

## Rozdział 9

### Miłość

Zgadzam się z ze słowami Roberta Monroe: strach stanowi największą przeszkodę ludzkiego rozwoju, zwłaszcza w dziedzinie badań obszarów niefizycznych. Wszyscy rozpoczynamy nasze badania ciągnąc za sobą wiele nabytych w różnych okolicznościach przekonań, a źródłem znacznej ich części jest strach.

Wiara, w której się wychowałem uczy, że świat niefizyczny (Świat Duchowy, jak go nazywają) zamieszkują wyłącznie demony, diabły i Szatan. Wkroczenie na te obszary grozi więc atakiem i opętaniem przez demony, których celem jest zawładnięcie moją duszą i wysłanie mnie na całą wieczność do Piekieł.

Hollywoodzkie horrory to kolejne źródło wywołujących strach przekonań. Byty niefizyczne, takie jak duchy, są tam często przedstawiane jako porywcze, wrogo nastawione stwory, wobec których jesteśmy bezbronni i bezsilni. Oglądanie tego typu filmów może subtelnie podsuwać naszej świadomości pełne strachu oczekiwania. (Trzeba jednak przyznać, że ostatnio Hollywood pokazuje również bliższą prawdy wizję tego, czym obszary niefizyczne są naprawdę. Wspomnieć należy choćby o produkcjach takich jak: „Duch”, „Pomiędzy Niebem i Piekłem” czy „Szósty Zmysł”. Gorąco polecam ich obejrzenie. Żaden z nich nie jest w stu procentach dokładny, jednak zastrzeżenia mogą mieć jedynie do drobiazgów).

Czyż nie było by cudownie posiadać narzędzie pozwalające poradzić sobie ze strachem? O tym właśnie jest poniższy rozdział. Pozwólcie, że opowiem kolejną historię.

Bili (nie jest to prawdziwe imię naszego bohatera) przez dłuższy czas usiłował doświadczyć doznań poza ciałem (OBE), co mu się w końcu udało. Zanim jednak na dobre oddalił się od swej fizycznej powłoki trafił na przerażającego potwora, pół-człowieka, pół-smoka. Zanim udało mu się uciec, on i bestia stoczyli dwie przerażające potyczki. Gdy już znalazł się z powrotem w swoim ciele fizycznym, był śmiertelnie przerażony. W mailu skierowanym do mnie pisał, że jeśli podczas kolejnego OBE miałby spotkać bestię ponownie, to woli raczej zaniechać swoich praktyk i już wcale nie wychodzić z ciała.

Odpisałem Billowi, że ja sam nie posługuję się OBE w swoich badaniach, jednak posiadam pewne doświadczenia w radzeniu sobie z niefizycznym m strachem. Wyjaśniłem, że wpływ jaki posiadamy na kształtowanie rzeczywistości niefizycznych jest tak duży, że nasze myśli mogą się w nich materializować. Przebywając w obszarze niefizycznym mogę zacząć sobie myśleć o wielkiej, pysznej, słodkiej krowce. Mogę sprawić, że cukierek pojawi się przede mną. Może być do tego stopnia prawdziwy w owej niefizycznej rzeczywistości, że (gdybyś mi tam towa-

rzyszył) mógłbyś go zobaczyć, powąchać, skosztować (jeśli chciałbym cię nim poczęstować).

Jednak kreacja na obszarach нефizycznych nie jest wcale ograniczona do rzeczy, o których świadomie myślimy. Może więc również nastąpić projekcja podświadomych oczekiwań i strachu, podczas gdy nie będziemy w ogóle sobie z tego zdawać sprawy. Tak więc mogę wykreować pół-ludzką i pół-smoczą bestię, która będzie mnie straszyć odbijając w moim kierunku obraz mojego własnego strachu. Nie znając tego mechanizmu, mogę to zrozumieć dosłownie i uwierzyć, że bestia jest prawdziwa. W momencie, gdy zwrócę na nią uwagę mogę wywołać całą serię niepotrzebnych, idiotycznych, szkodliwych reakcji.

Na szczęście w rzeczywistości нефizycznej obowiązuje pewne prawo, równie wszechobecne jak prawo grawitacji w świecie fizycznym. Jest to prawo Miłości i Strachu, według którego:

### ***Miłość i strach nie mogą nigdy ze sobą współistnieć***

Opowiedziałem Billowi historię o Banshee<sup>10</sup>, pochodząca z mojej drugiej książki *Podróż poza wszelkie wątpliwości*.

Moja przyjaciółka zadzwoniła z prośbą o pomoc dla jej śmiertelnie chorego ojca. Całe noce krzyczał on z przerażenia przez sen. Razem z Rebeką udaliśmy się нефizycznie na spotkanie z nim, żeby sprawdzić, co było przyczyną jego nocnych leków. Okazało się, że odwiedzała go ogromna Banshee – stereotypowo szkaradna, zielona, mglista, odziana w powiewające szaty. W każdym śnie narażony był na jej ataki. Rebeka rozwiązała problem wysyłając w kierunku Banshee energię miłości. Nauczyła tego również ojca mojej przyjaciółki. Gdy tylko był w stanie wysłać miłość w kierunku zjawy, znikła ona natychmiast.

Banshee była wytworem umysłu tego starego mężczyzny, produktem jego własnego strachu. Mógł ją widzieć jedynie podczas snu, tak więc zaraz gdy zasypiał pojawiała się wprawiając go w przerażenie. Jednak potęga Miłości może wyeliminować rzeczy stworzone przez nasz własny strach. Miłość i strach nie mogą ze sobą współistnieć.

Poradziłem Billowi, żeby posłużył się tą zasadą, żeby przypominał sobie taki moment w swoim życiu, gdy czuł, że kocha i jest kochany i żeby, dzięki temu wspomnieniu, pozwolił sobie *ponownie doświadczyć* tego stanu. Następnie, aby wyemitował Miłość prosto w kierunku człowieka-smoka. Zasugerowałem mu również, aby poprosił o wsparcie Pomocnika, jeśli to konieczne. Pomocnicy są wszędzie, są to pełne miłości istoty, które zawsze chętnie ci pomogą.

Kilka dni później Bili doniósł mi, że znów wyszedł z ciała, człowiek-smok już na niego czekał. Pierwszą myślą, jaka przyszła Billowi do głowy był atak, ale przypominał sobie w porę, co mu poradziłem. Był trochę zaskoczony, że przypomnienie sobie chwili, w której odczuwał Miłość spowodowało, że faktycznie zaczął ją odczuwać. Gdy uczucie to wzmocniło się trochę, wziął wielką kulę miłości i rzucił ją w kierunku człowieka-smoka. Wydarzyło się wówczas coś okropnego! Smocza część człowieka zaczęła się skrzyć i trząść, i nagle zniknęła. Na miejscu potwora stał teraz zwykły mężczyzna. *Dzięki Bogu, w końcu możesz mnie zobaczyć!* Powiedział.

Bill miał okazję przeżyć bardzo pouczająca przygodę, nie byłoby to możliwe gdyby nadal kontynuował walkę z wykreowanym przez jego własny strach człowieczo-smoczym potwo-

<sup>10</sup> Banshee – w mitologii irlandzkiej zjawia przepowiadająca śmierć.

rem. Jego doświadczenie jest przykładem jednego ze sposobów w jaki przejawia się strach gdy jest on projektowany w rzeczywistość niefizyczną. Jego strach otoczył Maską Strachu to, co faktycznie było po tamtej stronie. Gdy zaczął wysyłać w tym kierunku miłość, otoczka strachu wokół mężczyzny zniknęła. Ponieważ, powtórzmy jeszcze raz, Miłość i Strach nie mogą nigdy pojawić się w świadomości w tym samym miejscu i w tym samym czasie.

Strach może też manifestować się w rzeczywistości fizycznej w inny sposób, kreując autonomiczne istoty takie jak Banshee. W obu przypadkach wysyłanie Miłości nie pozwala, aby strach nadal się manifestował. Jego wytwory po prostu znikają. Jeśli kiedykolwiek podczas własnych eksploracji natrafisz na coś, co będzie wzbudzało twój strach, pamiętaj aby skorzystać z Prawa Miłości i Strachu.

### ***Inne sposoby wykorzystania Energii Miłości***

Energia Miłości jest potężnym narzędziem, które ma wiele zastosowań. Odczuwanie Miłości wydaje się otwierać okienka szansy, poszerzać naszą percepcję ponad przekonania, ograniczenia i oczekiwania. Nie przez przypadek Inteligencja Serca i Miłość znajdują się w tym samym obszarze naszej świadomości.

Przemierzając przestrzeń niefizyczną możesz znaleźć się w sytuacji, która będzie się wydawać beznadziejna. Gdziekolwiek byś nie był, pamiętaj o Prawie Miłości. Jeśli po prostu zatrzymasz się i zaczniesz odczuwać Miłość możesz odkryć, że zamęt i niewiedza nie są żadną przeszkodą. Jeśli będziesz wysyłał Miłość w kierunku osoby, która utknęła w beznadziejny sposób, może to spowodować, że zacznie ona w jasny sposób – być może po raz pierwszy w ciągu wielu lat swojego zawieszenia – zdawać sobie sprawy z sytuacji, w jakiej się znalazła. Energia Miłości może się okazać jedyną rzeczą, która będzie w stanie pomóc takiej osobie.

Kolejne ćwiczenie Odczuwania i Gromadzenia Energii Miłości uważam za najważniejsze ze wszystkich, których uczę. Jestem przekonany, że już sam akt odczuwania Miłości usuwa i eliminuje wszystkie blokady, które nie pozwalały nam zobaczyć jasno kim naprawdę jesteśmy.

### ***Odczuwanie i Gromadzenie Energii Miłości. Opis ćwiczenia***

Ćwiczenie to ma na celu ułatwienie odczuwania Miłości. Podkreślam, nie mam na myśli tego, że powinieneś myśleć o Miłości czy też ją analizować, próbować zrozumieć, czym jest, czemu się pojawia. To nie jest ćwiczenie intelektualne. Ma ono na celu naukę *odczuwania* Miłości.

Dla mnie Miłość jest niczym inny obszar świadomości, zawiera w sobie związane z tym obszarem odczucie. Gdy tylko je sobie przypomnimy, automatycznie przenosimy Tam nasze centrum uwagi. Nauka przenoszenia świadomości do obszaru świadomości Miłości może więc być nauką przypominania sobie tego uczucia.

Byłem obecny podczas narodzin obojga moich dzieci. Dziś, jeśli zamknę oczy i przypomnę sobie jak po raz pierwszy trzymałem je w ramionach, ponownie doświadczam uczucia Miłości, którą wtedy odczuwałem. Jeśli chcę zintensyfikować to uczucie, przypominam sobie, jak huśtałem na kolanie moją małą córeczkę. Pamiętam jej słodki uśmiech i chichot, uścisk małych rączek. Pamiętam jak gaworzyłem z nią jej dziecięcą gwarą. Samo *przypominanie*

sobie nie wystarczy, jednak, *gdy ponownie doświadczam tego uczucia* i im dłużej to robię, tym bardziej uczucie Miłości wzrasta we mnie i nabiera mocy.

**Nie jest ważne, jakiego rodzaju wydarzenie będziesz sobie przypominał w tym ćwiczeniu. Może to być wspomnienie chwili, gdy po raz pierwszy trzymałeś w ramionach swoje nowonarodzone dziecko, lub gdy ostatnio głaskałeś swojego kota, albo pamiętnego pierwszego pocałunku. Nie ma znaczenia, jakie to będzie konkretne zdarzenie, jeśli tylko pomoże ci ono przypomnieć sobie i doświadczyć ponownie uczucia Miłości. Jeśli pomoże ci pozwolić żeby to uczucie wzrastało w tobie i ogarnęło całą twoją istotę. W trakcie ćwiczeń możesz doświadczyć uczucia Miłości przez krótką chwilę i potem gdzieś je zgubić. Nie przejmuj się tym. Przypomnij sobie wtedy inny moment, w którym czuleś, że kochasz i jesteś kochany. Jednym z zadań tego ćwiczenia jest nauka ponownego doświadczania Uczucia Miłości przez co najmniej pół minuty lub dłużej. To jeden z tych przypadków, gdy więcej oznacza lepiej, tak więc, im dłużej będziesz w stanie doświadczać tego uczucia, tym lepiej.**

Gdybym mógł nauczyć cię tylko jednego ćwiczenia, byłoby nim właśnie to:

### ***Ćwiczenie Odczuwania i Gromadzenia Energii Miłości. Skrypt***

- Ćwiczenie odczuwania i gromadzenia Energii Miłości (*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. W swoim własnym rytmie weź 3GRO, lub tyle ile potrzebujesz, aby odczuć jakąkolwiek zmianę w poziomie odprężenia (*poczekaj 45 sek.*).
- Wróć pamięcią do rysunku przedstawiającego ustanawianie przepływu energii z dołu i weź 3GEO żeby ustanowić ten przepływ (*poczekaj 45 sek.*).
- Przypomnij sobie rysunek przedstawiający gromadzenie energii z dołu i weź 3GEO w celu wzmocnienia jej poziomu (*poczekaj 45 sek.*).
- Przypomnij sobie rysunek przedstawiający ustanawianie przepływu energii z góry i weź 3GEO aby ustanowić ten przepływ (*poczekaj 45 sek.*).
- Przypomnij sobie rysunek przedstawiający gromadzenie energii z góry, i weź 3GEO aby wzmocnić poziom energii płynącej z góry (*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 ponownie uczucia towarzyszącego wyrażaniu intencji. Powiedz do siebie w myślach: **Uczę się doświadczać uczucia miłości i wzmocniać poziom jej energii** (*poczekaj 10 sek.*).
- Przypomnij sobie teraz taki moment ze swojego życia, kiedy kochałeś i kiedy czuleś się kochany, lub chwilę, w której przepełniało cię uczucie podziwu i wdzięczności dla piękna natury (*poczekaj 30 sek.*).
- Pozwól temu wspomnieniu pomóc sobie ponownie doświadczyć miłości. Już czas, żebyś pozwolił sam sobie ją odczuwać (*poczekaj 20 sek.*).

- To nic, jeżeli uczucie blednie, po prostu przypomnij sobie jeszcze jeden taki moment, w którym byłeś kochany i kochałeś i pozwól temu uczuciu wzrastać (*poczekaj 20 sek.*).
- Przyjmij je do siebie i odczuwaj (*poczekaj 20 sek.*).
- Pozwól aby nabierało mocy i wypełniło całą twoją istotę. Niech wniesie ten ciepły wewnętrzny uśmiech (*poczekaj 20 sek.*).
- To nic, jeżeli uczucie blednie, po prostu przypomnij sobie jeszcze jeden taki moment, w którym byłeś kochany i sam kochałeś i ponownie pozwól temu uczuciu wzrastać (*poczekaj 20 sek.*).
- Niech uczucie miłości rozprzestrzeni się w powietrzu wokół, niech cię wypełni i ogarnie (*poczekaj 20 sek.*).
- Kiedy w końcu przypominasz sobie ponownie czym jest miłość, bądź w tym całym sobą, czuj i doświadczaj (*poczekaj 20 sek.*).
- Kiedy będziesz gotowy, otwórz oczy, wykorzystaj kilka chwil, aby powrócić do Tu i Teraz. Natychmiast zacznij robić notatki. Aby to sobie ułatwić, posłuż się pytaniami zawartymi w omówieniu poniżej.

#### ***Omówienie ćwiczenia Odczuwania i Gromadzenia Energii Miłości***

Czy udało ci się ponownie doświadczyć uczucia Miłości? Jeśli nie, powtarzaj ćwiczenie do skutku. Opisz dokładnie, w jaki sposób odczuwałeś Miłość. Czy udało ci się pozwolić jej wzrastać w twoim wnętrzu? Jeśli nie, powtarzaj ćwiczenie tak długo, aż ci się to uda.

Czy odczuwałeś to silniej w pewnych częściach ciała? Jeśli tak, to w których? Czy w trakcie ćwiczenia towarzyszyły temu jakieś wzrokowe, słuchowe lub inne wrażenia?

Powtarzaj często Ćwiczenie Odczuwania i Gromadzenia Energii Miłości. Jest to najcenniejsze z narzędzi, które znam i których mogę cię nauczyć. Ćwicz, aż będziesz w stanie Czuć co najmniej przez pół minuty. Gdy ci się to już uda, nie przestawaj ćwiczyć, co najmniej pięć minut dziennie. Idealnie byłoby gdyby ćwiczenie to stało się twoją codzienną medytacją.

#### ***Wskazówki dotyczące ćwiczenia Odczuwania i Gromadzenia Energii Miłości***

Wiele osób odczuwa podczas ćwiczenia ucisk ciepło lub gorąco w okolicach serca.

Wiele odczuwa dobry nastrój, lekką euforię, świadomość, że ktoś się o nich troszczy, opiekuje się nimi, całkowicie akceptuje i nie ocenia.

Niektórzy czują stożkowaty kształt emanujący ze środka klatki piersiowej. W obrębie tego stożka pojawia się spiralny ruch, jakby energia przemieszczała się do środka i na zewnątrz tego stożka. Inni opisują różne kształty chmur światła w różnych kolorach.

Podczas ćwiczenia częste jest doświadczanie silnych emocji, często kojarzących się z bolesnymi wspomnieniami. Czasami nosimy w sobie niezalutowane sprawy, a uczucie Miłości automatycznie otwiera naszą świadomość, wyciągając na światło dzienne stłumione wspomnienia. Jeśli cię to spotka, pozwól sobie odczuwać, czymkolwiek by ta emocja nie była, przypomnij sobie związane z nią wydarzenie i wysyłaj Miłość w tym kierunku. W kierunku zdarzenia, emocji oraz wszystkich z tym związanych spraw i osób.

Silne emocje są często związane ze wspomnieniami dotyczącymi naszych życiowych doświadczeń. Ja sam, gdy nagle, podczas ćwiczenia nieoczekiwanie uświadamiam sobie tak silne uczucie mam skłonność do swobodnego wyrażania go w formie, która tylko wyda się odpowiednia. W moim przypadku często jest to płacz. Wyzwalanie takich emocjonalnych uczuć poprzez ich wyrażanie często ma właściwości uzdrawiające.

Eksperymentuj z przypominaniem sobie różnych doświadczeń, podczas których czułeś, że kochasz lub jesteś kochany. Może się okazać, że niektóre z nich działają silniej niż inne.

Zdarza się, że lepszy efekt przynosi przywoływanie wspomnień związanych uczuciami takimi jak wdzięczność i aprobatą. Jeden z uczestników warsztatów wyjaśnił, że nie udało mu się osiągnąć żadnego efektu, gdy przypominał sobie chwilę, w których czuł że kochał i był kochany. Uwielbiał za to stan, w który wprawiał go spacer wzdłuż brzegu oceanu. Wykorzystał to w ćwiczeniu, przypominając sobie taki spacer i ponownie doświadczając tych uczuć. To lub inne uczucia są całkowicie odpowiednie dla celów naszego ćwiczenia Odczuwania Miłości.

Ćwicz często, bez względu na osiągnięte efekty. Według mnie nauka odczuwania Miłości nieprzerwanie przez pół minuty to dopiero początek. Zachęcam do kontynuowania praktyki, dopóki będziesz w stanie ponownie odczuwać Miłość przez kilka minut. Jeśli już osiągniesz ta umiejętność, polecam połączyć ją z ćwiczeniem Inteligencji Serca. Wiele osób, które tego spróbowały donosi o niezwykle silnych, uzdrawiających przeżyciach, osiągnięciu wglądu i innych doświadczeniach uzyskiwania informacji.

Niektórym dużą trudność sprawia kontynuowanie ćwiczenia z powodu pojawiających się bolesnych wspomnień. Ja sam doświadczam tego od czasu do czasu. Jeśli przydarzy się to również tobie stanowczo zalecam połączenie ćwiczenia Odczuwania Miłości z ćwiczeniem Inteligencji Serca. Pozwoli to zbadać źródła, efekty i rozwiązania owych uczuć. Jak już wspomniałem w rozdziale opisującym różne zastosowania Energii Miłości, uczucie Miłości może automatycznie uświadomić nam nierozwiązane, bolesne emocje, wspomnienia i uczucia. Uważam, że jest to szansa ich rozwiązania. Dlatego też polecam połączenie tych dwóch ćwiczeń. W prosty sposób możemy powiedzieć do siebie w myślach: *Pragnę dowiedzieć się więcej na temat przyczyny i rozwiązania tych uczuć*. Następnie można posłużyć się techniką Inteligencji Serca, obserwować, zadawać dodatkowe pytania. Proces ten spowodował zmiany w życiu i uzdrawiające doświadczenia u wielu osób, łącznie ze mną samym. Pamiętaj o tym, czego się nauczyłeś na temat kryzysu systemu przekonań i ponownej integracji, ponieważ podobne, zmieniające życie i uzdrawiające przeżycia mogą stanowić wyzwanie dla twojego obecnego systemu przekonań i twojej tożsamości.

Niektórzy wspominają o nieprzyjemnych, graniczących z bólem odczuciach pośrodku klatki piersiowej, pojawiających się podczas ćwiczenia. Ja również tego doświadczyłem, okazało się, że była to oznaka mojego wewnętrznego oporu przed pozwoleniem sobie na odczuwanie i przepływ energii Miłości. Jeśli doznasz bólu podczas ćwiczenia namawiam, żebyś nie pozwolił, aby opanował cię strach przed atakiem serca. Odkryłem, że choć ból był *odczuwalny* fizycznie, jednak w rzeczywistości był to ból niefizyczny. Koncentrując się na obszarach niefizycznych możemy łatwo ze sobą pomylić te dwa rodzaje bólu. Robert Monroe twierdził, że ból,

którego doświadczamy podczas badań rzeczywistości niefizycznych ustępował po całkowitym powrocie do świadomości świata fizycznego, miał zwrócić naszą uwagę na coś, co wymaga przepracowania i rozwiązania. Moje doświadczenie potwierdza tę tezę. Ci z was, którzy czytali *Podróże w nieznanie* być może pamiętają jak odzyskanie przeze mnie Joshu'y rozwiązało moje problemy ze schorzeniem znanym jako sarkoidoza.

Jeśli doświadczysz silnego bólu podczas ćwiczeń sugeruję, abyś wziął głębokie relaksujące oddechy, przerwał ćwiczenie i przespacerował się wokół pokoju, aby łatwiej powrócić do pełnej świadomości rzeczywistości fizycznej. Jeśli ból minie, oznacza to, że trafiłeś na coś, co wymaga rozwiązania. Wówczas, jak już wspominałem polecam odwołanie się do Inteligencji Serca w połączeniu z Odczuwaniem Miłości w celu odnalezienia źródła bólu. Wystarczy, jeśli powiesz sobie w myślach: *Pragnę dowiedzieć się więcej na temat pochodzenia i sposobu uleczenia tego bólu*. Następnie stosując technikę Inteligencji Serca obserwuj i kontynuuj proces uzdrowienia. Ja sam w trakcie takiego ćwiczenia odkryłem, że ból, jakiego doświadczyłem powodowany był podtrzymywanymi przeze mnie przekonaniami dotyczącymi tego, czym jest i czym nie jest Miłość. Spowodowało to u mnie opór przez odczuwaniem Miłości, który był właśnie przyczyną owego bólu. Gdy tylko rozwiązałem ten problem, okazało się, że byłem w stanie nie tylko odczuwać Miłość bez bólu, lecz na dodatek stworzyć się na wiele innych raczej przyjemnych uczuć.

### ***Wysyłanie Energii Miłości***

Nauczyłeś się już wzmacniać poziom energii Miłości. Jest to sposób na automatyczne otwarcie świadomości ponad jej normalne ograniczenia, na pokonanie strachu. Teraz nauczysz się wysyłać tę energię Miłości, dzięki czemu będziesz w stanie spowodować automatyczne otwarcie się świadomości i przeniesienie centrum uwagi innych osób. Rozpocznijmy od nowego sposobu wzmacniania poziomu Energii Miłości przy użyciu techniki Gromadzenia Energii z Góry.

Będziemy gromadzić energię z góry, tym razem jednak, po kilku oddechach podczas których *pozwoisz energii swobodnie się przemieszczać, ustanowisz jej przepływ i rozpoczniesz jej ponowny obieg*, podczas wydechu natomiast będziesz gromadzić energię w centrum klatki piersiowej. Aby to wykonać rozpocznij gromadzenie energii z góry w znany ci sposób, podczas wydechu przenieś uwagę do czakry serca, z zamiarem zgromadzenia, wzmocnienia i przechowania tam części tej energii.

### ***Gromadzenie Energii Miłości. Skrypt***

- Gromadzenie energii Miłości w Sercu (*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, spokojnym miejscu i zamknij oczy (*poczekaj 30 sek.*).
- Przywołaj w pamięci uczucie odprężenia. W swoim własnym rytmie weź 3GRO, lub tyle ile potrzebujesz, aby odczuć jakąkolwiek zmianę w poziomie odprężenia (*poczekaj 45 sek.*).

- Wróć pamięcią do rysunku przedstawiającego ustanawianie przepływu energii z dołu i wejść 3GEO żeby ustanowić ten przepływ (*poczekaj 45 sek.*).
- Przypomnij sobie rysunek przedstawiający gromadzenie energii z dołu i wejść 3GEO (*poczekaj 45 sek.*).
- Przypomnij sobie rysunek przedstawiający ustanawianie przepływu energii z góry i wejść 3GEO aby ustanowić ten przepływ (*poczekaj 45 sek.*).
- Przypomnij sobie rysunek przedstawiający gromadzenie energii z góry i wejść 3GEO aby wzmocnić poziom energii płynącej z góry (*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 ponownie uczucia towarzyszącego wyrażaniu intencji. Powiedz do siebie w myślach: **Uczę się nowego sposobu gromadzenia energii Miłości w sercu** (*poczekaj 10 sek.*).
- Przypomnij sobie teraz taki moment ze swojego życia, kiedy kochałeś i kiedy czułeś się kochany (*poczekaj 30 sek.*).
- Pozwól temu wspomnieniu pomóc sobie ponownie doświadczyć miłości (*poczekaj 20 sek.*).
- To nic, jeżeli uczucie blednie, po prostu przypomnij sobie jeszcze jeden taki moment, w którym byłeś kochany i kochałeś i pozwól temu uczuciu wzrastać (*poczekaj 20 sek.*).
- Cały czas gromadzisz energię z góry, w momencie gdy robisz powolny wydech, pozwól aby część tej energii wpływała do serca, mieszała się z energią miłości i żeby razem nabierały mocy (*poczekaj 20 sek.*).
- Być może będzie ci łatwiej, jeśli będziesz na przemian odczuwał miłość i brał GEO z góry, żeby wzmocnić poziom energii w sercu (*poczekaj 20 sek.*).
- Jeszcze raz przypomnij sobie moment ze swojego życia, kiedy kochałeś lub, gdy kiedy czułeś się kochany (*poczekaj 20 sek.*).
- Pozwól aby to wspomnienie pomogło ci ponownie doświadczyć miłości (*poczekaj 20 sek.*).
- Jeżeli uczucie blednie, po prostu przypomnij sobie inny moment, w którym byłeś kochany i kochałeś. Pozwól temu uczuciu wzrastać (*poczekaj 20 sek.*).
- Jeszcze raz, nie przestając kontynuować oddechów gromadzących energię z góry, w momencie gdy robisz powolny wydech, pozwól, aby część tej energii gromadziła się w sercu, wzmacniała i mieszała z energią miłości (*poczekaj 20 sek.*).
- Kiedy będziesz gotowy, otwórz oczy, wykorzystaj kilka chwil, aby w pełni powrócić do Tu i Teraz. Od razu zacznij robić notatki, posłuż się pytaniami z rozdziału naszego podręcznika dotyczącego relacji z tego doświadczenia, aby to sobie ułatwić.

### ***Omówienie ćwiczenia***

Zapisz w notatniku wszelkie uczucia związane z przemieszczaniem się energii poprzez twoje ciało i gromadzeniem się jej w sercu. W jaki sposób odczuwałeś energię, gdy już zgromadziła się w sercu? Opisz wszelkie odczucia umiejscowione w centrum klatki piersiowej, które mogą wskazywać na podniesienie poziomu energii w tym miejscu.

### ***Wskazówki dotyczące ćwiczenia Gromadzenia Energii Miłości***

Wiele osób wspomina o intensywnych wrażeniach ucisku, ciepła lub gorąca w okolicach serca podczas wykonywania ćwiczenia.

Niektórzy mają wrażenie jakby kolorowa chmura, nieregularna lub w kształcie lejka, wydostawała się ze środka klatki piersiowej. Zdarza się też uczucie, jakby ciało zaczynało się nagrzewać. Niektórzy wspominają o lekkim bólu w okolicach klatki piersiowej. W wielu przypadkach wrażenie lekkiego ucisku, ciepła i gorąca utrzymuje przez jakiś czas po zakończeniu ćwiczenia.

### ***Wysyłanie Energii Miłości. Opis ćwiczenia***

Wysyłanie Energii Miłości jest jednym z potężniejszych narzędzi badania innych rzeczywistości. W poprzednich rozdziałach opisałem kilka trudnych sytuacji, w których możemy się znaleźć podczas нефизycznych podróży. Z pomocą może nam wówczas przyjść właśnie Energia Miłości. (Z mojego doświadczenia wynika również, że narzędzie to może być bardzo pożyteczne w wielu sytuacjach na obszarze fizycznym).

Umiejętność wysyłania Energii Miłości bardzo przydaje się w sytuacjach takich jak: konfrontacja z нефизycznymi manifestacjami strachu, otwieranie własnej lub czyjejs świadomości poza jej dotychczasowe granice, osiągnięcie zrozumienia i wglądu w daną sytuację, oraz w wielu innych przypadkach. W kolejnym ćwiczeniu jeszcze raz połączymy Gromadzenie Energii Miłości w Sercu z Odczuwaniem Miłości aby podnieść poziom tej energii. Możemy porównać to do ładowania baterii, lub, wielkiego kondensatora (porównanie to bardziej przemówi do ciebie, jeśli jesteś typem elektronika). Nauczmy się też wysyłać tą zgromadzoną energię do innych.

Będziesz potrzebował celu lub obiektu, do którego wyślesz Energię Miłości. Celem może być jakakolwiek osoba, miejsce, związek, sytuacja, zwierzę, samochód, wszystko, co tylko przyjdzie ci do głowy. Zwykle uczestnicy warsztatów posyłają energię do bliskiej osoby. Często, już po warsztatach opowiadają o zmianach w ich wzajemnej relacji.

Zanim rozpoczniesz kolejne ćwiczenie, zastanów się do kogo, lub czego chciałbyś wysłać Energię Miłości. Możesz oczywiście dołączyć innych adresatów już podczas samego ćwiczenia, ale dobrze jest wybrać co najmniej jednego zanim rozpoczniesz.

### ***Wysyłanie Energii Miłości. Skrypt***

- W ćwiczeniu tym będziemy wysyłać Energię Miłości (*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. W swoim własnym rytmie weź 3GRO, lub tyle ile potrzebujesz, aby odczuć jakąkolwiek zmianę w poziomie odprężenia (*poczekaj 45 sek.*).
- Wróć pamięcią do rysunku przedstawiającego ustanawianie przepływu energii z dołu i weź 3GEO żeby ustanowić ten przepływ (*poczekaj 45 sek.*).
- Przypomnij sobie rysunek przedstawiający gromadzenie energii z dołu i weź 3GEO (*poczekaj 45 sek.*).

- Przypomnij sobie rysunek przedstawiający ustanawianie przepływu energii z góry i węz 3GEO aby ustanowić ten przepływ (*poczekaj 45 sek.*).
- Przypomnij sobie rysunek przedstawiający gromadzenie energii z góry i węz 3GEO aby wzmocnić poziom energii płynącej z góry (*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 ponownie uczucia towarzyszącego wyrażaniu intencji. Powiedz do siebie w myślach: **Uczę się wysłać Energii Miłości** (*poczekaj 10 sek.*).
- Przypomnij sobie teraz taki moment ze swojego życia, kiedy kochałeś i kiedy czułeś się kochany (*poczekaj 30 sek.*).
- Pozwól temu wspomnieniu pomóc sobie ponownie doświadczyć miłości (*poczekaj 20 sek.*).
- To nic jeżeli uczucie błędnie, po prostu przypomnij sobie jeszcze jeden taki moment, w którym byłeś kochany i kochałeś i pozwól temu uczuciu wzrastać (*poczekaj 20 sek.*).
- Cały czas gromadzisz energię z góry, w momencie gdy robisz powolny wydech, pozwól, aby część tej energii wpływała do serca, mieszała się z energią miłości i żeby razem nabierały mocy (*poczekaj 20 sek.*).
- Być może będzie ci łatwiej, jeśli będziesz na przemian odczuwał miłość i brał GEO z góry, żeby wzmocnić poziom energii w sercu (*poczekaj 20 sek.*).
- Jeszcze raz przypomnij sobie moment ze swojego życia, kiedy kochałeś lub, gdy kiedy czułeś się kochany (*poczekaj 20 sek.*).
- Pozwól aby to wspomnienie pomogło ci ponownie doświadczyć miłości (*poczekaj 20 sek.*).
- Niech to uczucie rośnie w tobie, niech wniesie ten wewnętrzny uśmiech (*poczekaj 20 sek.*).
- Czujesz jak Energia Miłości zbiera w tobie. Pomyśl o osobie, sytuacji, lub innej rzeczy, do której będziesz ją wysyłał (*poczekaj 10 sek.*).
- Gdy tylko poczujesz, że jesteś już gotowy, wyślij Energię Miłości z serca w wybranym celu. Zrób to w sposób, który uznasz za właściwy (*poczekaj 15 sek.*).
- Jakie są twoje wrażenia? Jak reaguje odbiorca Energii Miłości? (*poczekaj 15 sek.*).
- Być może chcesz wysłać Energię Miłości do innej osoby, sytuacji, czy przedmiotu. Jeśli tak, uczyni to teraz (*poczekaj 30 sek.*).
- Kiedy będziesz gotowy, otwórz oczy, wykorzystaj kilka chwil, aby w pełni powrócić do Tu i Teraz. Od razu zacznij robić notatki. Aby sobie to ułatwić, posłuż się pytaniami znajdującymi się w omówieniu poniżej.

### ***Omówienie ćwiczenia***

Zanotuj swoje wrażenia. Czy zauważyłeś jakąkolwiek różnicę poziomu lub intensywności odczuwania Miłości podczas stosowania Gromadzenia Energii w Sercu w połączeniu z Odczuwaniem Miłości? Opisz, w jaki sposób wysyłałeś Energię Miłości.

Czy dotarły do ciebie jakiegokolwiek wrażenia dotyczące sposobu, w jaki osoba, sytuacja lub inny wybrany adresat energii zareagował po jej otrzymaniu?

### ***Wskazówki***

Uczestnicy warsztatów opisują kilka różnych sposobów Wysyłania Energii Miłości. Niektórzy udają (lub obserwują), że wylania się ona niczym wiązka promieni lasera ze środka ich klatki piersiowej i podąża w kierunku celu.

Inni wspominają o formującej się w sercu kuli Energii Miłości, często postrzeganej jako kula kolorowego światła, która następnie rusza w kierunku celu.

Jedna z uczestniczek była bardzo zaskoczona widokiem zabawkowego pistoletu na wodę, który spontanicznie pojawił się w jej dłoni. Połączona z nim rurka prowadziła do środka klatki piersiowej. W trakcie ćwiczenia spryskiwała ona różne cele Energią Miłości za pomocą tegoż pistoletu. Podczas kolejnych ćwiczeń posłużyła się pistolecikiem na wodę, aby doskonale poradzić sobie z demonami, które okazały się być manifestacją jej własnego lęku. Gdy tylko się pojawiały, spryskiwała je po prostu i znikwały natychmiast.

Czasami wykonujące to ćwiczenie osoby martwią się, ponieważ odczuwają dość niski poziom i intensywność Energii Miłości. Zbyt niski, jak twierdzą, aby mógł spowodować jakikolwiek efekt. Zachęcam, żeby nie przejmować się tym, czy mamy wystarczająco dużo energii, żeby warto było ją wysłać. Wysyłaj, choćbyś czuł jej bardzo niewiele, choćbyś wcale jej nie odczuwał. Energia Miłości ma wielką moc i nawet jeśli nie odczuwasz jej zbyt silnie, efekt może być potężny. Jeśli będziesz stale kontynuował to ćwiczenie, możesz zacząć zauważać efekty, które wskazują, że proces działa. Być może nosisz w sobie przekonania dotyczące Wysyłania Miłości, które mogą zostać zmienione lub wyeliminowane w trakcie powtarzania całego procesu. Tak było w moim przypadku.

### ***Interesujące doświadczenie uczestniczki warsztatów***

Jak już wcześniej wspomniałem, odczuwanie Miłości pozwala na automatyczne poszerzenie percepcji poza jej dotychczasowe granice. Może też rozjaśnić umysł i wyzwolić zrozumienie i wgląd.

Jedna z uczestniczek warsztatów regularnie medytuje i często wysyła Miłość do różnych osób, z różnymi intencjami. Warsztaty, w których brała udział, miały miejsce podczas nasilenia napięcia i przemocy na Środkowym Wschodzie. Podczas Ćwiczenia Wysyłania Energii Miłości zdecydowała się Wysłać Miłość do Jasera Arafata i osób go otaczających. Gdy to zrobiła, miała wyraźne odczucie, że Arafat był świadom Miłości, którą wysłała i przyjął ją z wdzięcznością. Pewien młody mężczyzna z jego otoczenia również wydawał się wyczuwać wysłaną przez nią Miłość, jednak natychmiast zareagował odbijając ją, jakby nie chcąc jej przyjąć. Podczas wszystkich swoich medytacji przed warsztatami kobieta ta nigdy jeszcze nie wyczuła jakiegokolwiek reakcji od osób, którym posyłała energię. Poeksperymentuj sam i zdobądź własne doświadczenie z tym związane.

Jeszcze raz zachęcam do częstego powtarzania ćwiczenia Odczuwania i wysyłania Miłości. Być może zechcesz włączyć je do codziennej medytacji. Nabądź w tym takiej wprawy, żeby stało się to częścią twojej naturalnej, automatycznej odpowiedzi na rzeczy, które nagle sobie uświadamiasz. Wiem z doświadczenia, że przynosi to wiele dalekosiężnych korzyści.