


Фрэнк Кинслоу

# ПАРАДОКС ПОКОЯ:

Ничто не работает так,  
как НИЧТО!

- 
- Почему счастье так сложно удержать?
  - Как избавиться от страданий?
  - Возможно ли построить идеальные отношения?
  - Можно ли радикально изменить свою жизнь за 90 дней?



# Фрэнк Кинслоу

## Парадокс покоя. Ничто не работает так, как Ничто!

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=39962724](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=39962724)  
Парадокс покоя. Ничто не работает так, как Ничто!:  
ISBN 978-5-906749-50-5*

### Аннотация

Всех нас с детства учили: большего достигает тот, кто больше делает. Новая книга Фрэнка Кинслоу, автора серии бестселлеров о человеческом потенциале, учит нас прямо противоположному: если у вас ничего не получается, попробуйте ничего не делать! Точнее говоря, попробуйте делать «Ничто». Это «Ничто» (или эйфо-покой) – очень простая психологическая техника, которая автоматически и мгновенно ведет к достижению успеха во всех сферах жизни. Попробуйте быть успешным, совершенно не напрягаясь и получая удовольствие. Выполните программу «90 дней эйфо-покоя», предлагаемую в этой книге, – и ощутите, как ваша жизнь навсегда изменится к лучшему.

# Содержание

От редактора	5
Предисловие	6
Глава 1	11
Глава 2	21
Конец ознакомительного фрагмента.	30

# Фрэнк Кинслоу

## Парадокс покоя. Ничто не работает так, как Ничто!

*Посвящаю Джорджу Лэнду и Бет Джарман с благодарностью за то, что они неизменно дарят мне поддержку и помощь, а главное – вдохновение; а также моей жене Мартине за то, что она воодушевляла меня в процессе работы над этой книгой, а главное – за ее улыбку; а также «ребятам» – Дику Бисбингу, Дику Харрису и Роду Триеру – за пятьдесят пять лет дружбы. Спасибо вам, ребята, за все!*

*When Nothing Works Try Doing Nothing*

*How Learning to Let Go Will Get you Where you Want to Go*

*Copyright © 2014 Frank Kinslow*

© ООО Книжное издательство «София», 2015

\* \* \*

## *От редактора*

Оригинальное название этой книги – *When Nothing Works Try Doing Nothing*. В грамматически правильном переводе это звучит красиво и привлекает внимание: «Когда ничего не работает, попробуй ничего не делать». Но на самом деле книга совсем не о том, как достигать успеха, ничего не делая. Ничего не делать и *делать Ничто* – это разные вещи. И автор именно рекомендует, *когда лучшие всего работает Ничто, делать Ничто*. Но по-русски это звучит как-то неуклюже. Поэтому с разрешения автора мы изменили название, сделав его менее ярким, но более точным. И пользуемся случаем передать наилучшие пожелания от Фрэнка Кинслоу его русским читателям.

# *Предисловие*

## **К новому читателю**

Если вы не знакомы с моими предыдущими работами, – значит, книга, которую вы держите в руках, написана именно для вас. Уверен, что вы получите удовольствие от чтения – и не только это. Представленное в этой книге учение совершенно логично, основано на результатах научных исследований и изложено простым, понятным языком. Я привожу множество историй из жизни, которые не дадут вам заскучать. Вы познакомитесь с простыми техниками, которые немедленно приносят плоды. Эти техники научно обоснованы – иными словами, воспроизводимы: если вы выполняете определенную последовательность шагов, то получаете определенные результаты.

Практически в любой книге из категории «помоги себе сам» вы найдете заверения о том, что она «изменит вашу жизнь». Эти слова красуются на обложках книг о диетах, об упражнениях, о финансах, о взаимоотношениях, о методах альтернативной медицины и так далее – и, строго говоря, это правда. Если вам удастся похудеть или наладить взаимоотношения с людьми, ваша жизнь действительно в том или

ином смысле изменится. И я тоже готов пообещать вам, что моя книга «изменит вашу жизнь», – хотя и не без некоторых колебаний, поскольку эту фразу уже порядком поистрепали. Когда я говорю, что эта книга изменит вашу жизнь, речь идет не о какой-то отдельной сфере жизни (взаимоотношения, финансовое положение, здоровье, духовность и так далее). Понимание, которое вы обретете, прочтя ее, и опыт, который вы получите в результате выполнения предложенных мною простых практик, изменит вашу жизнь на всех уровнях – от духовности до финансовых вопросов. Она изменит ваш ум и тело, ваше индивидуальное самоощущение и восприятие своего места во всемирном сообществе. Я могу уверенно утверждать это, потому что мы будем фокусироваться не на какой-то отдельной части вашего существа. Книга знакомит вас со всей *целостностью*, которой вы являетесь, помогает получить непосредственный и мгновенный доступ к этой целостности, а затем учит вас интегрировать эту целостность во все аспекты вашего бытия и становления.

Всю эту книгу нужно воспринимать как единый текст. Каждая глава отталкивается от предыдущей. И каждый опыт опирается на предыдущий. У знания есть две составляющие: понимание и опыт. Знание не имеет никакой ценности, если оно не служит основанием для опыта, опыт – для нового знания, а знание – для нового опыта, и так далее. С каждой главой ваше знание о том, кто вы есть и какова ваша внутренняя сущность, будет становиться все глубже и шире. Начнете вы

с самого простого опыта «не мышления», который поможет вам увидеть, что лежит за пределами ваших мыслей. Для того чтобы войти в это состояние, требуются считанные секунды – и вы немедленно ощутите результаты, как в теле, так и в уме. А к тому моменту, когда вы перевернете последнюю страницу этой небольшой книги, вам уже будет понятно, почему человечество ведет себя так разрушительно и почему в мире так много страданий. Вы поймете, кто вы есть, где находитесь, в каком направлении вам нужно двигаться и как дойти до цели. Причем вы будете знать все это не потому, что я вам рассказал, но из своего собственного живого опыта.

Я настоятельно рекомендую вам не забегать вперед, но читать страницу за страницей и не переходить к следующей практике, пока вы не освоили предыдущую. Воспринимайте эту книгу не как работу, но как игру. Наполнитесь духом приключения. Выполняйте последнюю освоенную практику все то время, пока читаете очередную главу, а затем переходите к следующей практике. Предпоследняя глава (глава 15, «Как стать полноценным человеком: 90 дней эйфо-покоя») даст вам подсказки относительно того, как интегрировать полученные знания в повседневную жизнь. Я очень хочу, чтобы вы получили удовольствие от этой программы «90 дней эйфо-покоя». Программа не подразумевает особых усилий, и вы будете поражены тем, насколько изменится ваша жизнь за эти 90 дней. В конце концов, сколько 90-дневных периодов вы уже прожили за свою жизнь? И просто за-



думайтесь о том, что будет означать для вас следующий 90-дневный период, если говорить о вашем здоровье, счастье и успехе.

Эта книга – отражение моего сознания. Я хочу, чтобы вы почувствовали, что, когда я писал эту книгу для вас, я обращался непосредственно к вам. Я писал эту книгу в состоянии эйфо-покоя – высоком состоянии гармонии, в которое вы вскоре тоже научитесь входить. Это учение не основано на какой-либо традиции. Это не собрание философских идей, фактов и историй. По сути то, что вы узнаете, идет к вам не из внешнего мира. Достаточно чуть-чуть помочь вам, и вы обнаружите, что это знание всегда присутствовало внутри вас, ожидая, чтобы вы его открыли и выманили на свет. Если при чтении вами овладеет внутренний покой и ощущение благополучия, значит, это уже не просто бумага с отпечатанным на ней текстом, но живое проявление учения. Со временем, немного попрактиковавшись, вы обнаружите, что все в вашей жизни становится воплощением целостности, которая есть вы.

## **К читателю, знакомому с моими предыдущими работами**

Если вы уже читали мои прежние книги, то в этой обнаружите много знакомого и много нового. Здесь очень четко просматривается философия *Ничтоделания*. Главный упор

сделан на искусство и науку эйфо-покоя. Если вы уже практиковали технику Квантового Смещения (КС), то легко сможете перейти от нее к технике эйфо-покоя. Довольно простое изменение наполнит вашу практику новой глубиной, ускоряя и усиливая действие КС. Все представленные в данной книге техники новы и оригинальны. Я уверен, что они доставят вам массу удовольствия, и вы удивитесь тому, какой ясностью и глубиной наполнится ваша практика.

Независимо от того, новы ли для вас идеи о том, что «недеянием свершается всё» и «не пытаться – это основа динамической деятельности», либо же вы являетесь зрелым практиком, за спиной которого уже много лет и немало чудес, я могу вам гарантировать: эта книга и предложенные в ней практики глубоко повлияют не только на вас, ваше тело, ум и дух, но также принесут гармонию и исцеление вашей семье и друзьям, тем, кто вас поддерживает, и тем, кто вам противостоит, совсем чужим людям, животным растениям... в общем, вы поняли.

Впервые ли вы знакомитесь с моими идеями или занимаетесь КС уже давно – я уверен, что эта книга поможет вам глубже проникнуть в тайны, над которыми вы размышляете не первый день. Я страстно увлечен поиском внутреннего знания и с удовольствием делюсь им с вами. Уверен, что, перевернув последнюю страничку, вы тоже будете разделять мою страсть.

*Фрэнк Кинслоу*

# Глава 1

## Искусство Ничто

*До чего же хорошо отдохнуть после  
ничегонеделания!*

*Испанская поговорка*

Вообразите себе мир, в котором вы следуете своим самым сокровенным желаниям и выполняете ту работу, которая вас влечет и вам нравится. Она в точности соответствует вашим талантам и интересам. Она не утомляет, но наполняет новыми силами. Время пролетает незаметно. Творческая энергия искрится в вас, будто бенгальский огонь. Вам не требуется внешняя мотивировка, вы гордитесь своей работой и ощущаете себя органичной и полезной частью некоего большего замысла. Вы завершены. По существу, вы живете в согласии со своими врожденными талантами и интересами, с самим собой и с окружающим миром.

А теперь представьте, словно вы поднимаетесь в небо и смотрите вниз, на целый город таких же людей, как вы. Каждый – продуктивен, каждый является гармоничной частью общего плана. Не предпринимая особых осознанных усилий, каждая душа поддерживает других – радостно и бескорыстно.

Конфликты по-прежнему существуют, но они разрешаются

ся в духе творческой щедрости, радости и беззаботности. Губительных эмоций и поведенческих отклонений почти нет. Этот город – не место разобщенных умов, противоречивых методологий и эгоистичных замыслов. Это единая сущность. Он представляет собой живое целостное существо, являющееся чем-то большим, чем сумма его частей, – цветущее отражение радости и творческого порыва его обитателей.

А теперь поднимитесь еще выше и увидите под собой всю Землю, этот влажный голубой шарик, беззвучно вращающийся вокруг своей оси. Осознайте, что каждый человек в каждом городе и каждой стране живет в полной гармонии с Природой. Эта утопическая картина присутствует в каждом из нас. Она была с нами уже тогда, когда мы только ворвались в этот мир и сделали первый вдох. Она была с нами все детство – до того, как нас приучили к разнообразным ограничениям. Затем мы задвинули ее подальше, заперли во внутренних казематах – в тех темных пещерах, куда мы отправляем томиться наши самые живые сны, заковав их в цепи. Там они и сидят, оцепенев, во тьме... ждут. Достаточно одного лучика света, чтобы рассеять тьму и вновь пробудить эти наши сокровенные сны.

Именно этому научит вас моя книга. Вы обнаружите, что этот свет уже присутствует в вас. Вам не нужно ничего обрести. Не нужно тренироваться или пускаться в путь на поиски. У вас уже есть все, чтобы видеть этот свет. Нужно только посмотреть туда, где солнце, и память сразу же оживит

реальность.

У нас огромный потенциал. Вы не согласны? Но боже мой, как много мы можем! Достаточно вспомнить самые обычные вещи: отправили человека на Луну, соорудили пирамиды, научились летать на аппаратах тяжелее воздуха, и так далее. По сравнению с другими видами, населяющими эту Землю, мы достигли потрясающего прогресса. И во многих смыслах мы продолжаем расти в геометрической прогрессии.

Мы движемся вперед гигантскими скачками. Только посмотрите, какой путь мы прошли за последние сто лет. Если бы вы посетили какой-нибудь город в США в начале XX века, то обнаружили бы, что люди отапливают свои дома углем и дровами, освещают их свечами и газовыми светильниками, передвигаются пешком или на конных экипажах, а по утрам опорожняют содержимое своих ночных горшков в уличных уборных возле дома. Нищета, безграмотность, социальные предрассудки, несправедливость, религиозная нетерпимость – все это было нормой жизни. Но теперь картина радикальным образом изменилась.

История США – типичный пример возвышения «из грязи в князи», но все же нет ощущения, что мы движемся к счастливому концу. Именно об этом и пойдет речь в моей книге: как сделать, чтобы конец был счастливым, и не только для Соединенных Штатов, но для каждого жителя каждой страны на этой Земле, независимо от национальности, духовной ориентации, образования, финансового положения и состоя-

ния здоровья. Понимаю, это громкие слова, но что поделать, если я могу их обосновать? Разве шанс воплотить свою личную Утопию не стоит того, чтобы прочесть эту небольшую книжку? Если я заблуждаюсь, вы сможете хотя бы посмеяться над бредом безумца. А если я прав...

У нас есть мечты, и воображение, и добрые намерения. Мы прошли долгий путь со времен охоты и собирательства, и все равно нам еще расти и расти. Но, несмотря на потрясающий прогресс, мы, кажется, не удовлетворены. Если говорить об удовлетворенности, то мы, кажется, сейчас находимся в нижней точке графика. Но чем мы вообще тут занимаемся? В чем цель игры? Что мы будем иметь в конечном итоге? Кем мы будем?

С выживанием мы разобрались. Позвольте прояснить это высказывание. Мы достигли совершенства в обеспечении своих базовых потребностей. Поймите меня правильно. Я понимаю, что очаги бедности и страданий все еще существуют, есть места, где жизнь людей каждый день находится под угрозой, – но это результат социальных сбоев, а не отсутствия соответствующих знаний и технологий. Да, мы достигли совершенства в деле обеспечения базовых потребностей, но, как ни парадоксально, само выживание нашего вида оказалось под вопросом. А все потому, что мы рождены для более высокого блага.

Разве вы не чувствуете? Разве не чувствуете, что чего-то недостает – чего-то фундаментально важного, чего-то

первозданного? Разве вы никогда не задавались вопросом: «Неужели только к этому и сводится жизнь?» Возможно, вы задавали себе этот вопрос, когда выдавалась свободная минутка, чтобы поразмыслить о жизни, но затем просто небрежно выбрасывали его в мусорную корзину, выходя за дверь, чтобы купить новую электронную безделушку, при помощи которой вы сможете заняться пустой болтовней с равнодушными собеседниками, либо же отдаться массе других цифровых развлечений – лишь бы не дать больше всплыть этому мучительному вопросу. Он внушает нам ощущение дискомфорта, потому что мы не знаем его источника. Более того: нам не понятно, как на него ответить. Но найти источник этого беспокойства жизненно важно – и это нужно не только для нашего психического здоровья, но для выживания всего нашего биологического вида.

За то короткое время, которое мы проведем с вами вместе среди страниц этой книги, я предложу вам революционный взгляд на наше нынешнее плачевное положение, и вам станет ясно, почему, несмотря на почти бесконечный потенциал, человечество сейчас балансирует на краю гибели. Этот новый взгляд отчасти представляет собой пересмотр современных теорий и исследований, в результате чего у нас возникает новая картина происходящего. Мы словно бы переставили буквы старого слова и в результате получили новое – обладающее намного более глубоким смыслом. Вот, например, если вы прочтете слово *dog* (собака), в вашем сознании

возникнет образ мохнатого четвероногого хвостатого друга, разделяющего вместе с вами простые радости жизни. А теперь переставьте буквы. Получается *god* (бог) – и вот уже вы оказались перед лицом величайшей тайны.

Знание можно считать завершенным лишь тогда, когда понимание подкреплено опытом. Я дам вам и то, и другое. Понимание ошибки мало значит, если вы не знаете, как ее исправить. И я с удовольствием сообщаю, что мне удалось открыть простой и естественный процесс, дающий немедленные результаты. Что за результаты? Рад, что вы спросили.

Я нашел способ освободить ваш ум от влияния негативных эмоций и мыслей. И прежде, чем вы зашвырнете эту книгу на кучу других пособий по позитивному мышлению и преодолению суждений, послушайте меня. Я предлагаю нечто уникальное и в корне отличное. Привычные системы позитивного мышления требуют от вас... как бы это сказать... позитивного мышления. Они заявляют, что если вы сможете мыслить позитивно, то к вам станут приходить всякие позитивные вещи. Большинство людей полагают, что для внедрения и поддержания такого подхода требуется слишком много времени и усилий, а шанс потерпеть неудачу при этом слишком велик. Последние исследования в сфере неврологии фактически указывают на то, что позитивный умственный настрой в большей степени является следствием врожденной психической конституции, чем сознательных усилий. И если мы нарочно склоняем себя к позитивным



мыслям, это в *долгосрочной* перспективе оказывает весьма слабое воздействие на нашу психофизиологическую структуру.

Открытый мною процесс не требует, чтобы вы рисовали в воображении позитивный результат, культивировали в себе позитивные мысли или позитивные эмоции. Не нужна ни убежденность, ни вера, ни какие-то особые таланты либо навыки. Не нужно ни произносить аффирмации, ни устанавливать намерение, ни живо воображать свое утопическое будущее в малейших подробностях. Все усилия подобного рода осуществляются внутри ума. Требовать, чтобы расстроенный ум сам себя исправил, это все равно что нанимать лису для охраны курятника. Подобные предприятия редко заканчиваются так, как нам хотелось бы. Чтобы настроить разлаженный ум, нужно выйти за пределы ума. И это первое, чему я вас научу.

Во время работы с книгой важно относиться к идеям и практикам, которые вы здесь найдете, с легкостью. Некоторые идеи будут для вас новы. Дайте им некоторое время созреть в глубинах вашего ума. Нет никакой необходимости оказывать на себя давление, пытаться понять все сразу. Предлагаемые практики сами по себе помогут вам заполнить любые пробелы в понимании. Они просты и оставляют чувство приятной естественности. Практика будет служить источником подтверждения идей. Вам не нужно ни во что верить. Требуется только выполнять инструкции и полагаться

на свой опыт.

Несмотря на то что все это напоминает эзотерику, то, что вам предстоит узнать здесь, носит сугубо научную природу и поддается воспроизведению. Мне не терпится преподать вам эту замечательную технику, и я надеюсь, что вам так же не терпится научиться. Итак, в следующей главе мы перейдем к первому шагу нашего учения. После того как вы ознакомитесь с практикой и начнете выполнять ее, я дам вам научное обоснование этой практики. Затем мы рассмотрим науку просветления и то, как она работает. Мы узнаем, что о ней говорят ученые, и проанализируем опыт просветленных, чтобы вы могли распознавать соответствующие переживания, когда они к вам придут. Мы вместе разберемся, что это означает – стать полноценным человеком.

Надеюсь, что вам эта книга доставит массу удовольствия. Ее посыл прост, но в то же время глубок. К моменту, когда вы ее дочитаете, вам станет очевидно, что вы завершены такой, как вы есть, здесь и сейчас. Вы откроете секрет, который таился прямо перед вашими глазами. Вы осознаете, что ваши проблемы – всего лишь результат того, что вы смотрели в ложном направлении. Представьте себе, что вы стоите на горном выступе лицом к склону горы. Я просто предложу вам развернуться на 180 градусов. Обретя новую точку зрения, вы поймете, на какой головокружительной высоте находитесь, сможете увидеть перед собой намного более широкие перспективы и богатые возможности. Ниточка за ниточ-

кой вы начнете распутывать хитросплетение тайн собственной жизни. Вы поразитесь простоте всего этого и получите глубочайшее удовлетворение от осознания, что с вами все в порядке и всегда будет в порядке, и одновременно на смену смятению придет понимание, а на смену оцепенению – радость.

И что все эти витиеватые речи означают в терминах повседневной практической жизни? Перечислю лишь несколько результатов, которые вы получите в результате прочтения данной книги:

- В вашей жизни будет больше успехов, и успехи будут доставлять вам больше радости.
- Вы научитесь в считанные минуты исцелять себя и других.
- Вы обнаружите, кто вы есть, куда вам следует двигаться и как туда попасть.
- Вы найдете себя – и полюбите то, что нашли.
- Научитесь принимать правильные решения.
- Узнаете о негативных последствиях позитивного мышления.
- Полюбите себя и обнаружите ту же любовь в других.
- Узнаете, что такое просветление.
- Начнете 90-дневную программу, направленную на преодоление внутреннего разлада и привлечение успеха.
- Получите удовольствие.

## **Глава 1: подведем итоги**

✓ У нас, людей, есть мечты, и планы, и намерения, но мы остаемся неудовлетворенными.

✓ В нашей жизни не хватает чего-то первозданно важного.

✓ Знание может быть полным лишь тогда, когда понимание подкреплено опытом.

✓ Традиционные системы позитивного мышления требуют значительных усилий, и во многих случаях их применение не венчается успехом.

✓ Чтобы исправить расстроенный ум, нужно выйти за пределы ума.

✓ Вы завершены в том виде, в каком вы есть здесь и сейчас.

# Глава 2

## Как работает Ничто

*Я перепробовал уйму всего, и как вы думаете, что сработало? Ничто. И тогда я понял: вот оно!*

*Работает именно Ничто!*

*Фрэнк Кинслоу*

Понимаю, что цитирование самого себя отдает самолюбованием, но когда я впервые сделал для себя это открытие, меня буквально потрясли его практические следствия. Это единственное откровение зажгло революцию, которая помогла преодолеть страдания и улучшить качество жизни тысячам и тысячам людей на всей планете. Именно поэтому мы встретились с вами: я просто хочу поделиться этим озарением.

То, что я открыл, не зависит от ума, но зависит лишь от осознания. У вас есть осознание? Несомненно, есть, иначе вы не читали бы эту книгу. Вам не требуется искусственно генерировать осознание, подобно тому как вы генерируете позитивные эмоции, верно? Бодрствуя, вы осознаете естественно и без усилий. Так что это и будет нашей исходной точкой – обычное повседневное осознание.

Следующий ингредиент в этом замечательном рецепте, позволяющем избавиться от страдания и привлечь успех, –

это *восприятие*. Восприятие – это то, каким образом вы наполняете свое осознание. Мы воспринимаем окружающий мир посредством органов чувств: зрение, вкус, осязание, обоняние и слух. Когда вы видите цветок, его образ попадает на сетчатку глаза. Ощущения, возникающие на сетчатке, преобразуются в электромагнитные импульсы, передающиеся затем в мозг. Мозг же превращает электромагнитный импульс обратно в образ цветка, на который вы смотрите. Весь этот процесс происходит самопроизвольно и мгновенно.

В приведенном примере вы видите цветок, но не осознаете этого. Вы просто не знаете о существовании цветка. Если бы ваш глаз был камерой, тогда такое восприятие можно было бы уподобить процедуре совершения снимка – иными словами, вы приняли образ цветка через линзу и сохранили его на карте памяти. В данной аналогии осознание – это свет, благодаря которому становится возможен весь этот процесс. Без света нет образа, а следовательно, нет и восприятия цветка. С вашей точки зрения, его просто не существует.

Бывает множество оттенков восприятия. Вы можете быть сосредоточенны, утомлены, рассеянны, одурманены и так далее. Если мы уподобляем восприятие свету, тогда разные типы восприятия соответствуют различной интенсивности света. Давайте предположим, что максимально возможная яркость составляет 10 баллов по шкале «свет – осознание». Наше повседневное обычное сознание составляет приблизительно 4 или 5 баллов по этой шкале. Вы словно бы пользуетесь

етесь своей камерой на улице в пасмурный день. Когда вы устаете, осознанность может снизиться до 2–3 баллов. Это как если бы вы пытались делать снимки в сумерках, сразу после заката. Наркотики, алкоголь и другие депрессанты снижают ваше осознание до уровня от 0 до 2, как будто бы вы пытались делать снимки ночью. Какой-нибудь стимулятор вроде кофеина временно поднимает осознание до уровня 6–7 баллов, после чего следует откат до 2–3. Вы словно бы сделали снимок при помощи вспышки, но после этого вам нужно перезарядить батарею.

А мое открытие позволяет иметь чистейшее осознание на уровне 10 баллов по шкале осознанности. Чистейшее осознание подобно фотографированию в безупречных условиях при полном свете дня. Когда мы воспринимаем мир в свете чистого осознания, мы получаем самое верное и самое живое отображение действительности. Нам больше не нужно напрягаться, чтобы видеть мир ясно. Это наилучший шанс должным образом оценить мир, где мы живем.

Итак, что есть чистое осознание? Чистое осознание – это Ничто! По меньшей мере, с точки зрения ума, чистого осознания не существует. Причина в том, что у него нет формы. Подобно дневному свету из нашей аналогии с фотокамерой, чистое осознание присутствует повсюду, но мы, по сути, его не осознаем. Мы фактически не видим свет. Мы смотрим сквозь него, верно? Благодаря присутствию света мы видим освещаемые им объекты, но сам свет остается скрыт от нас.

Точно так же действует Ничто чистого осознания.

## **Практика: техника работы с Ничто**

Давайте сделаем короткую паузу и насладимся опытом чистого осознания. Готовы? Хорошо. Сядьте комфортно, позаботившись о том, чтобы вас пару минут не беспокоили. Устроились? Можно начитать приведенные ниже инструкции на диктофон либо же попросить, чтобы кто-то прочел их вам вслух, делая паузы в 4–5 секунд после каждого предложения. А можно просто прочитать инструкции несколько раз и потом следовать им по памяти. Итак, начали...

### **Техника работы с Ничто**

*Закройте глаза и позвольте уму брести туда, куда он хочет. А теперь осознайте, что вы думаете. Само содержание мыслей не имеет значения, нужно просто отдать себе отчет в том, что мысли присутствуют. Непринужденно наблюдайте за мыслями, как будто бы смотрите кино. Пускай мысли просто проплывают по экрану ума. Вы на них смотрите... Теперь столь же непринужденно посмотрите мимо мыслей и обратите внимание, что там нет ничего. Продолжайте осознавать это Ничто так долго, как вам будет комфортно. Когда мысли снова вернуться, наблюдайте*



*дайте их в течение некоторого времени, а потом опять посмотрите мимо них или между ними – и увидите Ничто. Выполняйте эту практику от 2 до 3 минут.*

Прежде всего обратите внимание, как вы себя чувствуете. Ваше тело расслабилось? Ум успокоился? Через 2–3 минуты вы уже начинаете пожинать первые плоды... *Ничтоделания!* Вам не пришлось представлять себя на тропическом берегу, не пришлось сидеть в позе кренделя и дышать через одну ноздрю, не пришлось фокусировать ум на пламени свечи или мычать тайный звук. Внезапно, в тот момент, когда вы переключили свое осознание с мыслей на Ничто, внутри вас зародилось расслабление и умиротворение. Ничто – это тот экран, куда проецируются ваши мысли. Как только вы осознаёте сам экран, мысли остаются позади, верно? В следующий раз, когда будете в кинотеатре, осознайте на минутку, что позади фильма есть экран. Этот экран присутствует всегда, но мы редко обращаем на него внимание. Подобным же образом, позади наших мыслей всегда присутствует Ничто.

Осознавая Ничто, мы фактически очищаем свой ум от мыслей! И на это не требуются многие годы практики, как предполагают многие учения. Вам нужны считанные секунды, чтобы оставить мысли позади и осознать Ничто, пребывающее за их пределами. Если даже не делать ничего, кроме этого простого упражнения, вы освоите самую эффективную медитацию, которая уже сама по себе окажет заметное воздействие на вашу жизнь. Но дальше вас ждет нечто большее,

намного, намного большее.

А теперь позвольте мне задать вам вопрос: что там в этом Ничто? Безумный вопрос? Ничто и есть ничто, верно? Между тем, как оказалось, в Ничто *нечто* есть. Это нечто, присутствующее в Ничто, – осознание. Не осознание чего-то наподобие луны или яблока. Это осознание ничего. Его я называю чистым осознанием. Чистое осознание – это основное состояние, исходный материал всех сотворенных вещей. Вероятно, вы уже начали понимать, что осознание чистого осознания – очень правильный шаг.

Весь наш опыт приходит через чистое осознание. Большинство людей даже и не знают, что обладают чистым осознанием, а тем более не знают, что оно – наша фундаментальная природа. Оно нам ближе, чем семья, работа и даже здоровье, ибо без чистого осознания у нас не было бы и всего этого. Именно чистое осознание обеспечивает нам возможность чувствовать, думать, воспринимать и ощущать жизнь во всей ее цветущей красоте. Чистое осознание – наша подлинная сущность.

В нашей повседневной жизни чистое осознание остается скрытым. Оно работает из-за кулис, вдыхая жизнь в саму жизнь. Когда же мы осознаем чистое осознание, то настраиваемся на кровоток самого мироздания. Когда мы осознаем чистое осознание, мы сами становимся как оно – и тайны перед нашими глазами раскрываются жизни. Но что это означает для вас в терминах обычного языка нашей повседнев-

ности? А это означает, что у вас будет больше энергии, больше успеха, больше радости и больше любви – и это только верхушка айсберга.

В квантовой механике приблизительным аналогом чистого осознания является «скрытый порядок» – бесформенная неэнергетическая форма, из которой происходят все формы и вся энергия. Все, что мы воспринимаем, – круги от дождя на поверхности лужи, гудение холодильника, отражение нашего лица в зеркале, – все сотворенные вещи вначале возникают как чистое осознание.

И в этом проблема. Ваш ум не заинтересован в чистом осознании, поскольку не может воспринимать его напрямую. Если он не способен воспринимать чистое осознание, значит, не может сделать то, что так любит делать ум: отождествлять, анализировать, манипулировать и создавать нечто новое. Поэтому вашему уму быстро наскучивает чистое осознание – то самое явление, которое устраняет скуку. Что же делать?

Войти в *эйфо-чувство*!

Эйфо-чувство – уникальное явление в мироздании. Оно, так сказать, стоит ногами в двух мирах. Оно представляет собой бесформенное чистое осознание и в то же время первое прекрасное *проявление* чистого осознания в вашем уме. Когда вы смотрите на воды океана, вы видите, что они принимают многочисленные формы. На поверхности гуляют волны, пена и, словно огромные реки, протекают океан-

ские течения. Под поверхностью вода принимает целую гамму свойств, чрезвычайно разнясь по температуре, плотности и прозрачности. Поверхность океана может быть очень бурной, но при этом на дне вода совершенно неподвижна. Если уподобить ваш ум океану, то чистое осознание – это вода, а эйфо-чувства – различные состояния воды. А ваши мысли – бесконечное разнообразие жизненных форм, населяющих океан.

Давайте на минуту отложим в сторону нашу аналогию с океаном и разберемся, почему не работает позитивное мышление в той форме, в какой его практикуют ныне. Мы склонны полагать, что негативное и позитивное мышление – это два различных состояния на одной и той же шкале восприятия, подобно тому, как вода может быть холодной или горячей. Если считать, что горячая вода негативна, а холодная позитивна, то нам только и нужно добавить в горячую воду побольше холодной, и тогда она вся быстро станет прохладной. Некоторым людям кажется, что, внедрив побольше позитивных мыслей в свое негативное восприятие, мы превратим его в позитивное, – но в действительности данная модель не работает. Те из нас, кто пытается преодолеть негативное восприятие позитивными мыслями, просто обманывают себя.

Для поддержания позитивного настроения в негативной ситуации требуются огромные энергетические затраты. А в позитивной ситуации таких затрат практически нет. В действи-

тельности негативное восприятие и позитивное восприятие не являются двумя разными состояниями одного и того же восприятия. Это два совершенно разных режима восприятия. Они как яблоко и апельсин. Если мы постараемся превратить яблоко в апельсин, соединив одно с другим, у нас получится просто фруктовое пюре – смесь. Попытки убедить себя в том, что такое пюре – это один из исходных фруктов, – форма самообмана, вредного и истощающего.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.