Manawa

www.manawa.com.pl

ISBN 978-83-925906-5-1

Od zarania dziejów nasza cywilizacja poszukuje odpowiedzi na te pytania:
Gdzie przebywałeś zanim się urodziłeś?
Co jest celem twojego życia?
Gdzie się udasz po swojej śmierci?

Wielkie religie od zawsze utrzymywały, iż znają prawdę o światach niefizycznych. Jeśli tak jest faktycznie, to co jest przyczyną konfliktu pomiędzy „prawdami" tych wszystkich religii? Współczesna nauka również, po wiekach poszukiwań, nie jest w stanie rozwikłać tej zagadki.

Szkolenie Wiedzy o Obszarach Niefizycznych to klucz do zrozumienia – zawiera prosty system pojęć, technik i ćwiczeń, których nauczam od 1998 roku podczas swoich warsztatów prowadzonych miedzy innymi w Stanach Zjednoczonych, Kanadzie, Australii, Azji i w Europie. Tysiące osób znakomicie opanowały ten materiał.

Wyobraź sobie jak bardzo zmieniłoby się Twoje życie, jeśli wiedziałbyś ponad wszelką wątpliwość, że Obszary Niefizyczne naprawdę istnieją i że jesteś wieczną istotą, istotą, która nigdy nie umrze.

Niektóre z pojęć, technik i ćwiczeń zostały usunięte z programu zajęć stacjonarnych, ze względu na to, że warsztaty trwają tylko dwa dni, co pozwala na nauczanie jedynie podstaw mojej techniki. ***W podręczniku mogłem jednak umieścić wszystko to, czego kiedykolwiek uczyłem podczas warsztatów.*** *Nie musisz już polegać na niczyich prawdach dotyczących Tamtej strony. Dzięki temu szkoleniu możesz nauczyć sie jak dojść do Prawdy poprzez twoje własne, bezpośrednie doświadczenie.*

Bruce Moen

Dla wszelkiego rodzaju fundamentalistów – religijnych, światopoglądowych, czy duchowych – wielowątkowe doświadczenia Moena mogą okazać się prawdziwym szokiem, gdyż burzą do cna, do bólu, system dogmatów, z jakiego uczynili oni swój życiowy drogowskaz. Trzeba uważnie przeczytać prace Bruce'a, by przekonać się, z jak niezwykłym materiałem poznawczym obcujemy i jak ważne okazuje się zrozumienie, czym w istocie jest śmierć oraz jak odnaleźć się w innym wymiarze życia wówczas, gdy wcześniej padliśmy ofiarą wpajanych przez lata wątpliwych prawd, mających nas utrzymać w ryzach i posłuszeństwie, kreowanych lęków przed piekłem i wiecznym potępieniem, czy zwykłych urojeń i budowanych na ich bazie błędnych przekonań. Wspaniała, optymistyczna i ogromnie ludzka – tak, właśnie ludzka – w swoim duchowym przesłaniu praca Bruce'a.

Nieznany Świat 11/2006

Według Bruce'a Moena nasze życie to nieustanne wybory w rezultacie których – właśnie ze strachu ograniczamy się i nie możemy dostrzec tego, co mamy. Wszystko więc sprowadza się do przełamania własnego lęku i rozpoznać możliwości, jakimi dysponujemy i udoskonalić je, odkryć i wyćwiczyć umiejętności, które pozwolą kontaktować się z tamtą, zakrytą przed fizycznym wzrokiem i dotykiem, częścią świata. (...) Autor sam tego doświadcza i może to uczynić każdy z nas, jeśli się do tego odpowiednio przygotuje. (...) Jeśli komuś się to już uda, nie ma potrzeby opisywać, jakie możliwości się przed nim otworzą i jak bardzo wzbogaci się jego świat, jaką wiedzę będzie mógł zdobywać.

Czwarty Wymiar, Leszek Bugajski

manawa.com.pl

Bruce Moen

ŚWIADOME PODRÓŻE W NIEFIZYCZNE ŚWIATY

SZKOLENIE WIEDZY O OBSZARACH NIEFIZYCZNYCH I SZTUCE ODZYSKIWANIA

EXPLORING THE AFTERLIFE SERIES

Wszystkie prawa zastrzeżone. Rozpowszechnianie całości
lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiejkolwiek postaci, reprodukowanie
lub odczytywanie w środkach masowego przekazu
(włączywszy strony www.)
bez pisemnej zgody Wydawnictwa Manawa jest zabronione.

manawa.com.pl

zamówienia: manawa.com.pl

Bruce Moen

ŚWIADOME PODRÓŻE W NIEFIZYCZNE ŚWIATY

Tłumaczenie: Joanna Mądrzak

SZKOLENIE WIEDZY O OBSZARACH NIEFIZYCZNYCH I SZTUCE ODZYSKIWANIA

manawa.com.pl

Wrocław 2015

Manawa

Copyright © 2006 by Bruce Moen
Copyright for the polish edition © 2015 Wydawnictwo Manawa

Tytuł oryginału:
Afterlife Knowledge Guidebook
A Manual for The Art of Retrival & Afterlife Exploration

Wydanie pierwsze, Wrocław, maj 2015

Tłumaczenie:
© Joanna Mądrzak

Opracowanie graficzne, skład:
Jacek Kujda
jacek@lumina.pl

Druk: Sowa Sp. z o.o.
ul. Raszyńska 13
05-500 Piaseczno
www.sowadruk.pl

Wszystkie prawa zastrzeżone. Rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiejkolwiek postaci, reprodukowanie lub odczytywanie w środkach masowego przekazu (włączywszy strony www.) bez pisemnej zgody Wydawnictwa Manawa jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, kopiowanie na jakimkolwiek nośniku filmowym, magnetycznym lub innym, a także kopiowanie online powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

manawa.com.pl

Gratisowy dostęp online do 26 ćwiczeń opisanych w szkoleniu otrzymasz przesyłając dowód zakupu książki do Wydawnictwa Manawa.Ćwiczenia nagrane są przez autora i przetłumaczone na język polski.
Nie zaleca się posługiwania ćwiczeniami bez równoczesnego przyswojenia materiału szkolenia.

Wydawnictwo Manawa nie ponosi żadnej odpowiedzialności za jakiekolwiekszkody mogące wynikać z wykorzystania informacji zawartych w niniejszejpublikacji.

ISBN 978- 83- 925906-5-1

Zamówienia:

Wydawnictwo MANAWA
50-316 Wrocław
ul. B. Prusa 71/4
e-mail: manawa@manawa.com.pl
www.manawa.com.pl

Spis treści

OD WYDAWCY 7
PROLOG 8
SZTUKA ODZYSKIWANIA 9
JAK KORZYSTAĆ Z TEJ KSIĄŻKI 10

CZĘŚĆ I POJĘCIA ŚWIADOMOŚCI 11
Rozdział 1 Pojęcie świadomości 11
Rozdział 2 Relaksacja i gromadzenie energii 16
Rozdział 3 Afirmacje 28
Rozdział 4 Przekonania 35
Rozdział 5 Z czego składa się świadomość? 50

CZĘŚĆ II NARZĘDZIA ŚWIADOMEJ EKSPLORACJI 65
Rozdział 6 Przewodnicy 65
Rozdział 7 Inteligencja Serca 69
Rozdział 8 Gromadzenie energii z góry 75
Rozdział 9 Miłość 81
Rozdział 10 Proces Przygotowawczy 89

CZĘŚĆ III TECHNIKI EKSPLORACJI OBSZARÓW NIEFIZYCZNYCH 91
Rozdział 11 Mapa przestrzeni niefizycznych 91
Rozdział 12 Przegląd technik eksploracji 95
Rozdział 13 Koncentracja Uwagi 97
Rozdział 14 Wyobraźnia jako narzędzie postrzegania 98
Rozdział 15 Koncentracja uwagi przy użyciu zmysłów niefizycznych 101
Rozdział 16 Przenoszenie centrum uwagi do innych rzeczywistości 109
Rozdział 17 Pomocnicy 110

CZĘŚĆ IV EKSPLORACJE OPARTE NA ODZYSKIWANIACH 119
Rozdział 18 Sztuka Odzyskiwania 119
Rozdział 19 Proces Odzyskania 123
Rozdział 20 Pierwsze ćwiczenie Odzyskania 126
Rozdział 21 Przykłady Odzyskań z Focusa 23 134
Rozdział 22 Ćwiczenie Odzyskania z Terytorium Systemów Przekonań 145
Rozdział 23 Przykłady Odzyskań z Terytorium Systemu Przekonań 150
Rozdział 24 Wizyta lub Odzyskanie konkretnej zmarłej osoby 156
Rozdział 25 Przykłady wizyty i Odzyskania konkretnej zmarłej osoby 168
Rozdział 26 Odzyskiwanie własnego Aspektu 172
Rozdział 27 Doświadczenia uczestników warsztatów dotyczące odzyskiwania własnych Aspektów 178
Rozdział 28 Sięgamy dalej poza Odzyskania. Eksploracje Partnerskie 182
Rozdział 29 Źródła 183
O AUTORZE 184

manawa.com.pl

manawa.com.pl

Rebece, której miłość i przewodnictwo uczyniły to wszystko możliwym.

Duncanowi Roads i Ruthowi Parnellowi
z Magazynu NEXUS za ich zachętę i zainspirowanie
mnie do opracowania programu warsztatu,
który został rozwinięty w tej książce.

Dla wszystkich was, którzy używają zawartej tu wiedzy,
praktykują Sztukę Odzyskiwania, przeszukują niefizyczne obszary, aby pomóc wyzwolić się
swym współbraciom z osamotnienia w pułapce własnych przekonań, w której utknęli po śmierci.

Wszystkim fizycznym i niefizycznym Pomocnikom,
którzy umożliwili eksploracje przestrzeni niefizycznych
oraz powstanie tej książki.

OD WYDAWCY

Niech nie zmyli Was tytuł książki. To nie jest podręcznik wywoływania duchów. Nasza rzeczywistość nie jest odrębnym światem, to jedynie część systemu, jego centrum ze względu na stopień zagęszczenia materii. Jako istoty duchowe istniejemy równocześnie w wielu różnych aspektach i wymiarach.

Podręcznik przedstawia techniki, które pozwalają nam postrzegać poza rzeczywistością fizyczną, przekroczyć swoje własne granice. Zawiera poszerzony program warsztatów pierwszego stopnia oraz wiele dodatkowych tematów. Dogłębnie porusza zagadnienie naszych przekonań ograniczających nam dostęp do prawdy. Bruce w bardzo przystępny sposób opisuje, w jaki sposób to, w co wierzymy, lub w co nie wierzymy – może ograniczać naszą moc i możliwości. Przedstawia techniki pozwalające nam uwolnić się z niewoli przekonań. Jest to niezwykle trudny proces. Nasza podświadomość zwykle wraca do tego, co wygodne i znane, choćby nawet nie pozwalało to nam być szczęśliwymi i żyć w pełni.

Żyjemy w świecie własnych iluzji i ograniczeń, trzymamy się ich kurczowo, jak gdyby ich utrata oznaczała kres naszego istnienia.

Istnieją dwie drogi: Droga Strachu i Droga Miłości. Miłość i Strach nie mogą istnieć jednocześnie w tym samym miejscu. Wiele szkół mistycznych i ezoterycznych twierdzi, że uczyć się możemy jedynie poprzez cierpienie. Jest to doskonały argument pozwalający ich adeptom usprawiedliwić swoje czyny. Zwykle cierpienie to wynika właśnie z wyboru drogi strachu, z ucieczki przed miłością.

Ćwiczenia z Energią Miłości to jedne z najtrudniejszych w całym podręczniku. Nie pozwalamy sobie na Miłość, bojąc się zranienia. Projektujemy swój strach na to, co kochamy.

Biegniemy przez życie, dokonujemy dramatycznych wyborów, ograniczamy samych siebie. Często strach przed pokazaniem siebie takimi jacy jesteśmy powoduje, że rezygnujemy z cennych rzeczy, aby zdążyć skosztować wszystkiego, co tylko możliwe. Nie potrafimy dostrzec tego, co mamy, szukamy coraz mocniejszych wrażeń.

Coś, co było dla nas cenne wczoraj, dziś już nie ma żadnego znaczenia. Boimy się, że intensywność wrażeń jest związana jedynie z aspektem fizycznym. Nie dostrzegamy, jak wielowarstwowe jest nasze istnienie, uczucia, emocje.

W panicznym strachu, że czegoś nie zdążymy, biegniemy więc dalej, niszcząc po drodze wszystko, co tylko zdążyliśmy zbudować. Często zaczynamy coś budować i od razu sabotujemy swoje czyny, bojąc się, że trwała budowla może nam zabrać zbyt wiele czasu.

Ufamy jednie tym, którzy myślą tak samo, podziwiają nasze poglądy, widzą w nas swoich mistrzów. Daje nam to poczucie bezpieczeństwa, gwarantując jednocześnie, że nie opuścimy więzienia własnych przekonań.

Trust is the first issue – Zaufanie to podstawa wszystkiego, twierdzi autor. Bruce zmusza do refleksji, każe nam się zatrzymać, przestać się bać, że coś nam ucieknie, pokazuje, jak w prosty sposób zaufać, jak zacząć kochać i żyć. Podaje receptę na świadome wywoływanie zdarzeń sprzecznych z naszymi przekonaniami. Pozwala to na ich eliminację i pozbycie się ograniczeń.

Uczestniczymy w różnego rodzaju warsztatach. Niesieni energią grupy zaczynamy widzieć i rozumieć. Zaczynamy dopuszczać energię miłości, wyzbywać się lęku. Mija jakiś czas i powoli, stopniowo wracamy do starych przekonań, łudząc się jednocześnie, że wszystko się zmieniło. Wiele osób uważa, że widzi już tak jasno i wyraźnie, iż żadne ćwiczenia nie są im potrzebne.

Bruce Moen od 2004 roku odwiedza Polskę, kilkaset osób uczestniczyło już w jego warsztatach. Książka ta zawiera znacznie poszerzony program pierwszego stopnia tych spotkań. Umiejętności nabyte dzięki metodzie Bruce'a pozwalają nam pomagać innym oraz sobie nawzajem. Większość podejmowanych działań niefizycznych to odzyskiwanie własnych aspektów oraz istot, które zostały zawieszone w wykreowanych przez siebie iluzjach. Często zdarza się, że odzyskanie zmarłej osoby przyczynia się do rozwiązania wielu problemów na płaszczyźnie fizycznej. Odprowadzanie tych istot na wyższe poziomy przyczynia się w ogromnym stopniu do podniesienia wibracji całego naszego systemu.

„Świadome podróże w niefizyczne światy" to narzędzie, które pozwoli nam stanowczo i świadomie uwolnić się z pułapki ograniczających nas przekonań. Wprowadzi nas też w arkana Sztuki Odzyskiwania istot zawieszonych w świecie własnych iluzji, która jest jednocześnie Sztuką Odzyskiwania nas samych.

Joanna Mądrzak

manawa.com.pl

Prolog

Minessota, upalne, bezwietrzne popołudnie... Wyruszyliśmy z moim ojcem na ryby, nasza łódź utknęła na środku jeziora. Nagle rozmowa potoczyła się w stronę zagadek dotyczących tego, co dzieje się z nami po śmierci. „Myślę, że nie dowiemy się o tym, dopóki nie umrzemy" powiedział ojciec. Wiele lat później siedziałem w Hospicjum przy jego łóżku, był w stanie śpiączki. Jego łódź szybko dryfowała ku końcowi życia w tym ciele. Nagle ujrzałem nieżyjącą od kilku lat mamę – przybyła, aby ułatwić mu przejście. Gdy po jego odejściu pierwszy raz spotkałem się z nim niefizycznie, powiedział: „Cóż, Bruce, chyba jednak miałeś rację... to miejsce naprawdę istnieje".

Przez wiele stuleci religie utwierdzały nas w przekonaniu, że wiedza o miejscach niefizycznych jest dla nas nieosiągalna. Nauka zaś twierdziła, że ich istnienie to czysty wymysł. Te same autorytety kazały nam wcześniej wierzyć, że ziemia jest płaska i stanowi centrum wszechświata. Krzysztof Kolumb, Mikołaj Kopernik, Galileusz oraz inni im podobni przeprowadzali badania na własną rękę i odkryli prawdę. Lecz jeśli mamy odkryć prawdę na temat naszej egzystencji wykraczającej poza obszar fizyczny, potrzebujemy przekonywających dowodów. Jak i gdzie możemy je znaleźć?

Dowody są dostarczane poprzez bezpośrednie doświadczenie. Książka ta zawiera pojęcia, techniki i ćwiczenia umożliwiające zebranie możliwych do zweryfikowania informacji i udowodnienia prawdy samemu sobie. Udowodnienie sobie, że nasze życie rozciąga się poza obszar fizyczny jest zaledwie początkiem przygody, która może nas zawieść do poznania i pojęcia Źródła Istnienia. Jak więc gromadzimy prawdziwe dowody? Proponuję kierować się następującymi Podstawowymi Przesłankami:

- Znajdź sposób na skomunikowanie się z osobą, o której wiesz, że nie żyje.
- Wydobądź od niej informacje, których nie mógłbyś zdobyć w żaden inny sposób.
- Zweryfikuj ich prawdziwość, precyzyjność i dokładność.
- Jeśli będziesz kontynuował gromadzenie takich materiałów dowodowych, ich waga doprowadzi cię w końcu do prawdy.

Wydaje się to zadaniem nie do wykonania. Jednak od 1999 roku, gdy zacząłem prowadzić Warsztaty Eksploracji Życia po Życiu stało się to rutynową czynnością dla setek zwykłych osób, bez żadnych wrodzonych zdolności parapsychicznych. Przewodnik jest zbiorem sprawdzonych metod, które rozwinąłem, ucząc moich technik. Dowodem ich efektywności jest to, iż podczas każdego z warsztatów uczestnicy doświadczają bezpośrednich, potwierdzonych i udowodnionych kontaktów z osobami, które opuściły już wymiar fizyczny. Setki osób kierują się Podstawowymi Przesłankami, aby udowodnić sobie samym, że ich egzystencja nie kończy się wraz ze śmiercią ciała. Rozmawiają oni ze zmarłymi przyjaciółmi, ukochanymi, obcymi. Dowiadują się od nich rzeczy, które później potwierdzają prawdziwość tych kontaktów. Wielu z nich nie poprzestaje na tym, zgłębiają również naturę niefizycznych przestrzeni, stając się ich badaczami. Inni podążają jeszcze dalej, udając się daleko poza granice ludzkiej egzystencji.

Techniki, pojęcia i ćwiczenia same w sobie są bardzo proste, jednak ścieżka Życia po Życiu jest zarówno prosta, jak i złożona. Lubię powtarzać, że nauka badania przestrzeni niefizycznych jest rzeczą tak prostą, iż najtrudniej po prostu uwierzyć, że faktycznie możemy to robić. Nasze przekonania – a właściwie nie nasze, bo przejęte od rodziców, narzucone nam przez religie, szkołę, naukę, kulturę i inne źródła – sprawiają, iż rzeczy proste stają się trudne i złożone. Przekonania, wierzenia mogą zmieniać, blokować i zniekształcać naszą percepcję, zdolność postrzegania.

W miarę tego jak nasze zweryfikowane doświadczenia eliminują te wpływy, polepsza się również nasza percepcja, zdolność postrzegania rzeczywistości, również tej niefizycznej. Komunikacja ze zmarłymi i innymi istotami przebywającymi po tamtej stronie staje się po pewnym czasie rutyną. Wiemy już ponad wszelkie wątpliwości, że nasze istnienie nie ogranicza się do obszaru fizycznego.

Mam nadzieję, iż ciekawość zawiedzie cię w pełną przygód podróż poprzez obszary niefizyczne i dalej, poza ich granice. Chciałbym, abyś dzielił te informacje z innymi, aby wiedza o tych obszarach rozprzestrzeniała się tak daleko i szybko jak to tylko możliwe.

manawa.com.pl

Sztuka Odzyskiwania

Swoje eksploracje rozpocząłem w 1992 roku, po ukończeniu sześciodniowego kursu „Lifeline" (linia życia) w Instytucie Monroe'a w Faber w Wirginii. Założyciel Instytutu, Robert A. Monroe, pisarz i wynalazca techniki OBE (doświadczenia poza ciałem – out of body experience) opracował program tego kursu w oparciu o doświadczenia zdobyte podczas swoich podróży poza ciałem do wielu niefizycznych sfer, łącznie z tą, do której udajemy się po swoim ziemskim życiu.

Monroe stwierdził, że odkrył obszary, w których przebywają niedawno zmarłe osoby. Wydają się one tam być osamotnione i uwięzione. Powodem tego są często okoliczności ich śmierci, ich wierzenia, przekonania i inne czynniki. Ich egzystencja w tych miejscach opisana przez Monroe'a przywodzi na myśl uczucie bycia uwięzionym we śnie. Odkrył on, że można im pomóc w uświadomieniu sytuacji, w jakiej się znajdują, oraz przeniesieniu się do przyjemniejszego miejsca w obszarach niefizycznych. Pomoc tę Monroe nazwał odzyskaniem.

Po ukończeniu kursu Lifeline przez trzy i pół roku gromadziłem doświadczenia poprzez przypuszczalne kontakty ze zmarłymi (opis tych doświadczeń znaleźć można w „Podróżach w nieznane" oraz „Podróży ponad wszelkie wątpliwości", moich dwóch pierwszych książkach z serii Badań Życia po Życiu). W miarę jak dowiadywałem się coraz więcej o tym jak i dlaczego ludzie wpadają w niefizyczne pułapki, główną motywacją moich działań i odzyskań stało się współczucie dla nich. Niektórzy z nich tkwią po prostu w izolacji i osamotnieniu, niektórzy stracili orientację, czują się pogrążeni w smutku i zagubieni, niektórzy odczuwają niekończący się lęk, a nawet przerażenie. Uświadomiłem sobie, że wiele z tych istot pozostanie w swoich pułapkach, dopóki nie zostaną odzyskane. Świadomość ta stanowi odtąd motywację mojej praktyki Sztuki Odzyskiwania.

„Świadome podróże w niefizyczne światy" pozwolą ci opanować prosty i efektywny system, dzięki któremu uwierzysz ponad wszelkie wątpliwości, że światy niefizyczne istnieją naprawdę. Będziesz mógł to sobie udowodnić, praktykując Sztukę Odzyskiwania. Mam nadzieję, że kiedy już ci się to uda, będziesz kontynuował odzyskiwanie powodowany współczuciem i chęcią niesienia pomocy ludziom zawieszonym w wykreowanych przez siebie koszmarach.

manawa.com.pl

Jak korzystać z tej książki

Informacje i ćwiczenia ułożone są w takiej kolejności, aby umożliwić postęp w nauce poprzez własne doświadczenie. Każdy kolejny rozdział oparty jest na wiedzy i zrozumieniu gromadzonym w trakcie pracy z materiałem zawartym w rozdziałach poprzednich. Namawiam gorąco, abyś nie opuszczał żadnego z rozdziałów, ani też nie przystępował do ćwiczeń, do których nie zostałeś jeszcze przygotowany poprzez wcześniejsze doświadczenia.

Czemu do tego namawiam? Po prostu zmiana przekonań na temat tego, co jest prawdziwe, a co nie, ma decydujące znaczenie w procesie nauki zgłębiania wiedzy o przestrzeniach niefizycznych. Każdy rozdział tej książki jest kolejną częścią procesu, który ma na celu wywołanie doświadczeń sprzecznych z twoimi dotychczasowymi przekonaniami. Przekonania, które zniekształcają, koloryzują i blokują percepcję, mogą być usunięte w takim stopniu, w jakim będziesz w stanie zaakceptować prawdziwość swoich nowych doświadczeń będących w konflikcie z tym, w co dotychczas wierzyłeś. Gdy tak się stanie, wgląd w rzeczywistość niefizyczną poprawi się, spowoduje wyostrzenie percepcji i dostarczy dalszych dowodów. Ćwiczeniom towarzyszą również relacje z doświadczeń, moich lub innych osób. Jest to w pewnym sensie miecz obosieczny. Jeśli przeczytasz o czyimś doświadczeniu po samodzielnym wykonaniu ćwiczenia, może to w pewnym stopniu potwierdzić twoje doświadczenia. Lecz jeśli zapoznasz się z doświadczeniami innych zanim przeżyjesz coś sam dzięki wykonaniu ćwiczenia, wówczas będziesz mógł deprecjonować to, co widziałeś, tłumacząc sobie, iż zobaczyłeś to, kierując się przeczytaną uprzednio relacją. Polecam więc nie czytać z wyprzedzeniem.

Przed rozpoczęciem pracy z „Przewodnikiem wiedzy o obszarach niefizycznych" powinieneś zaopatrzyć się w notatnik, w którym będziesz zapisywać swoje doświadczenia, ich zrozumienie, pytania i wątpliwości. Zrób z niego dobry użytek! Nauka badania obszarów niefizycznych stanowi proces. Zapisywanie doświadczeń, myśli równocześnie z ich pojawianiem się może być niezmiernie cenną częścią tego procesu. W miarę gromadzenia swojej wiedzy możesz zaglądać do wcześniejszych notatek, co pozwoli jeszcze raz spojrzeć na te doświadczenia, tym razem z innej perspektywy, ujrzeć je w innym świetle i uzyskać głębszy wgląd. Swoje notatki rozpocznij od odpowiedzi na poniższe pytania. Pomoże to wyrazić intencję, która będzie tobą kierowała w trakcie procesu. Nie spiesz się. Zanim zapiszesz odpowiedzi, zastanów się, jak je jasno i zwięźle wyrazić. Napisz więcej niż tylko kilka słów.

Czemu kupiłeś „Przewodnik wiedzy o obszarach niefizycznych"?
Co chcesz uzyskać dzięki ćwiczeniom i wykorzystaniu zawartych tu informacji?
O czym chciałbyś się dowiedzieć?

Niezwykle ważne jest twoje podejście do tego materiału. Należy mieć umysł otwarty na nowe doświadczenia, jednocześnie powstrzymując się od zbyt szybkiego ich osądu oraz formułowania ostatecznych, niepodważalnych wniosków. Wyobraź sobie cały ten proces jako gromadzenie wielu kawałeczków układanki, puzzli. W momencie gdy znajdujesz pojedyncze elementy, możesz nie mieć jeszcze zielonego pojęcia, gdzie mają one pasować, co z nimi zrobić, ale najprawdopodobniej najlepszym wyjściem jest zatrzymanie ich wszystkich. Nie pozbywaj się więc żadnego z nich.

manawa.com.pl

Rozdział 7

Inteligencja Serca

Zgodnie z moimi starymi przekonaniami, 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 inteligencje 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. Nieracjonalna 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 przeczuciu *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.

manawa.com.pl

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 niefizycznych" i do rysunku przedstawiającego przepływ energii z dołu (poczekaj 15 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.).
- Przywołując w pamięci uczucie towarzyszące wyrażaniu intencji, powiedz do siebie w myślach: Uczę się teraz lokalizować moje centrum aktywności umysłowej (poczekaj 10 sek.).
- Zacznij 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.) Opisuj 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 niefizycznych" 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 kłębka, rozmiaru piłeczki golfowej z łagodną stymulacja 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 doświadcza 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.

manawa.com.pl

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, żeby móc 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, wyczuj szczyt mostka, środek żebra. Przenieś teraz palce w dół mostka, lekko naciskając, aż wyczujesz 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 niefizycznych" aby to sobie ułatwić.

manawa.com.pl

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 przełykanie 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, c*o 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. Częste 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.

manawa.com.pl

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 pomyłek. 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 wczesnej 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 niefizycznych" (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, przeczucie, 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.

manawa.com.pl

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 bardzo 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 koncentrować 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 odpowiedz 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 następna 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 formie. 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 przeczucie, 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.

manawa.com.pl

http://manawa.com.pl/produkt-7-Szkolenie_Wiedzy_o_Obszarach_Niefizycznych_i_Sztuce_Odzyskiwania__Bruce_Moen_szkolenie_online_oraz_podrecznik.html