

Siła serca

Odkrywanie prawdziwego celu w życiu

Baptist de Pape

Książka pokazuje, w jaki sposób głos serca dokonuje spektakularnej zmiany w naszym myśleniu o pieniądzach, zdrowiu, związkach i innych aspektach naszego życia.

– Baptist de Pape

W książce *Siła serca. Odkrywanie prawdziwego celu w życiu* (PWN, 26 stycznia 2015) filmowiec i pisarz Baptist de Pape zgromadził mądrość największych duchowych myślicieli, pisarzy i naukowców naszych czasów. Podczas wyprawy dookoła świata de Pape przeprowadził wywiady z osiemnastoma współczesnymi ikonami, wśród których znaleźli się: Isabel Allende, Maya Angelou, Michael Beckwith, Paulo Coelho, Deepak Chopra, Joe Dispenza, Linda Francis, Jane Goodall, John Gray, Rollin McCraty, Howard Martin, Ruediger Schache, Marci Shimoff, Dean Shrock, Eckhart Tolle, Neale Donald Walsch, Marianne Williamson, Gary Zukav. Wszyscy oni pomogli mu w stworzeniu fascynującego, poruszającego portretu serca i stali się współtwórcami książki.

Siła serca udowadnia, jak w codziennym życiu możemy przewyżczać własne ograniczenia, aby odkrywać swoje prawdziwe możliwości. Pokazuje także, że serce jako źródło miłości i mądrości jest znacznie potężniejsze niż umysł.

Kiedy Baptist de Pape skończył studia prawnicze, dostał propozycję pracy w jednej z największych międzynarodowych firm prawniczych. Był jednak nieszczęśliwy, niespokojny i czuł, że postępuje wbrew sobie. Nie wiedział, co się z nim dzieje do czasu, kiedy wziął udział w internetowym warsztacie z Oprah Winfrey i Eckhartem Tollem, podczas którego prowadząca powiedziała: *Myślę, że nie ma nic ważniejszego niż uświadomić sobie swój cel w życiu.* W tym momencie de Pape zrozumiał, że jego serce przemówiło do niego i nadszedł odpowiedni czas, żeby go posłuchać:

Nagle uświadomiłem sobie mój cel w życiu. Był jasny jak słońce: muszę zbadać siłę serca, energię, która mną zawładnęła. Muszę znaleźć czołowych myślicieli duchowych, pisarzy i

nauczycieli i zapytać o ich pojmowanie serca. I muszę na wieczne czasy udokumentować ich mądrość.

Sila serca jest rozbudowana o przeprowadzone przez Papego wywiady i stanowi swoisty poradnik rozwijania intencji, intuicji i synchroniczności. Przewodnim tematem, który pojawia się w wypowiedziach wszystkich współtwórców, jest wiara w to, że nasze serce jest najsilniej połączone z naszą prawdziwą tożsamością, duszą, naszym ja, Bogiem i teraźniejszością. Według Papego, aby znaleźć drogę do swojego serca, musimy przerwać gadaninę swojego umysłu i odnaleźć moment spokoju:

Kiedy nieustannie kontaktujesz się z innymi telefonicznie, poprzez esemesy czy e-maile, nie dajesz swojemu sercu przestrzeni do przekazania ci wiadomości. Wszystkie linie są zajęte i twój wewnętrzny głos nie może się dodzwonić. Jest wiele sposobów na to, żeby mu się udało, np. medytacja, spacer czy pielęgnowanie wdzięczności.

Łączymy się z sercem w ciszy i spokoju.

– ISABEL ALLENDE

Powiązanie umysłu i serca jest pojęciem nie tylko duchowym, lecz także naukowym. Amerykański Instytut HeartMath, czołowy ośrodek badawczy nad sercem i jego oddziaływaniem na nasze życie, wskazał na związek między biciem serca a naszym stanem emocjonalnym. *Sila serca* zawiera ćwiczenia (mindfulness) i medytacje, które pomogą czytelnikowi w utrzymaniu zdrowego rytmu serca i nauczą go, w jaki sposób pielęgnować intuicję, intencję, wdzięczność i umiejętność przebaczenia tak, aby doskonalić wszystkie aspekty naszego życia:

- **Zdrowie:** *Struktura serca zmienia się zależnie od stanu świadomości. Jeśli żyjesz w strachu, budowa twojego serca jest inna, niż jeśli żyjesz w miłości, współczuciu, życzliwości czy spokoju ducha* – DEEPAK CHOPRA.
- **Miłość i związki:** *Ostatecznym stanem miłości jest miłość bez powodu, wewnętrzny stan miłości, który nie zależy od osoby, sytuacji czy konkretnego partnera* – MARCI SHIMOFF.

- **Pieniądze i kariera:** *Kiedy twoje czyny zaczynają coś znaczyć i wnoszą coś ważnego dla świata, wtedy dobrobyt sam do ciebie przybędzie. Pojawi się pod różnymi postaciami, możliwe, że także w formie pieniędzy* – ECKHART TOLLE.

Dzięki poruszającym historiom Mai Angelou o odporności, Isabel Allende o przebaczeniu i wielu innym osobistym, szczerym i inspirującym lekcjom i doświadczeniom, *Sila serca* nie tylko rozwinie twoją własną świadomość, ale pozwoli ci zrobić coś prawdziwie dobrego dla świata. Wyrażając się słowami autora: *Wewnętrzny spokój tworzy również spokój zewnętrzny.*

O autorze:

Baptist de Pape – urodzony w Brasschaat w Belgii – poszukiwacz duchowy, pisarz i filmowiec. Po ukończeniu Wydziału Prawa na Uniwersytecie w Tilburgu w Holandii, podróżował po świecie i robił wywiady z najwspanialszymi nauczycielami do filmu i książki *Sila serca*.