrzymując oddechu, zacznij długi powolny wydech. Jeśli poczujesz konieczność przejścia z wdechu na wydech lub z wydechu na wdech zanim skończę liczyć, zwolnij tempo następnego oddechu, (*poczekaj 5 sek.*).
- Rozpocznij powolny wdech (*poczekaj 1 sek.*).
- Raz (*poczekaj 1 sek.*)
- Dwa (*poczekaj 1 sek.*)
- Trzy (*poczekaj 1 sek.*)
- Cztery (*poczekaj 1 sek.*)
- Pięć (*poczekaj 1 sek.*)
- Sześć (*poczekaj 1 sek.*)
- Rozpocznij powolny wydech
- Sześć (*poczekaj 1 sek.*)
- Pięć (*poczekaj 1 sek.*)
- Cztery (*poczekaj 1 sek.*)
- Trzy (*poczekaj 1 sek.*)
- Dwa (*poczekaj 1 sek.*)
- Jeden (*poczekaj 1 sek.*)
- Oddychaj normalnie (*20 sek.*).
- Weź ponownie powolny wdech, podczas gdy będę odliczał
- Raz (*poczekaj 1 sek.*)
- Dwa (*poczekaj 1 sek.*)
- Trzy (*poczekaj 1 sek.*)
- Cztery (*poczekaj 1 sek.*)
- Pięć (*poczekaj 1 sek.*)
- Sześć (*poczekaj 1 sek.*)
- Rozpocznij powolny wydech
- Sześć (*poczekaj 1 sek.*)
- Pięć (*poczekaj 1 sek.*)
- Cztery (*poczekaj 1 sek.*)
- Trzy (*poczekaj 1 sek.*)
- Dwa (*poczekaj 1 sek.*)
- Jeden (*poczekaj 1 sek.*)

- Oddychaj normalnie (*poczekaj 20 sek.*).
- Nadal wykonuj głębokie relaksujące oddechy w swoim własnym tempie, równocześnie odliczając w myślach od jednego do sześciu podczas wdechu i od sześciu do jednego podczas wydechu (*poczekaj 1 min.*).
- Oddychaj głęboko, skoncentruj się na odczuciu tego powolnego, relaksującego tempa, (*poczekaj 1,30 sek.*).
- Oddychaj normalnie i skoncentruj uwagę na poczuciu bycia zrelaksowanym (*poczekaj 30 sek.*).
- Weź jeszcze kilka głębokich relaksujących oddechów, tym razem bez odliczania w myślach. Po prostu pozwól sobie odczuwać powolne tempo głębokich relaksujących oddechów.
- Teraz poczekam na ciebie w ciszy, (*poczekaj 1 min.*).
- Ponownie pozwól sobie na swobodny oddech, koncentrując się na poczuciu bycia zrelaksowanym, (*poczekaj 20 sek.*).
- Kiedy, podczas kolejnych ćwiczeń, poproszę cię o wzięcie głębokich relaksujących oddechów, przypomnij sobie uczucie bycia zrelaksowanym i użyj schematu oddechów, którego się właśnie nauczyłeś, żeby z łatwością powrócić do tego głębokiego stanu odprężenia (*poczekaj 10 sek.*).
- Kiedy będziesz gotowy, otwórz oczy, wykorzystaj kilka chwil, aby całkowicie powrócić do Tu i Teraz. Natychmiast zacznij robić notatki dotyczące tego doświadczenia, posłuż się pytaniami w rozdziale dotyczącym relacji z tego doświadczenia w podręczniku „Świadome podróże w niefizyczne światy” aby to sobie ułatwić.

Omówienie ćwiczenia 3 GRO

Poświęć kilka chwil na zanotowanie swoich wrażeń w zeszycie. Czy zauważyłeś zmianę w stopniu relaksacji? Jak możesz opisać odczucie przebywania w stanie świadomości zwanym Relaksacją?

Czy twoje ciało fizyczne wysyła jakieś sygnały świadczące o tym, że jest zrelaksowane? Co to za sygnały? Czy masz jakieś wewnętrzne oznaki bycia zrelaksowanym? Jeśli tak, opisz je.

Dalsza praktyka

Powtórz ćwiczenie co najmniej dwa razy, posługując się nagraniem. Za każdym razem koncentruj się na powolnym tempie i odczuwaniu odprężenia. Wykonuj notatki po każdym ćwiczeniu.

Bardziej zaawansowana praktyka

Wykonaj ćwiczenie samodzielnie, bez użycia kasety. Skoncentruj się i przywołaj uczucie relaksacji. Gdy będziesz już w stanie wywołać uczucie zmiany poziomu relaksacji w przeciągu wykonywania trzech oddechów, przejdź do kolejnego ćwiczenia w tej książce. W momencie, kiedy będziesz w stanie wywołać uczucie relaksacji jedynie poprzez przypomnienie go sobie, do tego stopnia, że będziesz mógł ponownie go doświadczyć, oznacza to, że jesteś zaawansowanym studentem.

Wskazówki i porady

Niektórym jest łatwiej doświadczyć w pełni uczucia relaksacji jeśli wyobrażą sobie lub będą udawać, że przy oddechu gromadzą się wszystkie napięcia w ciele i zostają one następnie usunięte wraz z wydechem. Eksperymentuj z tym, zwracaj uwagę na wszystkie towarzyszące temu odczucia.

Niektórym osobom łatwiej jest odprężyć się z otwartymi oczyma, na stojąco, lub jeśli wykonają krótkie okrążenie po każdej serii oddechów. Chodzenie w kółko przez kilka chwil przywraca uczucie zakotwiczenia się i napięcia w rzeczywistości fizycznej, wyostreza kontrast pomiędzy poczuciem zakotwiczenia i napięcia a uczuciem odprężenia. Myślę, że jest to przyczyna skuteczności takiego działania.

Jeszcze raz przypomnę, że istotne jest kontynuowanie ćwiczenia aż do chwili gdy zaczniemy odczuwać zmianę poziomu odprężenia, gdy czujemy się zrelaksowani. Jeżeli nie odczuwasz żadnej zmiany, powtarzaj to ćwiczenie aż do skutku. Osiągnięcie stanu świadomości relaksu jest absolutnie niezbędne, jeśli chcemy badać przestrzenie niefizyczne.

Relaksacja podczas kolejnych ćwiczeń

Od tej pory, gdy usłyszysz polecenie: „Weź Trzy Głębokie Relaksujące Oddechy”, lub przeczytasz „3GRO” będzie to oznaczało:

- Usiądź wygodnie w cichym i spokojnym miejscu
- Zamknij oczy
- Przywołaj w pamięci uczucie odprężenia
- Weź powolny, głęboki oddech, aż twoje płuca wypełnią się przyjemnie powietrzem
- Rozpocznij powolny wydech (nie robiąc żadnej przerwy pomiędzy wdechem i wydechem). Cały czas pamiętaj i doświadczać ponownie uczucia relaksu.
- Powtórz wszystko co najmniej trzy razy, lub do momentu odczucia zmiany poziomu odprężenia.

Gromadzenie energii

W jakim celu gromadzimy energię? Wyobraźmy sobie, że nasza świadomość jest jak latarka, do której używamy baterii akumulatorów. Światło tej latarki jest zawsze najbardziej intensywne, gdy włożymy do niej baterie prosto z ładowarki. Chcąc posłużyć się skoncentrowaną uwagą tak jak światłem latarki, musimy „naładować” naszą świadomość. Bardzo pomocne będzie nam przy tym „naładowanie” świadomości, podobnie jak ładujemy baterie.

Większość szkół ezoterycznych uczy technik gromadzenia energii (jak również technik relaksacji, o czym już wspomniałem), jednak nie używają one zwykle terminu „gromadzenie energii”.

Proces gromadzenia energii, który chcę tu opisać, to modyfikacja techniki używanej podczas kursów Instytutu Monroe’a. Przy gromadzeniu energii oddychamy tak samo jak w poprzednim ćwiczeniu, czyli spokojne, głębokie oddechy w wolnym tempie. Gromadzenia energii będziemy używać bardzo często w trakcie ćwiczeń. Wykonuj je za każdym razem, gdy zechcesz doładować energetycznie poziom świadomości. Początkowo opis może wydawać

się trochę skomplikowany, jednak jest to naprawdę bardzo proste ćwiczenie o silnym działaniu. Gdy uzyskasz pewną wprawę będziesz mógł je wykonywać na stojąco, na leżąco, czy nawet w trakcie przechadzki.

Na warsztatach zwykle siedzimy na krzesłach i takiej właśnie pozycji dotyczy poniższy opis, od niej też najlepiej rozpocząć.

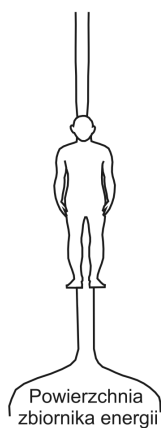
Opis ćwiczenia gromadzenia energii

Ćwiczenie składa się z dwóch części: ustanawiania przepływu i wzmocnienia poziomu energii. W obu z nich ogromną rolę odgrywa wyobraźnia.

Usiądź więc wygodnie na krześle. Pozycja nie ma tu większego znaczenia, ważne żeby było nam po prostu wygodnie. Możesz przyjąć pozycję jogi, ale możesz się też zgarbić. Wskazane jest wyprostowanie kręgosłupa i nie krzyżowanie nóg, żeby nie powodować niepotrzebnych napięć. Nie jest to jednak bezwzględny wymóg. Poczuj się swobodnie, poluzuj pasek, kołnierzyk, zdejmij buty, maksymalnie zredukuj wszystkie „rozpraszacze” z rzeczywistości fizycznej.

Rozpoczynamy od trzech głębokich relaksujących oddechów. Przywołaj w pamięci uczucie odprężenia i oddychaj tak długo, dopóki nie odczujesz pewnej zmiany w dotychczasowym poziomie relaksacji. Kontynuuj relaksujące oddechy. W tym momencie powinieneś użyć wyobraźni. Zaczynasz myśleć o strumieniu czystej, przejrzystej, lśniącej, pulsującej energii płynącym z olbrzymiego zbiornika, który znajduje się w dole, pod twoimi stopami. Wyobraź go sobie. Nie musisz go wizualizować, zobaczyć oczyma umysłu, po prostu pomyśl o nim, wyobraź go sobie, udawaj, że faktycznie się tam znajduje.

Następnie skoncentruj uwagę na podeszwach stóp. Zapytasz, co mam na myśli? Zdejmij buty, skarpetki i bosymi stopami zacznij „odczuwać” podłogę. Skoncentruj się na tym, w jaki sposób doświadczasz kontaktu z podłogą z perspektywy opartych na niej stóp. Czy jest ona ciepła czy zimna? Gładka, czy szorstka? Miękka, czy twarda? Jeśli jesteś w stanie odpowiedzieć na te pytania, oznacza to, że skoncentrowałeś uwagę na podeszwach stóp.



Zaczynamy ustanawiać przepływ energii. Koncentrując się na stopach myśl nadal o zbiorniku czystej, przejrzystej, lśniącej, pulsującej energii, który znajduje się w dole. Zaczynasz wdechy, powolne, głębokie, takie same jak w poprzednim ćwiczeniu. Wyobrażasz sobie, że ze zbiornika wydostaje się strumień energii. Płynie on w górę, w twoim kierunku. Wdychasz go w głąb ciała, poprzez podeszwy stóp. Gały czas oddychasz powoli. Wyobrażasz sobie, że strumień energii przemieszcza się w górę wewnątrz twojego ciała. Jeśli odmierzysz czas idealnie (zaznaczam, że nie jest to konieczne i nie ma większego znaczenia), wówczas strumień energii będzie opuszczał ciało przez czubek głowy, dokładnie w momencie, w którym płuca swobodnie wypełnią się powietrzem. Nie wstrzymując oddechu rozpocznij powolny wydech. Wyobrażaj sobie, że strumień energii wydostaje się na zewnątrz ciała przez czubek głowy i płynie w górę, tak daleko, że w końcu

znika z pola widzenia. Jeszcze raz pomyśl o zbiorniku czystej, przejrzystej, lśniącej, pulsującej energii, w dole, pod twoimi stopami. Skoncentruj się na podeszwach stóp i powtórz cały proces. Tempo jest zbliżone do ćwiczenia 3GRO, wdechy i wydechy zabierają po około 5-10 sekund.

Ćwiczenie ustanawiania przepływu energii z dołu. Skrypt.

- Ćwiczenie ustanawiania przepływu energii z dołu (*poczekaj 5 sek.*).
- Przed rozpoczęciem tego ćwiczenia popatrz na rysunek z rozdziału o gromadzeniu energii w „Podręczniku wiedzy o obszarach niefizycznych”. Jeśli dotychczas tego nie zrobiłeś, lub nie pamiętasz już tego rysunku, zatrzymaj nagranie i wróć do rysunku, aby ułatwić sobie wykonanie ćwiczenia (*poczekaj 10 sek.*).
- Jeśli jesteś już gotowy, aby wykonać ćwiczenie, dostosuj głośność tego nagrania, tak abyś mógł łatwo i komfortowo słyszeć mój głos. Możesz wykonać to ćwiczenie w pozycji siedzącej lub leżącej (*poczekaj 15 sek.*).
- Zamknij oczy (*poczekaj 15 sek.*).
- Usiądź lub połóż się w spokojnym miejscu w wygodnej, relaksacyjnej pozycji (*poczekaj 30 sek.*).
- Podczas gdy będę cię prowadził przez powolne tempo pierwszego głębokiego relaksującego oddechu, ty przywołaj w pamięci uczucie relaksu. Jeśli poczujesz, że musisz zmienić kierunek oddychania zanim skończę odliczanie, wówczas po prostu zwolnij tempo następnego oddechu. Taki sam powolny wdech wykonasz później, aby ustanowić przepływ energii (*poczekaj 10 sek.*).
- Rozpocznij powolny wdech (*poczekaj 1 sek.*).
- Raz (*poczekaj 1 sek.*)
- Dwa (*poczekaj 1 sek.*)
- Trzy (*poczekaj 1 sek.*)
- Cztery (*poczekaj 1 sek.*)
- Pięć (*poczekaj 1 sek.*)
- Sześć (*poczekaj 1 sek.*)
- Rozpocznij powolny wydech
- Sześć (*poczekaj 1 sek.*)
- Pięć (*poczekaj 1 sek.*)
- Cztery (*poczekaj 1 sek.*)
- Trzy (*poczekaj 1 sek.*)
- Dwa (*poczekaj 1 sek.*)
- Jeden (*poczekaj 1 sek.*)
- Oddychaj normalnie (*poczekaj 10 sek.*).
- Weź co najmniej 3 relaksujące oddechy aby odczuć zmianę w poziomie relaksacji (*poczekaj 45 sek.*).
- Oddychaj w naturalny sposób koncentrując się na uczuciu relaksu, (*poczekaj 15 sek.*)
- Za moment poprowadzę cię przez wzorzec oddechu mający na celu ustanowienie przepływu z ogromnego zbiornika pełnego czystej, jasnej, świetlanej, lśniącej, pulsującej energii, który

znajduje się w dole pod twoimi stopami. Będzie ona przedostawała się w głąb twojego ciała przez podeszwy stóp, następnie w górę i wydostawała na zewnątrz przez czubek twojej głowy. Oddychaj w taki sam powolny spokojny sposób, jak przy ćwiczeniu 3 głębokich relaksujących oddechów (*poczekaj 5 sek.*).

- Przypomnij sobie obraz ustanawiania przepływu energii z dołu, z naszego podręcznika (*poczekaj 15 sek.*).
- Staraj się sobie wyobrazić, lub udawaj, że wyobrażasz sobie zbiornik energii i jej przepływ (*poczekaj 5 sek.*).
- Zaczniij myśleć o ogromnym zbiorniku pełnym czystej, jasnej, świetlanej, lśniącej, pulsującej energii, znajdującym się w dole pod twoimi stopami (*poczekaj 15 sek.*).
- Pomyśl o strumieniu tej czystej, jasnej, świetlanej, lśniącej, pulsującej energii płynącej ze zbiornika w górę, w kierunku twoich stóp (*poczekaj 10 sek.*).
- Skoncentruj się na spodzie swoich stóp (*poczekaj 5 sek.*).
- Wdychaj tą energię poprzez stopy (*poczekaj 1 sek.*).
- W górę poprzez swoje ciało (*poczekaj 2 sek.*).
- A teraz na zewnątrz, poprzez czubek swojej głowy (*poczekaj 2 sek.*).
- Wydychając udawaj, że strumień tej energii płynie dalej w górę, aż zniknie z pola widzenia (*poczekaj 4 sek.*).
- Oddychaj normalnie (*10 sek.*).
- Znow pomyśl o strumieniu tej czystej, jasnej, świetlanej, lśniącej, pulsującej energii wznoszącej się ze zbiornika w górę i płynącej w kierunku twoich stóp (*poczekaj 5 sek.*).
- Skoncentruj się na spodzie swoich stóp (*poczekaj 5 sek.*).
- Wdychaj energię poprzez stopy, następnie w górę poprzez swoje ciało i na zewnątrz przez czubek głowy (*poczekaj 1 sek.*).
- Wydychając wyobrażaj sobie strumień energii nieprzerwanie płynący w górę aż zniknie z pola widzenia (*poczekaj 10 sek.*).
- Wykonuj teraz sam, we własnym tempie, oddechy gromadzące energię, wyobrażając sobie każdy z kolejnych kroków. Chciej wyobrazić sobie ten przepływ, lub udawaj, że sobie go wyobrażasz (*poczekaj 1 min.*).
- Spokojnie wykonuj gromadzące energię oddechy, uważnie obserwuj sposób w jaki odczuwasz energię wpływającą poprzez stopy, kierującą się w górę twojego ciała i na zewnątrz poprzez czubek głowy, aż zniknie ona z pola widzenia (*poczekaj 20 sek.*).
- Podczas kolejnych ćwiczeń, w chwili gdy poproszę o wzięcie trzech głębokich relaksujących oddechów w celu ustanowienia przepływu energii z dołu, przypomnij sobie obraz i uczucie ustanawiania przepływu energii. Użyj następnie wzorca oddechowego, którego się właśnie nauczyłeś, aby spokojnie i łatwo wykonać to ćwiczenie (*poczekaj 5 sek.*).
- Kiedy będziesz gotowy, otwórz oczy, wykorzystaj kilka chwil, aby całkowicie powrócić do Tu i Teraz. Jak najszybciej zacznij robić notatki dotyczące tego doświadczenia. Ułatwić ci to mogą wskazówki zawarte w naszym podręczniku, w rozdziale dotyczącym omówienia tego ćwiczenia.

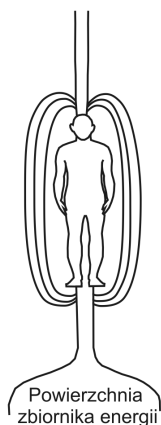
Omówienie ćwiczenia

Jakie były twoje wrażenia, gdy wyobrażałeś sobie zbiornik energii?

Czy odczułeś coś gdy koncentrowałeś uwagę na podszewkach stóp i jakie to były wrażenia lub odczucia? Czy i jakie były twoje wrażenia, odczucia gdy wdychałeś energię przez podszwy stóp i wydychałeś przez czubek głowy? Czy odczuwałeś coś gdy wydychałeś powietrze i gdy jego strumień unosił się w górę, aż zniknął z pola widzenia?

Jeśli tak opisz to ze szczegółami.

Wzmacnianie poziomu energii z dołu. Opis ćwiczenia



Ustanowiliśmy już przepływ energii. Teraz będziemy gromadzić energię aby wzmocnić jej poziom, ustanowimy ponowny obieg części energii, która wydostaje się przez czubek głowy. Część tej energii nie popłynie dalej strumieniem w górę, lecz, w trakcie każdego wydechu, oderwie się od niego, skieruje w dół i będzie opływać wokół twojego ciała. Wcześniej porównałem już ten proces do ładowania akumulatora świadomości. Wraz z każdym następnym oddechem będziesz wdychał przez podszwy stóp tę opływającą ciało energię z powrotem do środka, równocześnie wdychając jeszcze więcej energii ze zbiornika. Ogromną rolę odgrywa tu wyobraźnia.

Pomyśl o strumieniu energii wydostającym się poprzez czubek głowy. Wyobraź sobie, że ma on cienką zewnętrzną warstwę, która przy każdym wydechu odrywa się od strumienia i opływa ciało w dół, aż do stóp poprzez które dostaje się ponownie w głąb ciała. Rysunek obok pomoże ci lepiej to sobie wyobrazić.

Wzmacnianie poziomu energii z dołu. Skrypt.

- Rozpocznemy teraz ćwiczenie wzmacniania poziomu energii gromadzonej z dołu. (poczekaj 5 sek.)
- Zanim zaczniesz ćwiczenie spójrz na rysunek z rozdziału o gromadzeniu energii w „Podręczniku wiedzy o obszarach нефизycznych”. Jeśli dotychczas tego nie zrobiłeś, lub nie pamiętasz już tego rysunku, zatrzymaj nagranie i wróć do niego, aby ułatwić sobie wykonanie ćwiczenia (poczekaj 10 sek.).
- Jeśli jesteś już gotowy, dostosuj głośność tego nagrania, tak żebyś mógł łatwo i komfortowo słyszeć mój głos. Możesz wykonać to ćwiczenie w pozycji siedzącej lub leżącej (poczekaj 15 sek.).
- Zamknij oczy (poczekaj 15 sek.).
- Usiądź lub połóż się w spokojnym miejscu w wygodnej, relaksacyjnej pozycji (poczekaj 30 sek.).
- Przywołaj, przypomnij sobie uczucie bycia zrelaksowanym i weź 3 relaksujące oddechy, lub tyle, ile potrzebujesz, aby odczuć zmianę w poziomie relaksacji (poczekaj 45 sek.).
- Oddychaj w naturalny sposób koncentrując się na uczuciu relaksu (poczekaj 15 sek.).
- Przypomnij sobie obraz wzmacniania poziomu energii z dołu z „Podręcznika wiedzy o obszarach нефизycznych” (poczekaj 15 sek.).

- Zaczynij myśleć o ogromnym basenie pełnym czystej, jasnej, świetlanej, lśniącej, pulsującej energii, znajdującym się w dole pod twoimi stopami (*poczekaj 15 sek.*).
- Wyobraź sobie, że strumień tej czystej, jasnej, świetlanej, lśniącej, pulsującej energii zaczyna unosić się z basenu w górę, w kierunku twoich stóp (*poczekaj 15 sek.*).
- Skoncentruj się na podeszwach swoich stóp (*poczekaj 10 sek.*).
- Teraz weź wdech, a wraz z nim wdychaj powoli tę energię, w głąb swojego ciała, pozwalając jej przedostawać się tam przez podeszwy stóp (*poczekaj 1 sek.*).
- W górę poprzez ciało (*poczekaj 2 sek.*).
- Na zewnątrz poprzez czubek swojej głowy (*poczekaj 2 sek.*).
- Wydychając wyobrażaj sobie, że strumień tej energii przemieszcza się nieustannie coraz wyżej, aż znika z pola widzenia (*poczekaj 10 sek.*).
- Oddychaj normalnie (*poczekaj 15 sek.*).
- Przypomnij sobie obraz i uczucie ustanawiania przepływu energii z dołu, biorąc jednocześnie co najmniej trzy oddechy, aby zgromadzić energię i ustanowić jej przepływ (*poczekaj 45 sek.*).
- Oddychaj w naturalny sposób koncentrując się na odczuwaniu ciągłego przepływu energii (*poczekaj 20 sek.*).
- Teraz przepływ energii jest już stały, za kilka chwil poprowadzę cię tak, abyś wzmocnił poziom energii (*poczekaj 5 sek.*).
- Przypomnij sobie obraz wzmocnienia poziomu energii z dołu z książki „Przewodnik wiedzy o obszarach нефизycznych” (*poczekaj 15 sek.*).
- Wykonaj powolny wydech wyobrażając sobie jak od strumienia energii nad twoją głową oddziela się cienka jej warstwa, która następnie opływa twoje ciało dookoła (*poczekaj 10 sek.*).
- Oddychaj normalnie (*poczekaj 10 sek.*).
- W trakcie następnego spokojnego wydechu, przypomnij sobie rysunek przedstawiający opływającą ciało energię kierującą się w dół wokół twojego ciała pod twoje stopy (*poczekaj 10 sek.*).
- W dalszym ciągu kontynuuj oddychanie w tym samym tempie i według tego samego schematu jak w poprzednich ćwiczeniach, bez powstrzymywania oddechu (*poczekaj 5 sek.*).
- Wykonaj powolny wdech, cały czas wyobrażając sobie opływającą twoje ciało energię, zakręcającą w dół w kierunku twoich stóp i z powrotem w głąb twojego ciała poprzez podeszwy stóp (*poczekaj 10 sek.*).
- Oddychaj normalnie (*poczekaj 15 sek.*).
- Teraz trzykrotnie wykonamy ćwiczenie wzmocnienia poziomu energii z dołu. Cały czas obserwuj tę energię (*poczekaj 5 sek.*).
- Kiedy będziesz gotowy, na początku następnego wydechu, wyobraź sobie część energii ze strumienia nad twoją głową oddziela się i opływa twoje ciało w dół, kontynuujesz powolny wydech.
- W chwili gdy rozpoczniesz następny wdech, wyobraź sobie, że wdychasz tę energię z powrotem a wraz z nią jeszcze więcej energii ze zbiornika. Przenika ona do twojego ciała poprzez podeszwy stóp, kieruje się w górę i wydostaje na zewnątrz poprzez czubek twojej głowy. Kontynuujesz spokojny wdech (*poczekaj 10 sek.*).

- Wykonując wydech, wyobraź sobie, że kolejna warstwa energii ze strumienia nad twoją głową oddziela się i opływa twoje ciało w dół (*poczekaj 10 sek.*).
- Wdychając znowu powietrze, wdychaj w górę swojego ciała i wydychaj na zewnątrz poprzez czubek twojej głowy, tą warstwę energii a wraz z nią jeszcze więcej energii ze zbiornika (*poczekaj 10 sek.*).
- Weź kolejny wydech i wyobraź sobie następną warstwę energii opływającą twoje ciało w dół (*poczekaj 10 sek.*).
- Ponownie, spokojnie wdychasz tą warstwę energii i jeszcze więcej tej, która wydostaje się ze zbiornika. Wdychasz ją poprzez podeszwy stóp, w górę swojego ciała i wydostaje się ona na zewnątrz poprzez czubek twojej głowy (*poczekaj 10 sek.*).
- Oddychaj normalnie (*poczekaj 10 sek.*).
- Bierzesz teraz jeszcze trzy głębokie relaksujące oddechy (*poczekaj 10 sek.*).
- Weź ponownie trzy oddechy gromadzące energię, aby ustanowić jej przepływ z dołu (*poczekaj 30 sek.*).
- W swoim własnym rytmie rozpocznij oddychanie w sposób, którego się właśnie nauczyłeś, aby podnieść poziom energii, kontynuuj kolejno krok po kroku (*poczekaj 20 sek.*).
- Wyobrażaj sobie ten przepływ, lub udawaj, że sobie go wyobrażasz (*poczekaj 1 min. 30 sek.*).
- Kontynuuj w ciszy wzmocnianie poziomu energii, koncentrując się na odczuwaniu wszelkich odczuć ustawicznie wzrastającego poziomu energii (*poczekaj 1 min.*).
- Oddychaj teraz w sposób naturalny, nadal koncentrując się na odczuwaniu wzrastającego poziomu energii (*poczekaj 30 sek.*).
- Podczas kolejnych ćwiczeń, w chwili gdy poproszę o wzięcie trzech głębokich gromadzących energię oddechów z dołu, aby wzmocnić poziom energii użyj wzorca oddechowego, którego się właśnie nauczyłeś, aby spokojnie i łatwo wykonać to ćwiczenie (*poczekaj 10 sek.*).
- Kiedy będziesz gotowy, otwórz oczy, wykorzystaj kilka chwil, aby całkowicie powrócić. Natychmiast zacznij robić notatki, posłuch się pytaniami w rozdziale dotyczącym relacji z tego doświadczenia w „Podręczniku wiedzy o obszarach нефизycznych” aby to sobie ułatwić.

Omówienie ćwiczenia

Zanotuj swoje doświadczenia. W jaki sposób wyobrażałeś sobie tym razem zbiornik z energią? Czy miałeś jakieś nowe wrażenia, odczucia gdy koncentrowałeś uwagę na podeszwach stóp? Co czułeś i jakie były twoje wrażenia, odczucia gdy wdychałeś energię przez podeszwy stóp i wydychałeś przez czubek głowy? Co odczuwałeś gdy wydychałeś powietrze i gdy jego strumień unosił się w górę, aż zniknął z pola widzenia?

Opisz ze szczegółami sposób, w jaki doświadczyłeś opływającą twoje ciało kilkakrotnie energię.

Pełna wersja ćwiczenia gromadzenia energii z dołu. Opis

Na początku moich doświadczeń z wykonywaniem tego ćwiczenia, byłem pewien, że energia dostawała się do wnętrza mojego ciała jedynie podczas wdechu wydostawała oraz opływała

je ponownie tylko wtedy, gdy wydecham powietrze. Tak naprawdę jednak gromadzenie energii wiąże się z nieustającym jej przepływem i stale wzrastającym poziomem.

Istnieją specyficzne odczucia, które są kojarzone z nieprzerwanym przepływem i ustawicznie wzrastającym poziomem energii. W kolejnym ćwiczeniu nauczmy się rozpoznawać te odczucia. Pomogą nam w tym dwie proste techniki. Pierwsza z nich polegać będzie na wyobrażaniu sobie, że strumień energii dostaje się do twojego ciała, opływa je dookoła trzykrotnie podczas każdego wdechu i trzykrotnie podczas każdego wydechu. Możesz też wyobrazić sobie, że podczas wdechu twoje oczy śledzą konkretny punkt w strumieniu energii, podążają za nim gdy wpływa w głąb ciała przez podeszwy stóp, przedostaje się w górę i na zewnątrz przez czubek głowy, opływa ciało w dół i ponownie w nie wpływa poprzez stopy. Tak się dzieje trzykrotnie podczas każdego wdechu. Potem z kolei wyobrażaj sobie, że proces ten powtarza się trzy razy w ciągu każdego wydechu. Druga technika jakiej użyjemy w tym ćwiczeniu będzie polegała na koncentrowaniu uwagi na różnych częściach ciała w różnych momentach procesu oddychania. W ten właśnie sposób uczestnicy moich warsztatów uczą się rozpoznawać odczucia. Gdy już jesteś w stanie zidentyfikować i zapamiętać odczucia i wrażenia, wówczas gromadzenie energii to jedynie kwestia przypomnienia ich sobie.

Jesteście już zaznajomieni z technikami relaksacji, ustanawiania przepływu i wzmacniania poziomu energii, ograniczę więc prowadzenie słowne, żeby mój głos nie rozpraszał was podczas kolejnych ćwiczeń.

Pełna wersja ćwiczenie gromadzenia energii z dołu. Skrypt

- Jest to kompletna wersja ćwiczenia trzech oddechów gromadzących energię z dołu (*poczekaj 5 sek.*).
- Przed rozpoczęciem tego ćwiczenia popatrz na rysunek z rozdziału o gromadzeniu energii w „Przewodniku wiedzy o obszarach niefizycznych”.
Jeśli dotychczas tego nie zrobiłeś, lub nie pamiętasz już tego rysunku, zatrzymaj nagranie i wróć do niego, aby ułatwić sobie wykonanie ćwiczenia (*poczekaj 10 sek.*).
- Jeśli jesteś już gotowy, dostosuj głośność tego nagrania, tak abyś mógł łatwo i komfortowo słyszeć mój głos. Możesz wykonać to ćwiczenie w pozycji siedzącej lub leżącej (*poczekaj 15 sek.*).
- Usiądź lub połącz się w spokojnym miejscu w wygodnej, relaksacyjnej pozycji i zamknij oczy (*poczekaj 30 sek.*).
- Przywołaj, przypomnij sobie uczucie bycia zrelaksowanym (*poczekaj 20 sek.*).
- W swoim własnym, naturalnym tempie weź trzy (lub tyle ile potrzebujesz, aby odczuć zmiany w poziomie relaksacji) głębokie relaksujące oddechy (*poczekaj 45 sek.*).
- Przypomnij sobie obraz gromadzenia energii z dołu z książki „Przewodnik wiedzy o obszarach niefizycznych” (*poczekaj 15 sek.*).
- Przypominając sobie każdy kolejny element tego ćwiczenia, weź trzy głębokie oddechy aby ustanowić przepływ energii z dołu (*poczekaj 45 sek.*).
- Przypomnij sobie obraz wzmacniania poziomu energii z dołu (*poczekaj 15 sek.*).

- W swoim własnym, naturalnym tempie, pamiętając o każdym z kolejnych kroków, weź trzy oddechy gromadzące energię, aby wzmocnić jej poziom (*poczekaj 45 sek.*).
- Kontynuuj wzmocnianie poziomu energii z dołu (*poczekaj 30 sek.*).
- Kontynuując wzmocnianie poziomu energii z dołu, wyobraź sobie (lub udawaj, że to robisz), że twoje oczy podążają za jakimś punktem w tym strumieniu energii, podczas gdy przebiega on (trzy razy podczas każdego wdechu i trzy razy podczas każdego wydechu) wokół i przez twoje ciało (*poczekaj 30 sek.*).
- W dalszym ciągu kontynuując wzmocnianie poziomu energii z dołu skoncentruj się na czubku głowy gdy bierzesz wdech. Poczuj przepływ energii, która jednocześnie dostaje się poprzez stopy i wydostaje przez czubek głowy (*poczekaj 30 sek.*).
- Kontynuując wzmocnianie poziomu energii z dołu, skoncentruj się na podeszwach stóp w momencie, gdy zaczynasz wydech. Odczuj jednocześnie jak energia dostaje się do wnętrza twojego ciała przez podeszwy stóp i wydostaje przez czubek głowy (*poczekaj 30 sek.*).
- Kontynuując ćwiczenie gromadzenia energii, skoncentruj się na nieustannym, wzrastającym strumieniu energii przez twoje ciało i wokół niego. To jest właśnie uczucie gromadzenia energii z dołu (*poczekaj 30 sek.*).
- Podczas kolejnych ćwiczeń, w chwili gdy poproszę o wzięcie trzech głębokich gromadzących energię oddechów z dołu, przypomnij sobie obraz i uczucie ciągłego, nieustannie wzrastającego przepływu energii poprzez, i wokół twojego ciała. Użyj następnie wzorca oddechowego, którego się właśnie nauczyłeś, aby spokojnie i łatwo wykonać to ćwiczenie (*poczekaj 10 sek.*).
- Kiedy będziesz gotowy, otwórz oczy, wykorzystaj kilka chwil, aby całkowicie powrócić. Natychmiast zacznij robić notatki, posłuż się pytaniami w rozdziale dotyczącym relacji z tego doświadczenia w książce „Przewodnik wiedzy o obszarach niefizycznych” aby to sobie ułatwić.

Omówienie ćwiczenia

Podążanie wewnętrznym wzrokiem za konkretnym punktem w strumieniu energii oraz przenoszenie uwagi na przeciwległe końce ciała miało na celu ułatwienie doświadczenia uczuć, które dowodzą, iż ma miejsce stały przepływ energii poprzez ciało. W miarę wykonywania tego ćwiczenia zdasz sobie w pewnym momencie sprawę, że jesteś w stanie odczuwać (lub wyobrażać sobie, że odczuwasz) równocześnie przepływ strumienia energii poprzez ciało oraz warstwę energii opływającą je w dół. Nauka odczuwania w ten sposób jest celem tego ćwiczenia. To uczucie to właśnie gromadzenie energii.

Poświęć kilka chwil na wykonanie notatek, zapisz swoje wrażenia. Co czułeś tym razem podczas wizualizowania zbiornika z energią? Czy miałeś jakieś nowe wrażenia, odczucia gdy koncentrowałeś uwagę na podeszwach stóp? Czy pojawiły się jakieś nowe wrażenia lub odczucia gdy wdychałeś energię przez stopy i wydychałeś przez czubek głowy? Opisz w jaki sposób odczuwałeś ciągły, stale rosnący przepływ energii.

Ile razy?

Wiele osób pyta o to jak długo i jak często powinny wykonywać to ćwiczenie. Na początku polecam trzy razy w ciągu minutowej sesji. W miarę dalszej praktyki, (po tym jak już poznasz i doświadczysz odczucia i wrażenia związane z przepływem energii) możesz dojść do stanu, gdy spostrzeżesz, że odczucia te nie są już tak oczywiste i czasami wydają się nie występować wcale. Będzie to znak, że gromadzenie energii staje się dla Ciebie łatwym, naturalnym przeniesieniem uwagi do obszaru świadomości gromadzenia energii.

Wskazówki i porady:

przeczytaj tylko i wyłącznie po wykonaniu powyższego ćwiczenia

Wykonując zarówno to, jak i pozostałe ćwiczenia łatwo zapomnieć, że stan relaksacji ma dobroczynny wpływ na doświadczenie efektów ćwiczenia. W trakcie ćwiczeń zwracaj uwagę na poziom odprężenia. Jeśli zauważysz, że wkradło się jakieś napięcie, weź 3GRO, lub więcej, jeśli jest taka potrzeba, aż do odczucia zmiany zanim przystąpisz do kontynuacji ćwiczenia.

Nie jestem w stanie powiedzieć wam, jak wiele razy ja o tym zapomniałem. Przypominałem sobie dopiero po wykonaniu ćwiczenia, zastanawiając się dlaczego nie przynosiło ono rezultatów. Chcąc poczuć przepływ energii wpływającej poprzez stopy i przemieszczającej się w górę, zamknij oczy i obserwuj, skup uwagę na odczuciu jak powietrze dostaje się do nozdrzy i przemieszcza w nich w momencie gdy robisz wdech. Można to opisać jako odczucie wewnętrznej pustki, przestrzeni. Wielu uczestników warsztatów w bardzo podobny sposób opisuje odczucia towarzyszące wpływaniu energii do ciała poprzez stopy i kierowaniu się jej w górę.

Często przepływ energii jest odczuwany jako mrowienie w stopach, nogach i innych częściach ciała.

Czasami wyobrażanie sobie – nawet tylko udawanie, że sobie wyobrażamy- odczuwania „czegoś” płynącego w górę poprzez ciało pomaga uświadomić sobie rzeczywisty obieg energii. Udawanie to doskonały sposób, aby otworzyć się na postrzeganie i doświadczanie nieznanych dotychczas zjawisk. Udawanie jest całkiem w porządku.

Mnie samemu o wiele łatwiej było odczuwać ciągły obieg i przepływ energii, gdy koncentrowałem się równocześnie na stopach i czubku głowy. Koncentrując się podczas wdechu na czubku głowy czułem się jak odkurzacz z dużą siłą wciągający „coś” poprzez stopy. Gdy podczas wydechu przenosiłem uwagę na stopy, odczuwałem jakby „coś” było wydychywane poprzez czubek mojej głowy. Koncentracja uwagi jednocześnie na obu tych wrażeniach momentalnie ustanawia i wzmacnia przepływ energii w moim ciele.

Niektórzy uczestnicy warsztatów mówią: „Niesamowite, na samym początku, gdy wykonywałem to ćwiczenie rzeczywiście czułem wrażenia przepływu, prawie dokładnie, jak to opisałeś. Jednak obawiam się, że nie jestem już w stanie gromadzić energii, bo przestałem to odczuwać w ten sposób”.

Łatwo to wyjaśnić, gdy posłużymy się przykładem przewodniczki. Przez kilka pierwszych nocy w nowym domu słyszemy wszystkie szmery, piski i łomoty. Po pewnym czasie,

nie zwracamy już na nie uwagi. Uważacie, że dźwięki i hałasy całkiem milkną? Najprawdopodobniej nie.

„Coś” w nas wydaje się automatycznie i bardzo dokładnie kierować naszą uwagę na wszystkie „nowości” w otoczeniu. Gdy to „coś” w nas osiągnie satysfakcję ze zrozumienia tej nowej rzeczy, nowego zjawiska, zaczyna je ignorować, chociaż nie tak dawno było ono jeszcze godną zainteresowania nowością. Myślę, że podobnie jak hałasy w nowym domu bynajmniej nie ustają, chociaż przestajemy sobie je uświadamiać tak dobrze jak poprzednio, również Gromadzenie Energii ma nadal miejsce, choć nie odczuwamy już tego procesu tak wyraźnie, jak na początku.

Jeśli w jakimkolwiek momencie ćwiczenia odczuwasz coś, co mógłbyś opisać jako przepływ lub ruch „czegoś” gdziekolwiek, na zewnątrz lub wewnątrz ciała oznacza to, iż doświadczasz odczuć towarzyszących Gromadzeniu Energii. Jest to kluczem do zrozumienia, w jaki sposób bardzo szybko zgromadzić energię w następnych ćwiczeniach. Gromadzenie Energii jest stanem świadomości, a podążając za Modelem Świadomości Hemi-Sync, jeżeli przypomnimy sobie odczucia, do takiego stopnia, że będziemy mogli ich ponownie doświadczyć, nasza świadomość automatycznie przeniesie się do obszaru świadomości Gromadzenia Energii. W miarę praktyki, już samo przypomnienie sobie wyobrażeń i odczuć towarzyszących gromadzeniu energii spowoduje, że Gromadzenie Energii rozpocznie się samoistnie. W momencie, gdy twoja świadomość osiągnie satysfakcję z faktu rozumienia tego procesu, może zacząć ignorować towarzyszące mu wrażenia i będzie po prostu gromadzić energię bez wysiłku i zaangażowania uwagi.

Z biegiem czasu, wykonując to ćwiczenie możesz zacząć zauważać pewną prawidłowość w schemacie przepływu energii poprzez i wokół twojego ciała. Będą to jakby „strumienie” wewnątrz „strumieni”. Uczestnicy warsztatów opowiadają o wirowaniu, spiralach, turbulencjach, kolorach i wielu innych wrażeniach

Zastosowanie gromadzenia energii w kolejnych ćwiczeniach

Od tej pory, gdy tylko usłyszysz polecenie „Weź trzy oddechy gromadzące energię z dołu” lub gdy przeczytasz: „3 GRO” oznaczać to będzie:

- Zaczynaj myśleć o ogromnym zbiorniku pełnym czystej, jasnej, świetlanej, lśniącej, pulsującej energii, znajdującym się w dole pod twoimi stopami.
- Przywołaj w pamięci odczucia towarzyszące ustanawianiu przepływu energii.
- Ustanów jej przepływ.
- Przywołaj w pamięci wrażenie strumienia energii opływającego w dół twoje ciało.
- Rozpocznij ponowny obieg energii.
- Przypomnij sobie uczucia towarzyszące gromadzeniu energii.
- Zaczynaj ją gromadzić.

Rozdział 3

Afirmacje

Afirmacja jest to sformułowanie życzenia w sposób jasny, zwięzły, kompletny, pozytywny i w czasie teraźniejszym. Precyzja ma tutaj ogromne znaczenie, ponieważ afirmacja wyznacza cel dla świadomości.

Następstwem niejednoznacznie sformułowanych afirmacji są niejednoznaczne rezultaty, podczas gdy rozwekle afirmacje osłabiają wyrażanie oczekiwanego rezultatu. Niepełne afirmacje stwarzają natomiast przestrzeń na manifestację niezamierzonych rezultatów.

Następstw takiej źle sformułowanej afirmacji doświadczyła na własnej skórze jedna z moich bliskich przyjaciółek. Gdy była jeszcze samotna posługiwała się afirmacjami, aby znaleźć *odpowiedniego mężczyznę*. Jej afirmacje zawierały listę cech, które powinny charakteryzować *odpowiedniego mężczyznę*. Za każdym razem, gdy sporządzała ona nową listę, uczyła się na własnych błędach jak wyrażać się jaśniej, zwięźlej i pełniej.

Jedna z jej list zawierała takie oto pożądane cechy: zakochany we mnie do szaleństwa, nie potrafiący żyć beze mnie, uprzątający pył spod moich stóp i pragnący zawsze być w przy moim boku. Coś jednak musiała pominąć, gdyż wkrótce spotkała mężczyznę, który kochał ją do szaleństwa, słał drogę przed jej stopami płatkami róż, nigdy nie chciał się z nią rozstawać i... był już żonaty. Pozbycie się go zajęło jej trochę czasu. Gdy będziesz formułować swoją afirmację, poświęć odpowiednią ilość czasu na wcześniejsze jej zapisanie. Dobrze się zastanów, jakich słów użyć. Niech jasno, zwięźle i całkowicie oddaje twoje pragnienie.

Afirmacje powinny być stwierdzeniami pozytywnymi.

„Chcę być bogaty” brzmi zupełnie inaczej niż „Nie chcę być biedny”. Uważam, że najważniejsze jest, jakie uczucia wzbudza w nas takie a nie inne sformułowanie afirmacji. Stwierdzenie pozytywne chcąc nie chcąc jest zawsze odczuwane bardziej pozytywnie.

Przykładem pozytywnej afirmacji, która może być użyteczna, jeśli chcemy eksplorować przestrzeń niefizyczne jest: „Pragnę jasno postrzegać”. To samo pragnienie sformułowane negatywnie brzmiałoby: „Nie chcę, aby moja percepcja była ograniczona”. Gdy wymówisz oba zdania na pewno zrozumiesz, co mam na myśli mówiąc o odczuwaniu ich w zupełnie inny sposób. Stosuj takie afirmacje, które odczuwasz lepiej, bardziej pozytywnie.

Na rezultat afirmacji ma wpływ również czas gramatyczny (przeszły, teraźniejszy, przyszły), w jakim jest ona formułowana.

„Moja percepcja będzie się poprawiać” nie oznacza wcale, że poprawi się ona kiedykolwiek, oznacza to jedynie, iż zawsze będzie ona zmierzała ku poprawieniu się. Podświadomość będzie

realizować tą afirmację w dosłownym jej sensie, czyli zamiast faktycznie udoskonalić percepcję, będzie zawsze planować wykonanie tego w jakimś momencie w przyszłości. Może się to wydawać banalną, niewiele znaczącą różnicą, jednak doświadczyłem zbyt wielu bezowocnych afirmacji, jeśli były one formułowane w czasie przyszłym. Warto więc mieć to na uwadze.

„Postrzegam jasno, zawsze, kiedy chcę badać obszary niefizyczne”. To krótkie słówko *jest* sprawia, że afirmacja realizuje się w czasie teraźniejszym. (Ta afirmacja implikuje też pewne cechy czasu przyszłego – „zawsze kiedy” – ponieważ nie chcę zwracać sobie głowy wypowiedaniem takiej afirmacji za każdym razem, gdy rozpoczynam sesję badawczą. To sformułowanie automatycznie odnosi się do wszystkich przyszłych eksploracji.)

Czasami rezultaty są natychmiastowe, czasem trzeba na nie poczekać dłużej.

Gdy przyjrzymy się w jaki sposób afirmacja została sformułowana, możemy uzyskać pewne wskazówki i zrozumieć czemu nasze pragnienie realizuje się z takim opóźnieniem.

Z mojego doświadczenia wynika, że czasami pewne afirmacje urzeczywistniają się raczej jako proces a nie cel sam w sobie. Proces ten może wносить elementy bardziej pożądane, niż te, które zostały sformułowane w afirmacji.

Na przykład za swoich kawalerskich czasów wyrażałem pragnienie spotkania kobiety doskonałej. Najprawdopodobniej potrzebowałem pewnego przygotowania, aby móc rozpoznać ów ideał kobiety, gdyby rzeczywiście pojawił się on się w mojej przestrzeni.

Być może moje przekonania dotyczące ideału kobiety były odpowiedzialne za moje dwa rozwody? Kto wie, może musiałem trochę dorosnąć, zrzucić krótkie spodenki, coś zrozumieć? Wyrażenie takiej intencji mogło spowodować i zacząłem doświadczać rzeczy, które zwykle pozostawiają guzy i sińce, dopóki nie nauczyłem się jaka jest kobieta doskonała. Mogłem jęczeć z bólu i skarżyć się, że moja afirmacja nie przynosi żadnych efektów. Jednak tak naprawdę moja afirmacja wyrażała pragnienie, którego spełnieniem mógł być cały proces a nie pojedyncze wydarzenie. W tym przypadku owe doświadczenia wzrostu byłyby nieświadomie wpisane w ową afirmację. Jeżeli więc zaczynasz się niecierpliwić i złościć, że twoja afirmacja nie działa, zastanów się dobrze. Przyjrzyj się wszystkiemu, czego aktualnie doświadczasz. Być może jest to część procesu manifestowania się twojej afirmacji, (Ja sam z pewnością nauczyłem się wiele w trakcie tego procesu, czego dowodem jest mój związek z Pharon, moją żoną.)

Ile razy je powtarzać? Kiedyś wypowiadałem afirmacje wielokrotnie, uważając, że doda im to mocy i przyspieszy ich realizację. Kiedy więc Rebeka (moja przyjaciółka i nauczycielka, o której pisałem w poprzednich książkach) zasugerowała, żebym wypowiadał afirmacje tylko jeden, jedyny raz i pozwalał ziarnu wykiełkować, trochę czasu zajęło mi zrozumienie jej rady. Zdałem sobie sprawę, że to moje wątpliwości co do realizacji pragnień kazały powtarzać afirmacje. Wypowiedzenie afirmacji jeden tylko raz i pozwolenie, aby rzeczy się działy jest w pewnym sensie afirmacją samego procesu afirmacji.

Wyrażanie Intencji

Ktoś kiedyś powiedział mi, że w wyrażaniu intencji zawiera się wszystko. Postanowiłem w to uwierzyć. Jeśli to prawda, to *wyrażenie* intencji jest również początkiem wszystkiego.

Nauka wyrażania intencji jest potężnym narzędziem, które może być bardzo pomocne zarówno w eksploracjach obszarów нефизycznych, jak i w wielu innych dziedzinach życia.

Wyrażanie Intencji i Afirmacje są ze sobą ściśle powiązane. Afirmacja określa cel, do którego ma być wysłany mój pocisk świadomości. Wyrażenie Intencji zwalnia mechanizm spustowy, sprowadza przewodnictwo i dodaje mocy, która z szybkością rakiety przenosi moją świadomość do tego celu. Jest ona chyba najbardziej zbliżoną do magii rzeczą, na jaką natrafiłem. Pewnego dnia ktoś zupełnie Ci nieznany może poprosić o kontakt z bliską mu zmarłą osobą. Oczywiście tej zmarłej osoby również nie będziesz znał. Jeżeli prawidłowo wyrazisz intencję, jesteś w stanie szybko i bez wysiłku skontaktować się nią. Czyż nie zakrawa to na czary?

Wyrażanie Intencji zawiera się w określonym obszarze świadomości, Afirmacja wypowiedziana w czasie, gdy uwaga jest skupiona na obszarze Wyrażania Intencji, nabiera dodatkowej mocy. Nie żałuj czasu, aby opanować biegle materiał z tego rozdziału, nauczysz się posługiwać narzędziem niezwyklej mocy i wagi, które będzie przydatne nie tylko podczas badań Życia po Życiu.

W moich poprzednich książkach wspominałem o tym jak Rebeka uczyła mnie Wyrażać Intencję. Mówiła o stanie Wyrażania Intencji jako o uczuciu i proponowała, żebym wyobraził sobie pęk kwiatu nad głową i poczuł to, co czuje ten pęk w chwili gdy rozkwita i zamienia się w piękny kwiat. Dopiero gdy zrozumiałem czym jest Wyrażenie Intencji, pojąłem dlaczego Rebeka opisywała to właśnie w taki, a nie inny sposób. Jednak wówczas szukałem prostszej i bardziej konkretnej metody żeby nauczyć się wyrażania intencji. Musiałem podejść do tej lekcji z mojej logicznej, racjonalnej perspektywy, właściwej inżynierowi. Znalazienie sposobu na bezpośrednie doświadczenie uczucia wyrażania intencji musiało być prostsze i bardziej racjonalne niż kombinowanie, co może sobie odczuwać jakiś tam pączek gdy rozkwita.

Logika mówiła mi, że jeśli wyrażanie intencji jest początkiem wszystkiego, to przeniesienie świadomości do obszaru wyrażania intencji musi poprzedzać każdą wykonywaną przeze mnie czynność. Idąc dalej tym tropem, uczucie wyrażania intencji musi pojawiać się zawsze, gdy moja świadomość skoncentrowana jest na tym obszarze, niezależnie czy jestem tego świadomy, czy też nie. Nawet tak banalna czynność jak zgięcie palca wskazującego, jest poprzedzona owym przeniesieniem. Żeby zgiąć palec, muszę najpierw, świadomie czy podświadomie, wyrazić taką intencję. Aktywuje ona system nerwowy, mięśnie odbierają impulsy i palec się zgina.

Aby świadomie „wytropić” uczucie wyrażania intencji postanowiłem więc zacząć koncentrować się na wszelkich odczuciach jakie zaczynają się pojawiać *tuż zanim* zegnę palec. Jeśli byłbym już w stanie zidentyfikować to konkretne odczucie, a później przywołać je w pamięci i doświadczyć ponownie, przeniosłoby to natychmiast moją świadomość do obszaru Wyrażania Intencji. Afirmacja wypowiedziana w tym właśnie momencie nabiera mocy twórczej. (Daje tu o sobie ponownie znać Model Świadomości Hemi-Sync.) Dzięki owym logicznym i racjonalnym wywodom narodziło się Banalne Ćwiczenie Zginania Małego Palca, mające nauczyć wyrażania intencji. Jest ono częścią programu moich warsztatów.

Gdy już wpadłem na pomysł tego ćwiczenia, wykonywałem je bardzo często i dosłownie wszędzie, gdzie się dało. Siedziałem sobie w pracy, brałem kilka głębokich relaksujących oddechów, gromadziłem energię, relaksowałem dłonie i oddawałem się obserwacji wszelkich wrażeń,

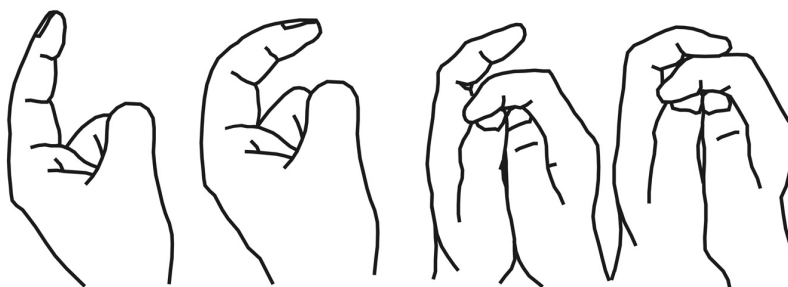
które mogłyby mieć jakikolwiek związek ze zginaniem palca. Trwało to tygodniami, około 20-30 razy dziennie.

Początkowo, gdy tylko cokolwiek poczułem, myślałem podniecony: „Mam! Złapałem”, aby za chwilę odkryć, że jest to tylko skurcz mięśni ręki lub palca. Było wiele fałszywych alarmów, błędnie odbieranych przeze mnie jako odczucie Wyrażania Intencji, a już po chwili ignorowanych przez świadomość. W końcu poczułem przedsmak uczucia Wyrażania Intencji, dosłownie ułamek sekundy zanim mój palec wykonał ruch fizyczny. Wyłapywałem najdrobniejszy przebłysk tego poczucia, dzięki czemu jego zidentyfikowanie i rozpoznanie stawało się łatwiejsze z ćwiczenia na ćwiczenie. W końcu poznałem to uczucie i przypomniła mi się Rebeka ze swoim rozkwitającym pąkiem kwiatu. Wtedy pojąłem, co próbowała mi przekazać. Pąki kwiatów najprawdopodobniej odczuwają właśnie coś takiego przemieniając się w kwiat.

Gdy będziesz już potrafił odczuwać Wyrażanie Intencji, zaczniesz odkrywać dla niego wiele ciekawych zastosowań. Jeśli będziesz w stanie zapamiętać odczucie skojarzone z efektem, już samo wspomnienie tego odczucia sprawi, iż ponownie doświadczysz efektu. Zabierzmy się więc do pracy i nauczmy odczuwać Wyrażanie Intencji.

Banalne ćwiczenie Zginania Małego Palca. Opis

Banalne Ćwiczenie Zginania Małego Palca może być wykonywane przy użyciu dwóch różnych technik: „swobodnej” lub „z podpórką”. Poniższe szkice ilustrują pozycje dłoni i palców dla obu technik.



Technika: „swobodna”

Technika: „z podpórką”

W przypadku techniki „z podpórką” czas od początku ćwiczenia do zgięcia palca i uświadomienia sobie, że zaczął się on zginać jest skrócony. Zmiana ucisku jest znakiem, że palec się zgiął.

Najlepiej jest zginać wskazujący palec ręki niedominującej. Czyli, jeśli jesteś praworęczny, zginaj palec lewej ręki i *vice versa*. Palec prawej ręki również spełniłby swoje zadanie u osoby praworęcznej, jednak użycie niedominującej dłoni sprawia, że odczucie wyrażania intencji jest łatwiejsze do uchwycenia.

Nauka właściwego wyrażania intencji jest subtelnym, ale równocześnie niezwykle potężnym narzędziem. Będziemy posługiwać się nim w kolejnych ćwiczeniach, jednocześnie poszerzając swoją wiedzę o nim. Polecam częste wykonywanie tego ćwiczenia.

Banalne ćwiczenie zginania małego palca. Skrypt

- To jest banalne ćwiczenie zginania małego palca (*poczekaj 5 sek.*).
- Usiądź lub połóż się w spokojnym miejscu w wygodnej, relaksacyjnej pozycji (*poczekaj 30 sek.*).
- Przywołaj, przypomnij sobie uczucie odprężenia i w swoim własnym, naturalnym tempie weź trzy (lub tyle ile potrzebujesz, aby odczuć zmiany w poziomie relaksacji) głębokie relaksujące oddechy (*poczekaj 45 sek.*).
- Oddychaj swobodnie, koncentrując się na odczuwaniu odprężenia (*poczekaj 20 sek.*).
- Przypomnij sobie obraz ustanawiania przepływu energii z książki „Podręcznik wiedzy o obszarach niefizycznych” (*poczekaj 15 sek.*).
- Przypominając sobie każdy kolejny element tego ćwiczenia oraz wrażenia towarzyszące ustanawianiu przepływu energii, weź trzy głębokie oddechy aby ustanowić przepływ energii z dołu (*poczekaj 45 sek.*).
- Przypomnij sobie obraz wzmocnienia poziomu energii z dołu z książki „Podręcznik wiedzy o obszarach niefizycznych” (*poczekaj 15 sek.*).
- W swoim własnym, naturalnym tempie, weź trzy oddechy gromadzące energię z dołu, myśl o odczuciach towarzyszących nieustającemu, stale wzrastającemu przepływowi energii poprzez i wokół twojego ciała (*poczekaj 45 sek.*).
- Ułóż swoją niedominującą dłoń w wygodnej pozycji. Możesz oprzeć ją na kolanie, lub ułożyć w dowolny sposób. Ważne abyś mógł całkowicie zrelaksować ramię, dłoń i palce. Ułatwia to bardzo zidentyfikowanie odczucia Wyrażania Intencji (*poczekaj 15 sek.*).
- Skoncentruj uwagę na palcu wskazującym, skup się na odczuciach, poczuj powietrze na skórze, napięcie mięśni, zimno lub ciepło. Doświadczaj tych wrażeń, lokalizuj je (*poczekaj 20 sek.*).
- Cały czas koncentrując uwagę na palcu wskazującym, zegnij go. Jakie to uczucie, gdy zginasz palec i cofasz go z powrotem do wcześniejszej pozycji? Zrób to co najmniej trzy razy i zapoznaj się u uczuciem, które towarzyszy zwykłemu zginaniu palca (*poczekaj 20 sek.*).
- Weź trzy głębokie relaksujące oddechy w swoim własnym rytmie (*poczekaj 30 sek.*).
- W swoim własnym naturalnym rytmie weź jeszcze trzy oddechy gromadzące energię z dołu (*poczekaj 30 sek.*).
- Ponownie skoncentruj uwagę na palcu wskazującym (*poczekaj 10 sek.*).
- Miej świadomość, że za chwilę zegniesz palec (*poczekaj 5 sek.*).
- Kiedy będziesz gotowy, rozpocznij ćwiczenie zginania palca. Skup całą uwagę na wszelkich wrażeniach jakie pojawiają się tuż przed samym zgięciem palca. Zegnij go i powtórz wszystko jeszcze raz. Poczekam na ciebie w ciszy (*poczekaj 2 min.*).
- Kiedy będziesz gotowy, otwórz oczy, wykorzystaj kilka chwil, aby całkowicie powrócić. Natychmiast zacznij robić notatki dotyczące tego doświadczenia, posłuż się pytaniami w rozdziale dotyczącym relacji z niego w książce „Podręcznik wiedzy o obszarach niefizycznych” aby to sobie ułatwić.

Omówienie ćwiczenia zginania małego palca.

Opisz szczegółowo wszelkie wrażenia, jakich doświadczyłeś na ułamek sekundy przed zgięciem palca. W jakich miejscach swojego ciała miałeś takie odczucia?

Wskazówki i porady:

przeczytaj tylko po wykonaniu powyższego ćwiczenia

Nie od razu udało mi się uchwycić odczucie, którego poszukiwałem, kilka razy wydawało mi się, że już odniosłem sukces, jednak byłem w błędzie. Zwykłemu zginaniu palca może towarzyszyć wiele różnych doznań, zarówno fizycznych jak i нефизycznych.

Oto jak mógłbym opisać uczucie towarzyszące Wyrażaniu Intencji: niecierpliwość, obawa, zawieszenie, wyczekiwanie, uczucie, że coś się za chwilę wydarzy, że WIEM i nie mam najmniejszych wątpliwości. To się zdarzy na pewno!

Z podobnymi wrażeniami mamy do czynienia na przykład, gdy prowadzimy samochód. Wyobraź sobie, że stoisz na światłach, jesteś pierwszy, za tobą wiele innych aut, a w nich zniecierpliwieni kierowcy, nerwowo oczekujący na zielone światło. Czujesz bijące od nich napięcie, wiesz, że jeśli nie ruszysz natychmiast po zmianie świateł, usłyszysz wściekły dźwięk klaksonów. Czujesz lekki niepokój i podenerwowanie. Czekasz. W momencie zmiany świateł coś przesywa twoje ciało, uczucie to pojawia się dosłownie na ułamek sekundy, przed poruszeniem się któregośkolwiek z mięśni. Zanim zwolnisz hamulec, zanim dodasz gazu. To jest właśnie odczucie, którego poszukujemy. Mówi ono do ciebie „Jedź!” zanim jeszcze stopa dotknie pedału gazu.

Jednej z uczestniczek warsztatów nie udało się w ich trakcie zidentyfikować uczucia Wyrażania Intencji. Tydzień później otrzymałem od niej maila, w którym opowiedziała mi, jak sobie z tym poradziła. Mieszka ona na wsi. Szła razem z córką w kierunku skrzynki pocztowej i nagle zauważyła leżącą na ziemi puszkę po wodzie sodowej. Niewiele myśląc zdecydowała się ją kopnąć. Jeśli spacerujemy i chcemy kopnąć puszkę nie zatrzymując się, musimy skoncentrować uwagę na prawidłowym ułożeniu ciała i nogi. Zrobiła mały wyrok, żeby odpowiednio ustawić stopę i... w ostatnim możliwym ułamku sekundy rozmyśliła się i nie kopnęła puszkę. W tej samej chwili poznała uczucie Wyrażania Intencji.

Niektórzy odczuwają jakby нефизyczny palec, który zgina się na chwilę przed zgięciem przez nich palca fizycznego. Część z tych osób twierdzi, że naprawdę doznaje wizualnego wrażenia zginającego się palca нефизycznego.

Niektórym udaje się zidentyfikować uczucie wyrażania intencji już przy pierwszym wykonaniu tego ćwiczenia. Innym zajmuje to kilka podejść. Zdarzają się też osoby, którym przychodzi to identycznie jak w moim przypadku. Wykonywałem to ćwiczenie tygodniami, zanim uchwyciłem to odczucie.

Ćwicz jak najczęściej, co najmniej trzy, cztery razy dziennie w miejscu, w którym nie będziesz wzbudzał niezdrowego zainteresowania. Spotkanie z szefem, nie jest prawdopodobnie najlepszym momentem dla twoich praktyk. Jeśli spędzasz większość czasu w pracy, możesz ćwiczyć np. w toalecie, ćwiczenie zajmuje przecież tylko kilka chwil.

Nie odpuszczaj sobie pod żadnym pozorem, odnajdź, doświadcz, zidentyfikuj to uczucie. Zdobędziesz dzięki temu potężne narzędzie, które pomoże ci badać obszary нефизyczne. Pomyśl o Wyrażaniu Intencji jako o jeszcze jednym obszarze świadomości, do którego możesz przenieść swoją świadomość. Gdy tylko zidentyfikujesz odczucia wiążące się z pobytam w tym obszarze, powrót tam będzie jedynie kwestią przypomnienia sobie tych wrażeń tak dokładnie, żeby móc ponownie ich doświadczyc. Kłania się nam znowu Model Świadomości Hemi-Sync.

Zastosowanie Wyrażania Intencji

Możliwości ograniczone są jedynie przez wyobraźnię. Technika Wyrażania Intencji stosujemy wypowiadając lub pisząc afirmacje, aby nawiązać kontakt z ukochaną zmarłą osobą, podczas Odzyskiwań lub eksploracji obszarów нефизycznych. Dzięki niej możemy również zapewnić sobie miejsce na parkingu, w centrum miasta w godzinach szczytu. Może ona pomóc w spełnieniu najskrytszych marzeń.

Pomyśl o Wyrażaniu Intencji jako o konkretnym obszarze świadomości, do którego kluczem jest przypomnienie sobie i ponowne doświadczenie charakterystycznego go zestawu odczuć. Jeśli afirmujesz swoje pragnienie przebywając właśnie w tym miejscu, uruchamia się ciąg *pozornie magicznych* zbiegów okoliczności. Wyglądać to powinno mniej więcej w ten sposób:

Ułóż afirmację, pamiętając aby była ona jednoznaczna, zwięzła, pełna, pozytywna i w czasie terażniejszym.

Zapisz jej ostateczną wersję, naucz się jej na pamięć.

Usiądź wygodnie w spokojnym miejscu.

Weź 3GRO i 3GEO

Przywołaj w pamięci uczucie Wyrażania Intencji, wczuj się w nie do tego stopnia, abyś mógł ponownie go doświadczyc. Zrób to przed, lub tuż po wypowiedzeniu swojej afirmacji.

Jeden, jedyny raz powtórz w myślach swoją afirmację.

Puść mentalnie jakiegokolwiek myśli, skojarzenia związane z afirmacją, nie koncentruj się już na nich.

Zanotuj wszystko, co czuleś wypowiadając afirmację.

Zdradzę ci pewien sekret. Jeśli masz problemy z uchwyceniem uczucia Wyrażania Intencji wystarczy w zupełności, jeśli przypomnisz sobie banalne ćwiczenie zginania małego palca.

Doświadczanie uczucia Wyrażania Intencji przez cały czas wypowiedzania afirmacji wydaje się być idealną sytuacją. Nie jest to jednak konieczne. W zupełności wystarczy, jeśli „poczujesz” to na ułamek sekundy przed, w trakcie lub tuż po wypowiedzeniu afirmacji.

Z czasem, jeśli będziesz ćwiczył konsekwentnie, będziesz mógł pozostawać w obszarze świadomości Wyrażania Intencji coraz dłużej. Być może trafisz wówczas do przyległego obszaru, który ja nazwałem Obszarem Czystej Pozbawionej Wątpliwości Intencji. To niezwykle miejsce. W chwili, gdy się na nim koncentruję, jestem przekonany, wystarczy tylko odpowiednio wypowiedzieć życzenie, abym mógł chodzić po wodzie, lub unosić się w powietrzu o własnych siłach. Odwiedzanie tego miejsca nie jest wymagane, jeśli chcemy badać obszary нефизyczne. Naucz się jednak koniecznie identyfikować i odczuwać Wyrażanie Intencji przez sekundę lub dłużej.

Wątpliwości

Tematowi afirmacji i wyrażania intencji nieodłącznie towarzyszy problem pojawiających się wątpliwości. Ja też nie jestem od nich wolny, jednak jest już o wiele lepiej niż przedtem.

Powtarzał się następujący schemat. Układam afirmacje wzorowo, stosując się do wcześniej przedstawionych wskazówek. Przywołuję uczucie Wyrażania Intencji i zaczynam wypowiadać w myślach afirmacje. Nagle słyszę jak coś we mnie mówi: *To się na pewno nie uda. Nigdy się nie udaje.* I rzeczywiście, w takim wypadku moja afirmacją nie manifestowała się. Nie rozumiałem jeszcze mechanizmu, ale byłem pewien, że wątpliwości przekreśliły wszystkie zabiegi.

Próbowałem więc zrobić wszystko, aby w takich momentach nie nachodziło mnie zwątpienie. Niezły pomysł! Co się dzieje, gdy ktoś powie ci: *Za żadne skarby nie myśl teraz o czarnym psie?* Momentalnie zaczynasz myśleć o czarnym psie. Żadna mentalna gimnastyka nie przynosi tu efektów. Odkryłem jednak, że czasami afirmacje manifestowały się fizycznie, pomimo wątpliwości w momencie wyrażania intencji. Czułem, że coś musi się za tym kryć. Przecież gdyby afirmacje naprawdę musiały być wypowiadane bez cienia wątpliwości, nigdy do niczego bym nie doszedł.

Wstyd przyznać ile czasu potrzebowałem, aby w końcu dojść do wniosku, że tak naprawdę moje afirmacje *unieważniało* samo przekonanie, że jeśli wątpiłem choć przez chwilę, w momencie wypowiadania afirmacji, to już nic z niej nie wyjdzie. Owo przekonanie automatycznie skazywało na porażkę wszystkie wysiłki. Trochę czasu upłynęło zanim zdałem sobie z tego sprawę. Później, podczas jednego z nagłych olśnień zrozumiałem, co tak naprawdę się dzieje, kiedy w trakcie wyrażania intencji nachodzą nas wątpliwości.

Jeżeli w trakcie wyrażania intencji dla afirmacji wątpimy w jej zmanifestowanie się, wówczas wyrażamy intencję zarówno dla afirmacji, jak i dla wątpliwości.

Załóżmy, że potrzebuję nowego samochodu. W pocie czoła tworzę naprawdę profesjonalną afirmację, biorę 3GRO i 3GEO, przenoszę świadomość do obszaru wyrażania intencji i gdy tylko zaczynam wypowiadać afirmację, nagle ogarniają mnie wątpliwości. Słyszę swoje własne słowa: *Ależ to będzie kompromitacja! Wejdę do salonu samochodowego i wybiorę sobie auto, które mi odpowiada. Poproszę o raty, sprzedawca rzuci tylko okiem na moją pensję, wyśmieje mnie i wyprosi na zewnątrz.* I oto co się zwykle działo, zanim zrozumiałem jaki jest naprawdę skutek odczuwania wątpliwości...

Wszedłbym do salonu, wybrał auto, zacząłbym rozmawiać ze sprzedawcą na temat kredytu. Ten zorientowałby się jak niskie są moje dochody i wybuchnąłby śmiechem. Ja, załamany myślałbym sobie:

Widzisz? Wiedziałem! Te całe afirmacje są do niczego. I tak nie będę w stanie kupić nowego samochodu!

Teraz dopiero rozumiem, że wątpliwości pojawiające się w czasie wyrażania intencji nie były tym, co uniemożliwiało urzeczywistnienie się afirmacji. Tym *czymś* było natomiast powiedzenie do siebie tych kilku zdań, i moja ostateczna konkluzja: *I tak nie będę w stanie kupić nowego samochodu!*

Gdybym wówczas był tego świadom, scenka ta miałaby zupełnie inny przebieg...

Wszedłbym do salonu, zaczął rozmawiać o kredycie. Sprzedawca roześmiałby się na widok zaświadczenia o dochodach. Ja natomiast wychodząc powiedziałbym sobie: *Świetnie! Pamiętam, że napadły mnie wątpliwości, gdy wyrażałem intencje kupienia nowego auta. Te wątpliwości właśnie się zamaifestowały. Czyli moja afirmacja działa! Auto będzie moje!*

Dziś uważam, że wątpliwości przynoszą taki oto efekt:

Jeżeli w trakcie wyrażania intencji dla afirmacji wątpimy w jej zamaifestowanie się, wówczas wyrażamy intencję zarówno dla afirmacji, jak i dla wątpliwości.

Wyrażanie Intencji może być więc przewrotne, ponieważ wszystko, cokolwiek w tym czasie odczuwamy, składa się na część jej rezultatu. Nie jest to jednak powód do zmartwienia. Ćwicz i bądź uważny, obserwuj wszystko, co się będzie działo. Zdobywając doświadczenie zrozumiesz jak to działa. Uczyć można się przecież także na własnych błędach. Nie znam lepszego sposobu na poradzenie sobie z wątpliwościami, niż doświadczenie na własnej skórze spełniania się intencji. Razem z wątpliwościami, czy też bez nich, ale niech się manifestują!

Afirmacje i Wyrażanie Intencji to proste, małe, ale sprytne i potężne środki, które mogą nam pomóc określić cel poszukiwań i odpowiedzieć sobie na wiele nurtujących nas pytań. Wspomniałem już wcześniej o obszarze świadomości Czystej Pozbawionej Wątpliwości Intencji. Ja sam odwiedzałem go rzadko, ale jestem pewien, że istnieje. Wierzę, że jeśli ktoś chciałby żeby ni stąd, ni zowąd na szczycie Empire State Building w Nowym Jorku pojawił się żywy słoń, a podczas wyrażania takiej intencji znajdowałyby się w naturalnym stanie pozbawionym jakichkolwiek wątpliwości, wówczas nowojorczyki usłyszeliby dźwięk trąby słonia i następnego dnia przeczytaliby w gazetach o nagłym pojawieniu się zwierzęcia na dachu tego budynku. Naprawdę jestem przekonany, że wypowiedzenie intencji w takim stanie umysłu jest w stanie umożliwić nam chodzenie po wodzie i poruszanie się w powietrzu.

Wyrażanie Intencji w kolejnych ćwiczeniach

Polecenie „Wyraź intencję”, które usłyszysz podczas kolejnych sesji, będzie oznaczać:

Przypomnij sobie moment wykonywania ćwiczenia zginania palca,

Przywołaj w pamięci odczucia towarzyszące Wyrażaniu Intencji, tak abyś był w stanie ponownie ich doświadczyć, co umożliwi ci przeniesienie uwagi do tego obszaru świadomości.