

ФРЭНК КИНСЛОУ

МГНОВЕННОЕ ИСЦЕЛЕНИЕ

Техника
Квантового
Смещения



Фрэнк Кинслоу

**Мгновенное исцеление.
Техника Квантового Смещения**

«София Медиа»

2010

Кинслоу Ф.

Мгновенное исцеление. Техника Квантового Смещения /
Ф. Кинслоу — «София Медиа», 2010

ISBN 978-5-907337-12-1

«Мгновенное исцеление» — пошаговая инструкция для исцеления от физической и эмоциональной боли в течение нескольких минут. Этот процесс называется Квантовое Смещение (КС), он доступен каждому и не требует сложного обучения. В основе метода — чистое осознание, находящееся за пределами ума. Практикующие переживают восхитительный опыт внутреннего раскрытия — и процесс недуга оборачивается вспять. Само осознание проблемы помогает ее решению. Это не просто книга, это практическое руководство к позитивным жизненным изменениям... всего за несколько мгновений! В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

ISBN 978-5-907337-12-1

© Кинслоу Ф., 2010
© София Медиа, 2010

Содержание

Предисловие	6
Раздел I	8
Глава 1	8
Упражнение «Растущий палец»	9
Глава 2	11
Глава 3	17
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Фрэнк Кинслоу

Мгновенное исцеление.

Техника Квантового Смещения

*Посвящаю матери, моему лучшему другу,
моей жене Марте, средоточию невинности и свету моих очей,
а также Альфреду Шатцу и Бит Уолтер с благодарностью за
поддержку и наставления, но прежде всего – за их дружбу,
Джимми – прекрасному собеседнику.*

В память о Махарishi с благодарностью за его учение.

FRANK J. KINSLOW
THE SECRET OF QUANTUM LIVING

The Secret of Quantum Living
Copyright © 2010 by Frank J. Kinslow
All rights reserved. Lucid Sea, Inc.

Доктор Фрэнк Кинслоу является единственным в мире учителем Квантового Смещения.

Перевод с английского Е. Мирошниченко

Quantum Entrainment® и Eufeling® – зарегистрированные товарные знаки Grumpy Owl LLC и VAK Verlags GmbH (Германия). Kinslow® и Kinslow System® – зарегистрированные товарные знаки Grumpy Owl LLC. Awefeling® – зарегистрированный товарный знак Grumpy Owl LLC. QE® – зарегистрированный товарный знак Grumpy Owl LLC и VAK Verlags GmbH (Германия). EuStillness® – зарегистрированный товарный знак Grumpy Owl LLC. Все товарные знаки могут использоваться только с разрешения владельцев.



© 2022 Quantum Entrainment.
© ООО Книжное издательство «София», 2022

Предисловие

Два года назад я разработал уникальный инструмент самопознания – технику *Квантового Смещения*¹ (КС). Суть моего метода состоит в том, что мы сводим весь спектр нашего восприятия к его первооснове – *чистому осознанию*, что позволяет нам обойти многие стандартные ловушки на пути внутренней работы.

Вначале я сосредоточился на нашей удивительной способности исцелять себя и других при помощи всего лишь небольшого сдвига в осознании. Хотя этим даром обладают абсолютно все, пользуются им немногие. Я написал книгу «Секрет мгновенного исцеления»², чтобы технике *Квантового Смещения* могли научиться *все желающие*. Вскоре читатели буквально завалили меня рассказами о поразительных случаях исцеления.

Мне не хотелось, чтобы книга «Мгновенное исцеление: техника Квантового Смещения» стала просто продолжением того, что читатель уже знает. Я стремился открыть для вас нечто новое и важное, что позволит значительно обогатить вашу жизнь. Вначале я не был уверен, что сумею передать словами некоторые тонкие оттенки техники *Квантового Смещения*. Но оказалось, что беспокоился я напрасно. Реакция людей, которые читали эту книгу в рукописи, превзошла мои самые смелые ожидания.

И те, кто практикует КС давно, и новички говорили, что новая книга помогла им значительно изменить свой подход к действительности. Их осознание мира стало более целостным. В их жизни стало больше гармонии – они реже вступают в конфликты, ощущают больше уверенности в себе, чаще наслаждаются покоем, не испытывают потребности постоянно контролировать ситуацию и легче принимают жизнь такой, как она есть.

Иными словами, проблем в жизни этих людей стало меньше, а главное – в них пробудился внутренний дар, *сияние Истинного Я*.

Из этой книги вы узнаете, как справляться с самыми разными жизненными проблемами, включая даже финансовые. *Техника КС* поможет наладить ваши взаимоотношения с людьми и сексуальную жизнь, а также оптимизировать привычки, касающиеся питания и сна. Хотя мы будем говорить здесь и о целительстве, но если вы хотите освоить науку и искусство быстрого исцеления при помощи КС, тогда лучше обратиться к моей книге «Секрет мгновенного исцеления».

Эта книга состоит из двух разделов, двух приложений и глоссария. В Приложении А приведены наиболее часто задаваемые вопросы от читателей со всего земного шара. Оно особенно пригодится, когда вы станете регулярно практиковать *Квантовое Смещение*. Приложение Б – автобиографическое. Это история о том, как я разработал *технику КС*. Меня так часто спрашивали, каким образом я пришел к созданию КС, что я решил написать об этом.

Особую ценность, с моей точки зрения, представляет глоссарий. Большинство используемых мною терминов весьма широко употребляются в устной и письменной речи, однако авторы редко объясняют читателю, какой конкретно смысл они вкладывают в эти слова. Полагаю, что, затратив немного времени на определение некоторых терминов в контексте моего изложения, я значительно облегчил читателю понимание текста в целом. И хотя я стараюсь давать определение многим словам и словосочетаниям прямо в тексте, советую почаще обращаться к глоссарию, чтобы усвоить значение употребляемых мною терминов.

В разделе первом, «Квантовое Смещение», вы познакомитесь с рядом простых и эффективных упражнений, кульминацией которых станет процесс *Чистого Квантового Смещения*. Я

¹ *Quantum Entrainment* (QE) (англ.) – термин, созданный автором для названия своего метода исцеления и духовного саморазвития. *Entrainment* – увлечение (частиц), унос, захват, вовлечение.

² М.: «София», 2010.

рекомендую читать первый раздел от начала до конца, ничего не пропуская и не забегаая вперед. Тем, кто читал книгу «Секрет мгновенного исцеления», часть материала из этого раздела уже знакома. Но прочесть первый раздел все равно полезно. Новому читателю важно ознакомиться с этим материалом, чтобы изучить процесс *КС* и научиться применять его на практике. А тем, кто уже практикует *КС*, не помешает освежить эту информацию в памяти. Такое повторение поможет *КС*-практику развить и отточить свои навыки и прийти к *Чистому КС* – более продвинутому варианту моей методики. Практика *Чистого Квантового Смещения* позволит вам расширить собственное осознание за пределы навязанных извне границ.

В первом разделе предложены новые идеи, объясняющие суть *Квантового Смещения*. Надеюсь, эти идеи не только расширят ваши границы, но и просто развлекут вас. Если же вы знакомитесь с этой простой и действенной философией впервые... полагаю, вас ждет изысканнейшее удовольствие. В первом разделе вы познакомитесь с ролью *эйфочувства* и поймете, как *эйфочувство* связано с *чистым осознанием*. Вы узнаете о внешнем и внутреннем пути к счастью. Техника *КС* быстро пробуждает высшие состояния сознания, и поэтому мы поговорим о том, чего следует ожидать, когда ваше восприятие станет очищаться, приближаясь к состоянию просветления.

Во втором разделе «Целостная жизнь» речь идет о практическом применении информации из первого раздела. Вы сможете убедиться в практической ценности *Чистого КС*. Вы познакомитесь с реалиями жизни в состоянии *чистого осознания* и получите прекрасную возможность испытать покой и блаженство, когда *эйфочувство* будет возвращаться к вам, отражаясь от составляющих вашу повседневность людей, объектов и событий.

Практикуя *Технику Квантового Смещения*, вы увидите, как обыденная жизнь наполняется восторгом и спокойным предощущением чудес.

КС представляет собой уникальный и необычайно эффективный способ осознания собственного *Истинного Я*. Открывшись для такого осознания, мы возвращаемся к детской чистоте восприятия – наши глаза переполняются восторгом перед красотой жизни.

Наш мир, к сожалению, пока пребывает под своего рода покрывалом душевной тьмы. И мы пристально вглядываемся в эту тьму в поисках выхода... а ведь ответ находится в противоположном направлении – там, где сияет свет *Истинного Я*.

Фрэнк Кинслоу
Сарасота, Флорида
8 октября 2009

Раздел I

Квантовое Смещение

Глава 1

Чудеса

Надежда – воздух для чудес.
Эдвин Луис Коул

Субъект и объект едины. И неверно, что последние достижения физики разрушили разделяющий их барьер, ибо он и не существовал никогда.
Эрвин Шрёдингер

Легонько прикоснитесь указательным пальцем к середине своего лба. Прислушайтесь к ощущениям. Что чувствует палец? Что чувствует лоб? Ваш лоб теплый или холодный? Кожа сухая или влажная? Ощущаете ли вы пульсацию в пальце? А во лбу? Спокойно, но очень отчетливо ощутите, что происходит в месте соприкосновения пальца и лба.

Выполняйте в течение тридцати секунд.

Как вы теперь себя чувствуете? Тело расслабилось? Ум успокоился? Думаю, ваш ум стал более сосредоточенным, не таким рассеянным, как раньше, – правда? До того, как вы начали читать предыдущий абзац, ваш ум был более непоседливым. Возможно, вы думали о предстоящем ужине, или о недавней беседе с приятелем, или о хлопотах, связанных с предстоящей поездкой... но во время этого простого упражнения ваш ум на какое-то время обрел чистое присутствие в текущем моменте. Ваше осознание стало простым и однонаправленным. В результате тело расслабилось, ум успокоился. Почему так получилось? Как может небольшой сдвиг в осознании так быстро повлечь за собой позитивные изменения в теле и уме?

Внимательно прочтите эту небольшую книгу – и вы узнаете, как использовать силу осознания, чтобы радикально изменить свою жизнь. Да, именно так: здоровье, финансы, любовь, работа и духовный поиск – все аспекты вашей жизни обретут новую полноту. Для этого вам нужно всего лишь *научиться осознанности*. И поверьте, обретение осознанности – дело на удивление простое.

Научившись осознанности, вы сможете избавляться от физических недугов – растяжения коленных сухожилий, головной боли, несварения желудка, боли в суставах. Вы сможете совладать с эмоциональными проблемами – ревностью, болью утраты, беспокойством, страхом. Вы получите новую уверенность в финансовых делах, взаимоотношениях и даже в сексуальной жизни. Даже отношения с домашними животными изменятся. Метод, которому я вас обучу, прост, научно обоснован, легок в усвоении и очень эффективен. Вам не нужно часами сидеть в медитации, изгибать свое тело, принимая причудливые позы, или определенным образом настраивать дыхание. Не нужно присоединяться к какой-либо общине и вносить пожертвования.

Не нужно даже верить в то, что эта техника работает. Вера тут ни при чем. Квантовое Смещение открывает сердце и ум любого человека для гармонизирующей энергии чистого осознания.

Я завладел вашим вниманием? Заставил вас отложить в сторону бутерброд с индейкой и вытереть соус с губ? Хорошо. Внимание – это единственное, что вам нужно для выполнения

КС. Все очень просто. Я покажу вам, как перейти от бурлящего мыслями разнонаправленного ума к безмятежному морю *чистого осознания*, чтобы ощутить подлинную свободу от умственной суевы и эмоционального хаоса. Как сказано в *Бхагавадгите*, «даже малая доля осознания избавляет душу от великого страха». Мудрость древних у вас в руках – здесь, на страницах этой книги.

Я тут позволил себе несколько сильных заявлений, и я не стал бы этого делать, если бы не мог поддержать их столь же сильными делами. Так что довольно общих слов. Я хочу, чтобы вы на опыте убедились в том воздействии, которое может оказать на ваше тело сосредоточенное *чистое осознание*. Следуйте моим указаниям, и вы удивитесь тому, на что вы уже способны...

А ведь это только начало.

Упражнение «Растущий палец»

Подними кисть ладонью к себе и найди горизонтальную складку в основании ладони (на самом верху запястья). Найди такую же складку на второй руке. Сложи запястья вместе, чтобы эти складки точно накладывались друг на друга. Аккуратно соедини ладони и пальцы. Руки сложатся в молитвенном жесте.

А теперь посмотри на свои средние пальцы. Они находятся либо на одном уровне, либо какой-то из них чуть длиннее другого. Для этого упражнения выбери более короткий палец. Если же пальцы одинаковые, тогда выбирай любой.

Разъедини ладони и положи их на стол либо на бедра. Глядя на них, осознай средний палец выбранной руки и подумай только один раз: «Этот палец станет длиннее». Не двигай пальцем. Просто отчетливо осознавай его. Сосредоточивай на нем осознание в течение минуты. Не нужно снова повторять команду – достаточно одного раза. Единственное, что нужно, – *сосредоточенное осознание*. Этот один палец должен полностью занимать твое внимание в течение одной минуты. Только и всего!

Через минуту опять сравни пальцы, равняясь по верхним складкам на запястьях. Вот это да – твой палец стал длиннее! Просто потрясающе. Похоже на чудо. Однако, как учил святой Августин, «чудеса противоречат не природе, но нашим *знаниям* о природе». Так что привыкай. Когда «узнаешь» секрет осознания, ты будешь совершать маленькие чудеса каждый день.

Прежде чем начать упражнение «Растущий палец», ты сформулировал для себя, чего хочешь добиться, верно? Ты оформил в голове мысль: «Хочу, чтобы этот палец стал длиннее». А затем это произошло без какой бы то ни было работы с твоей стороны – умственной или физической. Единственное, что ты вложил в этот процесс, – *осознание*. Нам больше ничего и не нужно, чтобы добиться своих целей. Знаю, что в такое трудно поверить, но это правда, и ты сам себе это докажешь к тому моменту, когда дочитаешь книгу. Осознание – единственный движитель всего, что мы знаем, видим и чувствуем. Стоит понять это, и твоя жизнь потечет без напряжения, словно река, впадающая во вселенский океан неограниченных возможностей.

А теперь вернись к тому моменту, когда ты понял, что твой палец удлинился. Что ты почувствовал в этот миг? Удивление? Трепет и восторг? Именно так действует на нас чудо, правда? Оно выводит нас из сомнамбулического состояния. На миг нами овладевают восторг и вдохновение. Разве не прекрасно было бы, если бы мы могли жить в состоянии постоянного изумления, как невинный ребенок, исследующий мир широко распахнутыми глазами? А ведь мы можем. Этот секрет был известен Альберту Эйнштейну. Он говорил: «Есть лишь два способа прожить свою жизнь. Либо так, словно чудес не бывает. Либо так, словно все вокруг – чудеса».

А сейчас позвольте мне еще минутку задержаться на этом чувстве изумления, поскольку оно представляет собой очень важный фрагмент мозаики, составленной из любви и жизни. Это изумление или трепет представляет собой то, что я называю *эйфочувством*. Когда у вас возни-

кает *эйфочувство* – это доказательство того, что вы нырнули в глубины абсолютного *чистого осознания* и вынырнули, омытые его водами, несущими гармонию и обновление. *Эйфочувство* совершенно необходимо для того, чтобы стать хозяином собственной жизни, не прилагая к этому никаких усилий. *Эйфочувство* всегда приятно, так что привыкайте к мысли о том, что ваша жизнь будет все больше наполняться безмятежностью, любовью и радостью.

Несколько позже мы более обстоятельно займемся изучением *эйфочувства* и научимся его вызывать. Следуя простым инструкциям, предложенным на страницах этой маленькой книги, вы обретете инструменты и идеи, позволяющие преобразать жизнь родных, друзей и даже совсем чужих людей. За считанные секунды вы сможете изменить их глубоко и навсегда. И всякий раз при этом будете преобразаться сами. Иначе и быть не может.

Это мое вам обещание. Освойте методику *КС*, применяйте ее в той форме, как она тут изложена, и скоро во всех сферах вашей жизни станут происходить удивительные перемены. Некоторые из этих перемен будут ожидаемыми, но большинство станут для вас сюрпризом. Вы будете изумлены тем, что радость может быть постоянной. Вы будете опьянены и успокоены ощущением внутренней безмятежности. Все в вашей жизни останется прежним, но мир станет дружелюбнее и добрее. Друзья заметят, что вы изменились – больше присутствуете в текущем моменте и больше даете окружающим. Все проблемы – подъемы и спады, от которых вас лихорадило в прошлом, – будут встречать внутреннее приятие, свободно входя в вашу жизнь и так же свободно покидая ее. Душевный покой станет правилом, а не редким и желанным исключением. Ваша внутренняя жизнь радикально изменится, даже если снаружи будет казаться, что вы остались прежними – разве что исчезло напряжение в плечах, появилась уверенность и спокойствие в осанке, а в глазах загорелась задорная искорка. И очень скоро, обозревая свою жизнь, вы подумаете: «Я сам – чудо».

Глава 2

Как стать счастливым

Нехватка времени – самая большая нехватка нашего времени.
Фред Полак

От единственной свечи можно зажечь тысячи других свечей, и при этом жизнь этой первой свечи не станет короче. Когда мы делимся счастьем, его не становится меньше.

Будда

Если спросить у десяти человек, что означает «жить в *Сейчас*», ты получишь десять разных ответов. Это явление в чем-то сродни погоде – все о ней говорят, но никто не пытается как-то повлиять на нее. Возможно, дело в том, что многие из нас не вполне представляют себе, что, собственно, означает «жить в *Сейчас*» и какая человеку может быть польза от этого состояния.

На первый взгляд может показаться, что дать определение слову «сейчас» – дело нехитрое, но на практике все совершенно иначе. Ты можешь сказать: «Сейчас – это сейчас», и точка. И это будет один из лучших ответов. Стоит копнуть чуть глубже в поиске ответа на вопрос «Что такое сейчас?» – и ты обнаружишь жутчайший клубок вполне рациональных, но безнадежно спутанных логических змей, способных привести в ужас любого ученого или философа. Фактически, стремление постичь текущий момент и обрести тот неуловимый внутренний покой, который как будто должно даровать это постижение, занимает умы людей с тех самых пор, как в глазах наших дальних предков загорелась первая искорка самосознания.

Наши тела-умы эволюционировали под воздействием редких и краткосрочных стрессовых ситуаций, будь то неожиданная перемена погоды, стычка с соседним племенем, прогулка вверх по стволу высокого дерева, чтобы избежать когтей саблезубого тигра... Доисторические охотники-собиратели работали всего лишь по три-четыре часа в неделю, чтобы добыть себе все самое необходимое для выживания. Стрессовые моменты отделялись друг от друга многими и многими днями праздного общения с соплеменниками, неспешных прогулок по берегам озер и многих часов очарованного созерцания облаков.

Если подыскивать одно слово, наиболее точно характеризующее жизнь современного человека, я бы предложил «лихорадочная». Когда еще в истории мы были вовлечены в столь бешеную гонку? Мы воистину доводим себя до безумия. Шестидесяти – семидесяти лет было недостаточно, чтобы наши нервы, кости и мозги адаптировались к постоянно растущему стрессу и убыстряющейся деятельности, которые навязала нам современная жизнь. Ныне, в XXI веке наше тело-ум дошло до предела возможностей, наработанных на протяжении многих и многих поколений неспешной эволюции. Человек рассчитан на более спокойное и созерцательное существование.

И эта присущая нашим древнейшим предкам природа созерцательности все еще пребывает в нас – она генетически заложена в каждую клетку и терпеливо ждет, когда мы откроем ее заново. Это никогда не умолкающий, пусть и слабый голосок, пытающийся пробиться сквозь чудовищный грохот современного безумия. Если вы внимательно прислушаетесь, то услышите его тихую мольбу: «Притормози! Наслаждайся. Пусть мир всего несколько минут просто протекает мимо тебя». Этот голос – не отзвук прошлого и не эхо надежд и страхов, устремленных в воображаемое будущее. Он звучит *сейчас*. И он возвращает нас к *Сейчас*.

Мы думаем: ничего не делать – значит тратить время впустую. Но ведь обращаясь внутрь себя, мы омолаживаем ум и тело, в результате чего они обретают гармонию с окружающим

миром. Время, «выброшенное» на грезы или на медитации, сторицей окупится жизненной энергией и творческим вдохновением.

От повседневных дел никуда не деться, и хотя периодически отвлекаться от мира для медитаций очень полезно, мы упускаем кое-что очень важное. Мы ошибочно полагаем, будто не можем быть одновременно активными и спокойными. Но на самом деле сочетать внешнюю деятельность с внутренним покоем вполне возможно. Да-да: и волки сыты, и овцы целы. Мы, люди, способны обновлять себя прямо в движении – вы можете поддерживать комфортное состояние внутреннего покоя и *одновременно* заниматься повседневными делами.

Представьте себе человека, который лежит на спине и смотрит на звезды. Он лежит так уже давно, и его ум подобен безмолвной пустоте космоса. Его ум не похож на ум бизнесмена или заводского рабочего. Этот человек не знает, как открыть дверь, есть суп ложкой или вежливо приветствовать кого-то. Но он исполнен осознанности, уверенности и покоя, какие мы признаем лишь за святыми или великими духовными учителями. Этот человек умер в незапамятные времена, его похоронили, завернув в шкуры, и оплакали несколько таких же людей, как он, – его соплеменники. Его созерцательная жизнь радикальным образом отличалась от жизни нашего современника, в чьих мыслях отражается не движение звезд, а скорее извивание змей. Синаптические связи современного человека не знают покоя с первой же секунды после пробуждения и до поздней ночи, когда долгожданное безмолвие сна освобождает его от суеты и дает отдых перед бешеной каруселью грядущего дня.

Наш древний предок, по существу, был таким же, как мы. Фактически, он от нас совсем не отличался. Если бы он родился в наши дни и воспитывался в семье представителей среднего класса, не думаю, что ты сумел бы отличить его на школьном дворе от других детей. Однако в этом-то и проблема. Силы, созидавшие его большой мозг и прямоходящее тело, ничуть не похожи на те, которые действуют на человека сейчас, – даже и близко не похожи. Наше тела и умы, сформировавшиеся еще до того, как придумали время, ныне подвергаются воздействию совершенно неестественных сил, незнакомых древнему человеку. Загрязнение окружающей среды, нервная работа, необходимость в многофункциональности, высокий процент разводов, многочасовое сидение у компьютера, ежедневные порции негативных новостей со всего земного шара – все эти стрессовые факторы не были известны нашим давним предкам. Да что там давним – они были неведомы людям еще каких-нибудь сто лет назад.

Совершенно очевидно, что в созданном нами мире царит болезненная суета. Нами движет неутолимое желание немедленно заполнить любую пустоту. Знание – новый бог. Нам кажется, что, обретя знание о чем-то, мы тем самым получаем над этим контроль. А если мы что-то контролируем, то можем либо еще дальше развить свои знания и расширить контроль над миром, либо защитить себя от опасностей – как реальных, так и воображаемых. Таким образом, наше коллективное мышление следует примерно в таком направлении: если мы больше узнаем о каком-то предмете, то обретем больше контроля над ним. Если мы усилим контроль над предметом, то сможем использовать его в качестве источника дальнейших знаний или же ликвидировать его как угрозу нашей безопасности и препятствие на пути дальнейшего познания. Не кажется ли вам, что в ткань нашего мышления вплетены нити безумия?

«Как обрести больше контроля?» – не тот вопрос, который нам нужно себе задавать. Нас должен намного больше волновать другой вопрос: «*Как освободиться от жажды контроля?*» Почему, помимо базовых нужд (того, что необходимо для выживания и элементарного комфорта), мы испытываем *потребность* в большем количестве денег, в более быстрой машине, в том, чтобы поделиться своими проблемами с кассиром в ближайшем магазине? Абрахам Маслоу говорит, что у нас есть психологическая потребность в контроле, и он, очевидно, прав. Однако из этого следует вопрос: «Что служит причиной психологической потребности в контроле?»

Потребность в контроле происходит от ощущения, что контроль необходим. Иными словами, мы чувствуем, что не можем все контролировать. Это чувство может быть или не быть осознанным. Чаще всего оно бывает именно неосознанным. Однако эта тонкая подсознательная потребность в контроле питает большинство наших желаний, выходящих за пределы того, что необходимо для выживания и элементарного комфорта. (Я понимаю, что это грубое упрощение сложнейших психологических процессов, протекающих у нас между ушей, но все же проследите за моей мыслью и посмотрите, куда она приведет.)

Эго проявляется одним из двух возможных способов. Оно может пребывать в покое, ощущая свое расширение и наполненность. Так бывает, когда ты устремил свой взгляд в звездное небо или проснешься и чувствуешь себя в ладу с миром – то есть когда дела обстоят именно так, как должны. Однако 99 % времени наше эго проявляется иным способом. Оно чувствует себя пустым и стремится заполнить эту пустоту событиями и людьми, которые могут дать временное ощущение наполненности.

Ключевое слово здесь «временное». Нам не удастся умиротворить эго надолго, верно? Когда мы покупаем новую машину, наше эго полностью удовлетворено лишь до того момента, когда появится первая вмятина на дверце или придется делать первую выплату по кредиту. К моменту последней выплаты нам уже не терпится поскорее избавиться от старой машины и купить новую. Новая машина, новая работа, новая еда, больше денег, больше свободного времени, больше любви... Наше эго неутомимо ищет большего, жаждет новых впечатлений в тщетной попытке заглушить этот крохотный, тоненький голосок где-то внутри: «Я еще не наполнено».

Возможно, вы полагаете, что это ощущение пустоты – плохая вещь, но на самом деле это не так. Подобным же образом и физическая боль – это благо, ведь если бы мы не ощущали боли, то не заметили бы моментов, когда нам причинен вред. Вот представьте себе, что у вас генетический неврологический дефект под названием ангидроз, сопровождающийся нечувствительностью к боли. (Фактически, слово ангидроз – это неспособность к потоотделению, нарушение, идущее в паре с нечувствительностью к боли.) Вам даже есть и пить было бы небезопасно, поскольку вы рисковали бы прожевать свой язык вместе с вилкой и отбивной. Неспешно прогуливаясь в парке, вы могли бы обморозиться и не заметить этого. Или же истечь кровью, ударившись лбом об угол подвесного шкафчика. Боль – природный сигнал тревоги: *что-то не так*. То же самое касается внутреннего ощущения пустоты. Это предупреждающий сигнал: *наши действия не решают возникшей проблемы*.

Мы самыми разными способами пытаемся заглушить этот слабый голосок, непрестанно напоминающий нам о том, что в нашей жизни что-то не так. Современный человек подходит к подавлению этого голоса просто с исключительной изобретательностью. Технология – совершеннейший инструмент для создания суррогатов, призванных обмануть наш душевный голод. Отличным примером здесь может служить компьютер, за которым я сейчас работаю. Да, это очень полезный предмет, однако (особенно в сочетании с Интернетом) он же представляет собой одну из самых одурманивающих игрушек, разработанных человечеством.

Другой пример – походы по магазинам. Как часто многие из нас то и дело покупают вещи, которые нам в действительности не нужны! Вы еще помните «живые камни»³? Может быть, вы и сами купили себе такой? Давайте признавайтесь. После того как заплатишь кровно заработанные деньги за самый обыкновенный булыжник, не так-то просто взять и выбросить его за забор. Бьюсь об заклад, что где-нибудь в подвале у вас валяется такой камешек.

³ В 1975 году один американец, наслушавшись жалоб от друзей по поводу того, сколько хлопот доставляют домашние животные, стал продавать «живые камни» – самые обыкновенные булыжники в картонных коробках, устланных соломой и снабженных дырками для дыхания. К камню прилагалась юмористическая инструкция по уходу. – *Прим. перев.*

Мы весьма изобретательны в способах отвлечь свое внимание от этого чувства пустоты, одиночества и растерянности. Магазины, еда, экстремальные виды спорта, секс, телевизор... этот список можно продолжать до бесконечности. Мы даже не успеваем насладиться плодами своих усилий, поскольку почти сразу же в мозг проникает червь желания чего-то большего и лучшего. Мы не в силах заполнить эту пустоту вещами, мыслями и эмоциями. Это все равно что замазать индикатор масла в автомобиле черным маркером, чтобы он не напоминал вам о том, что мотор требует ухода. Пустота, скука, беспокойство и тревога – всего лишь красные предупреждающие сигналы, как и физическая боль. Они пытаются обратить ваше внимание: что-то не в порядке. Они показывают, что внешняя активность не обеспечивает мир внутри. Мы идем наружу, стремясь получить все больше и больше, тогда как решение лежит в другом направлении.

Так в чем же проблема? Почему мы ощущаем неутрачиваемое стремление достигать все большего и приобретать все больше? Проблема в том, что нам не нужно больше. Нам нужно меньше. Фактически, нам нужно даже меньше малого. Нам не нужно ничего. Я знаю, звучит дико, но это верно. Так обстоят дела.

Квантовая физика говорит нам, что у реальности есть две стороны: 1) поле форм и энергии и 2) Ничто, откуда эти формы и энергия происходят. Фактически, первенство в этом вопросе не у квантовой физики. О том, что пустота предшествует сотворению мироздания, гласят многие духовные тексты: *Веды*, *Упанишады*, даосские и буддистские писания, Библия... Ну и почему это важно? Оказывается, Ничто – не пусто. Следите за моей мыслью, сейчас начинается самое интересное. Все вещи в мироздании – звездная пыль и антиматерия, божьи коровки и сладкие грезы – существуют в относительном мире форм и энергии. Это поле форм окружено и пронизано Ничем. Ничто содержит в себе весь строительный материал, необходимый для того, чтобы наполнить наше космическое мироздание бесконечным числом вещей. Именно так: изначально все эти вещи являются Ничем – и лишь потом обретают форму.

Откуда мы знаем, что Ничто существует? Ну как же: об этом говорят как святые, так и ученые. Дэвид Бом (физик-теоретик, авторитет в области квантовой механики, которого Эйнштейн называл своим духовным отцом) называл Ничто «скрытым порядком». Первые два стиха библейской Книги Бытия гласят: «В начале... Земля была безвидна и пуста». Отзвук Ничто присутствует и в строках *Тайттирия-упанишады*, написанной более 3000 лет назад: «В начале мира не было».

Однако Ничто не могло сидеть без дела, так что оно занялось творением. Его первой деятельностью было мышление. И первой мыслью была мысль о Себе. А о чем еще оно могло думать? Эта первая мысль породила ощущение *Истинного Я* – той безграничной сущности, которую мы называем «Я». Затем Ничто стало думать обо всех тех дивных вещах, какие оно может сотворить. Именно тогда Ничто стало *чем-то*. В *Бытии* далее написано: «Дух Божий носился над водою. И сказал Бог: да будет свет. И стал свет». И *Тайттирия-упанишада* тоже сообщает: «Из несуществования возникло Существование. Из самого себя Существование создало *Истинное Я*. Потому оно и называется *Само-Сотворенным*». Итак, вы видите: мысль о том, что Ничто является источником Всего, отнюдь не нова. И на то есть определенные причины.

Если мы примем Ничто как идею и как опыт, это окажет на нас глубочайшее воздействие. Мы избавимся от страдания. Да, это так. Ничто искореняет боль, отчаяние и терзания. Оно устраняет любую дисгармонию и наполняет жизненной силой тело и ум. Воистину, Ничто – это верное лекарство от всех недугов и безумий человечества. Причем оно искореняет их без всяких усилий, устраняя саму потребность в страданиях и напряжении. Единое средство от всего. Потому когда эго стремится обрести внутреннюю полноту с помощью нового романтического приключения или новой машины, ему следовало бы заодно принять и Ничто... а иначе в итоге оно получит совсем не то, чего ожидало: страдание.

Безумие, правда? Мы думаем, что для ощущения завершенности нужно собрать вокруг себя побольше всего хорошего – денег, красивых вещей, друзей... Но всем известно: что можно обрести, то можно и потерять. Все мы слышали о людях, которые потеряли состояния и друзей – то, что они прежде считали неотъемлемой частью своей жизни. Но причиной страданий становится не сама потеря. Причина страдания – в страхе перед потерей и в стремлении все вернуть. Проблема не в вещах и не в людях. Страдания порождены привязанностью ума ко всему этому. Ум привязывается к вещам, ибо не знает, сколь ценно Ничто. Если у тебя есть Ничто, тебе нечего терять.

Полагаю, это последнее утверждение нуждается в некоторых разъяснениях.

Давайте рассмотрим все сказанное в терминах внутреннего покоя. В минуты безмятежности мы не страдаем, правда? Внутренний покой не совместим со страхом. Спокойный ум не может представить себе страдания. Эти состояния диаметрально противоположны друг другу. Покой не вытесняет страх и страдание – он просто создает атмосферу, где они *не могут существовать*. Безмятежность – бесплодная почва для страха. Если мы хотим справиться со страданиями, нам следует получше разобраться в том, что такое внутренний покой.

Так что же такое безмятежность? Если определять ее через интенсивность умственной деятельности, то безмятежность означает сниженную умственную деятельность, не так ли? Мысленно сравните ситуации, когда вы смотрите на закат, сидя на опушке леса, и когда спорите со своим начальником.

Внутреннее спокойствие можно сохранять даже тогда, когда ваше тело активно. Многие стайеры рассказывают, что они пребывают в состоянии полного умиротворения, когда их тело работает очень напряженно. Я говорю это к тому, что истинная безмятежность означает тишину ума и не зависит от того, что делает тело.

Таким образом, мы можем сказать, что с уменьшением активности ума безмятежность возрастает. Если это так, мы также можем сказать, что полное отсутствие умственной деятельности означает абсолютный покой. Активность – это энергия; нет активности – нет энергии. Отсутствие энергии – это Ничто. Таким образом, Ничто – это абсолютный покой. Логично?

Эго всегда стремится что-то добавить, чтобы укрепить свои позиции. Оно думает, что обретет покой и освобождение от страхов, если обеспечит себе более хорошее образование, более крепкое здоровье, больше денег. Проблема в том, что, добавляя вещи, мы добавляем энергию, а энергия, как мы уже знаем, противоположна безмятежности. Это очень важный момент.

Если уподобить обретение безмятежности математическому процессу, то оно похоже на вычитание, а не на сложение. Представьте себе, что из вашей жизни вычитаются какие-то вещи. Чувствуете ли вы себя менее тревожно, когда думаете о том, что вам больше не нужно ходить на работу и даже ехать в отпуск? Даже такие хорошие вещи, как отпуск, могут служить источником стресса. Разве не бывало, что вы возвращались из отпуска с мыслью, что наконец-то сможете отдохнуть? Что ж, могу вас порадовать. Я убедился, что мы можем вести активный образ жизни и в то же время поддерживать ум в состоянии покоя – в точности как бегун, чье тело активно, а ум безмятежен. Для этого придется немного поработать, но результаты впечатляют и вдохновляют. Освойте простую технику *Квантового Смещения* (КС), и вы сможете без напряжения исцелить самого себя и своих близких от явной дисгармонии повседневной жизни.

С математической точки зрения техника КС работает через *вычитание*. Эта техника предлагает вашему уму все меньше и меньше до тех пор, пока не останется Ничего. Затем – и это самое замечательное – КС фиксирует ум на самом тонком уровне мироздания, где пребывает ваше *Истинное Я*, одновременно позволяя вам мягко возвратиться к будничной суете. Вы воистину стоите двумя ногами в разных мирах, черпая силу одновременно из обоих. Это ваш ключ к безмятежности и прекращению страданий. Видите, как все просто? Стоит освоить простую двухшаговую технику, и вы сможете создавать покой и гармонию везде, куда бы ни при-

шли и что бы ни делали. Вы улучшите свои взаимоотношения с людьми, а также свое душевное и физическое здоровье, финансовое положение, спортивные успехи и духовный рост. И сможете помогать окружающим достичь того же.

Разве не потрясающе? Просто практикуя Ничто, вы распространяете вокруг себя целительные волны перемен, которые проходят не только через вашу жизнь, но через все мироздание. Вы понимаете, какая сила и какой потенциал кроется в этой необременительной и по-детски простой технике?

Примечание автора. Дух и объем данной книги не предполагают глубокого изучения восхитительной механики бытия. Но если вы интересуетесь такого рода изысканиями, вам может прийтись по душе моя книга «Секрет истинного счастья».

Думаю, я уже достаточно много сказал об эго, о внутреннем покое и о Ничто. Пора помочь вам ощутить Ничто на практике – только так все написанное выше сможет обрести для вас смысл. Но на самом деле вы никогда не ощутите Ничто. Ум не может напрямую ощутить Ничто, потому что он в состоянии познавать лишь такие формы, как «мысль» или «эмоция», толкуя все то, что доносят до нас из внешнего мира органы чувств. Уму требуется структура, к которой можно привязаться. Ничто бесформенно, и, как вы вскоре увидите (а вернее, *не увидите*), *Ничто познается через отсутствие ощущений* – отсутствие опыта. Ну что ж, начнем?

Глава 3

Чистое осознание

...Центр мира везде.

Черный Лось

*Нет никого, кто увидел бы Бога и продолжал жить. Чтобы узреть
Бога, нужно не существовать.*

Хазрат Инайят-хан

Задумывались ли вы когда-нибудь, что лежит на дне вашего ума? Если бы вы смогли подключиться к источнику своих мыслей, улучшились бы из-за этого ваш секс, ваше здоровье, способность любить и жить без страха? *Откуда приходят мысли?* И какое влияние могли бы оказать на вашу повседневную жизнь ответ на этот последний вопрос? Давайте некоторое время посвятим исследованию всего этого и посмотрим, что у нас получится.

Обнаружение источника мыслей оказывает сильнейшее позитивное влияние на общение с людьми, финансовые успехи, физическую и эмоциональную силу и даже на любовные отношения. Вы освобождаетесь от пут энергии/материи и обнаруживаете то, что лежит за их пределами. Все вещи представляют собой энергию, которая обрела форму. Например, в стуле присутствует достаточно энергии, чтобы поддерживать ваш зад на высоте в 45 сантиметров над полом в продолжение неопределенно длинного промежутка времени. Мысли – это ментальная энергия, искорки духа, зажигающие ум и все, к чему он прикасается.

Откуда мы это знаем? Любая сотворенная вещь – включая и мысль – обладает двумя качествами. Она есть одновременно энергия и форма. Например, то, на чем вы сидите, – это энергия в форме стула. Вы знаете, что она обладает энергией, поскольку данный предмет выдерживает ваш вес; и мы условились называть энергию, имеющую такую форму, «стулом», верно? Вы могли бы называть эту вещь, например, «многоцелевая подставка», и это могло бы послужить почвой для отдельного исследования... Но как стул ни называй, он остается энергией определенного вида, принявшей определенную форму.

Мысли не так плотны, как стул, или стол, или рой сердитых пчел, но они существуют, а следовательно, представляют собой форму и энергию. Будучи сотворенной вещью, мысли должны откуда-то приходить. И это «где-то» – на самом деле нигде. Мысль происходит из того же источника, что и все сотворенные вещи. Источником мысли служит «скрытый порядок» (по Бому), или «пустота», Ничто.

Позаимствовав аналогию у Махариши Махеш Йоги, я уподоблю ум пруду. Тогда мысль подобна пузырьку, который поднимается со дна и лопается на поверхности. Поверхность пруда соответствует уровню сознания, где мы осознаем свои мысли. Дно, где рождаются пузырьки, – это Ничто, дающее начало всем сотворенным вещам.

Подобно поднимающемуся к поверхности пруда пузырьку, мысль расширяется, при этом рассеивая свою энергию – чем она выше, тем слабее. По мере удаления от своего источника мысль истощается. Мысль предваряет действие. Совершенно очевидно, что слабая мысль ведет к слабому и неэффективному действию. Не менее очевидно, что, если мы научимся осознавать мысль ближе к ее источнику, наше мышление будет менее искажено и больше заряжено энергией. Весьма полезное знание.

Позвольте задать вам вопрос: у вас когда-нибудь заканчивались мысли? Я так не думаю. Мы можем смело сказать, что мысли остаются с нами от первого вздоха и до последнего. Если мысли – это энергия и если они у нас никогда не заканчиваются, тогда получается, что источник наших мыслей обладает неисчислимым запасом энергии. И можно предположить, что мы

извлекли бы немалую пользу, если бы научились напрямую подключаться к источнику мыслей. Конечно, я не первый, кто говорит об этом. Мудрые мужчины и женщины пытаются привлечь внимание людей к этой идее от начала времен. Если бы мы научились напрямую подключаться к источнику мыслей, вся наша жизнь чудесно изменилась бы. А теперь приготовьтесь удивляться: *это возможно!*

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.