

## Rozdział 1.

### Twoja wewnętrzna moc

Wielu wybitnych mistrzów duchowości z całego świata ukazuje serce jako źródło prawdziwej mocy.

*Droga prowadzi nie przez niebo. Droga prowadzi przez serce.*  
— BUDDA

*Cokolwiek mają czynić twoje ręce, niech czynią to z miłością.*  
— JEZUS

*Trwaj we wnętrzu siebie, im dalej bowiem od niego odchodzisz, tym mniej poznajesz. Szukaj swego serca – bądź sobą.*  
— LAO TZU

Współczesna nauka ma dzisiaj dowody na to, że moc serca sięga poza jego funkcje biologiczne.

### ROLLIN MCCRATY

*Niemal każda tradycja duchowa oraz wszystkie wielkie religie świata mówią o sercu jako miejscu, przez które można dotrzeć do duszy, uzyskać dostęp do ludzkiego ducha, mądrości, intuicji, tego typu sfery. I, jak pokazują badania, mają rację. Serce reaguje i poddaje się zmianom, jeszcze zanim odpowie mózg. Wysyła materialne sygnały do mózgu, który wówczas dopiero zostaje pobudzony do reakcji.*

### HOWARD MARTIN

*Współczesna nauka pozwala mojemu umysłowi wierzyć w inteligencję serca. Zakrojone na wielką skalę badania pokazują, że serce fizyczne stanowi ośrodek wysyłania informacji, nie zaś jedynie urządzenie pompujące krew. Łączność między sercem, umysłem i ciałem warunkuje powstanie emocji kojarzonych z „sercem” – takich jak: serdeczność, uznanie, współczucie, miłość i tak dalej. Ludzie wyczuwają intuicyjnie, że serce i cechy z nim związane są czymś realnym. Informacje o fizycznej roli serca, jakich dostarcza współczesna nauka, wychodzą naprzeciw oczekiwaniom naszego umysłu: pozwalają nam pełniej wierzyć w to, co wyczuwamy intuicyjnie. Wskazują na skojarzoną z sercem inteligencję.*

W jaki sposób możemy się porozumieć z ową inteligencją i mocą? Jak możemy ją wykorzystać, by dowiedzieć się więcej na temat tego, czym jesteśmy i co powinniśmy czynić? „Twoim zadaniem jest odkryć własny świat, a następnie powierzyć mu się całym sercem”, mówił Budda.

W tym właśnie pomogą nam współtwórcy książki – pomogą nam odkryć nasze wnętrze, centrum nas samych, nasz cel.

### MAYA ANGELOU

*Uważam, że serce stanowi najpotężniejszy, najsilniej oddziałujący element w życiu. Pomaga nam zrozumieć, kim jesteśmy, gdzie przebywamy i w jaki sposób istniejemy.*

Pierwszym krokiem do nawiązania więzi z sercem jest uznanie w nim zasadniczej istoty nas samych.

### ECKHART TOLLE

*Moc serca to moc samego życia, moc inteligencji, która przenika cały wszechświat jako jego fundament. Moc serca polega na złączeniu z tym, kim jesteśmy w najgłębszej istocie. Wykracza ona daleko poza nasze wyobrażenia o nas samych. Znajduje się w samym centrum wszechświata. Zatem jeśli utrzymujesz porozumienie z tą sferą wewnątrz siebie, utrzymujesz porozumienie z istotą tego, czym jesteś, i z istotą wszechświata.*

## NEALE DONALD WALSCH

*Kiedy serce pozostaje otwarte, zyskujemy dostęp do najgłębszej tajemnicy życia, a jest to tajemnica prawdziwej tożsamości człowieka.*

Serce pozwala ci odnaleźć się w świecie.

## PAULO COELHO

*Nigdy nie osiągniesz pełni swoich możliwości, jeśli nie otworzysz serca.*

Serce pozwala ci się połączyć z wyższą formą poznawania.

## GARY ZUKAV

*Wyższy porządek logiki i zrozumienia bierze początek z twojego serca. W sercu go doświadczasz. W sercu przeżywasz. Serce pozwala ci odnaleźć inspirację.*

## ISABEL ALLENDE

*Inspiracja jest dla mnie sprawą zasadniczą. Najważniejsza jest kreatywność, którą odnaleźć mogę jedynie na drodze serca.*

Serce, wreszcie, pozwala ci zyskać głębszy wgląd w życie. To serce daje zrozumienie, którego potrzebujesz, jak również to, którego być może się nie spodziewasz – zrozumienie, dzięki któremu odnajdujesz własną drogę.

## DEEPAK CHOPRA

*Twoje serce zna wszystkie odpowiedzi, a więc zatrzymaj się przy nim i zastanów. Od tego zacznij.*

Twoje serce stwarza miłość i łączy cię z innymi – z tymi, których kochasz, i tymi, których kochać powinieneś. Serce łączy cię z całym życiem świata.

## JANE GOODALL

*Pomyślmy o sercu, w sensie poetyckim, jako o siedzibie miłości i współodczuwania. Takie właśnie serce jest niesłuchanie ważne.*

## MARIANNE WILLIAMSON

*Prawda o tym, kim jesteśmy, to prawda serca, to drzemiąca w ciele miłość.*

Twoje serce łączy cię z całym stworzeniem, ze wszechświatem – z Bogiem.

## MICHAEL BECKWITH

*Martin Luther King nazywał to po prostu „miłością Boga działającą w ludzkim sercu”.*

Zastanówmy się, razem ze współtwórcami książki, nad wszystkimi aspektami funkcjonowania serca oraz więzią z jego zadziwiającą mocą.