

Кинслоу Фрэнк - Эйфо-чувство и сила Намерения: Достижение внутренней гармонии и благополучия в жизни



М.: ООО Издательство «София», 2012. — 192 с.
ISBN 978-5-399-00401-3

Фрэнк Кинслоу, автор бестселлеров «Секрет мгновенного исцеления», «Техника Квантового Исцеления» и «Кто ничего не ищет — находит все», в своей новой книге делает нам очередной драгоценный подарок — на основе *Квантового Смещения* им создана невероятной силы техника *КС-намерения*.

Пребывая в *Эйфо-чувстве* всего по 15 минут в день, вы начнете наблюдать удивительные и прекрасные изменения в своей повседневной жизни. Вам не нужно будет делать ничего, чтобы эти изменения наступили. Они произойдут без усилий, просто потому, что вы осознате *Эйфо-чувство*.

А овладев искусством *КС-намерения*, вы просто начнете творить свой мир по собственному желанию и совершенно без усилий.

Содержание

| | | | |
|--|----|--------------------------------------|-----|
| Предисловие | 8 | Глава 12. Искусство КС-намерения | 109 |
| Глава 1. Суть вопроса | 10 | Глава 13. Как овладеть КС-намерением | 124 |
| Глава 2. Ищем обратный путь к самим себе | 15 | Глава 14. Управление эмоциями | 140 |
| Глава 3. Чувство, мысль и действие | 26 | Глава 15. Хроническая болезнь | 147 |
| Глава 4. В поисках безопасности | 32 | Глава 16. Материальное богатство | 160 |
| Глава 5. Эйфо-чувство | 39 | Глава 17. Решение проблемы | 167 |
| Глава 6. Как работает Квантовое Смещение | 48 | Глава 18. Спасите ваш мир | 172 |
| Глава 7. Как осуществить КС | 53 | Приложение А. Трехшаговая техника | |
| Глава 8. Жизнь в глубине ума | 62 | Квантового Смещения | 180 |
| Глава 9. Эйфо-чувство, эго и убеждения | 69 | Глоссарий | 187 |
| Глава 10. Восприятие совершенства | 89 | Об авторе | 190 |
| Глава 11. Желание | 99 | Об организации «Quantum Entrainment» | 191 |

Эта книга написана и для читателя, который в первый раз узнает о *Квантовом Смещении (КС)*, и для тех, кто уже знаком с этим процессом. Если вы уже знакомы с *КС* по одной из моих предыдущих книг, в начале этой книги вы найдете уже известный вам материал. Это неизбежно, если мы хотим и для новых читателей сделать доступными чудеса этой уникальной и эффективной технологии и показать им, как применять ее в жизни. Но даже люди, искушенные в практике *Квантового Смещения*, найдут в книге новый опыт, аналогии и прозрения, которые более чем восполняют любое повторение понятий *КС*.

Вторая часть этой книги познакомит вас с *КС-намерением**. *КС-намерение* — это мощная новая технология, основанная на малоизвестном, почти тайном учении, возникшем более 4000 лет назад в Древней Индии. На санскрите эта техника называется

Ритам Бхара Праджня (Ritam Bhara Pragna) — она помогает достичь уровня осознанности, позволяющей с абсолютной ясностью постичь истоки мироздания. Но пусть это вас не смущает. *КС-намерение* может легко и просто практиковать любой человек. Оно показывает, как можно легко применить обычное сознание, позволяющее читать эти строчки, для того чтобы посеять семена ОТЛИЧНОГО здоровья, приносящих удовлетворение отношений С ЛЮДЬМИ, финансового благополучия и любых желательных для нас достижений может применять любой человек в любой ситуации — оно является мощной поддержкой для тех, кто уже практикует работу с *намерением*.

Практикуете ли вы *КС* давно или впервые узнаете о нем из этой книги, — в любом случае, оно обеспечит вас новыми прозрениями и методами, которые сделают вашу жизнь более яркой, полной и радостной. Спасибо за то, что вы к нам присоединились, — и добро пожаловать.

С улыбкой и любовью, Фрэнк Кинслоу Сарасота, штат Флорида январь 2011 г.

Глава 1

Суть вопроса

Опыт: Кончик языка

Мягко расположите кончик языка на том месте, где десны соединяются с верхними передними зубами. Легко поводите языком по этому месту, фиксируя все возникающие при этом ощущения. Просто спокойно осознавайте все, что чувствует кончик вашего языка.

Что вы ощущаете более гладким — свои зубы, десны или язык?

Какой из этих трех объектов более шероховатый? Какой более прохладный? Почувствуйте слюну между языком, зубами и деснами. Теперь обратите внимание на то, с какой силой ваш язык давит на зубы и десны. Ощущаете ли вы мышцы языка? Расслаблен ли он?

Уже через 15-20 секунд вы сможете точно рассказать о своих ощущениях в том месте, где ваш язык касается зубов и десен.

Теперь попробуйте осознать, что чувствует ваше тело прямо сейчас. Заметьте, что оно более расслабленное, чем до того, как вы занялись исследованиями ощущений кончика своего языка, и что сейчас ваш ум более активен и в то же время пребывает в покое.

Как это может быть? Каким образом такое невинное действие, как концентрация внимания на небольшом участке во рту, может расслабить тело, успокоить ум и придать мыслям четкость? Когда вы ответите на этот вопрос, вы получите ключ к достижению здоровья, гармонии и материального изобилия в вашей жизни.

Именно поэтому я пишу для вас. Все, что вам нужно, у вас уже есть, *прямо сейчас*. Известно вам это или нет, но, сидя там, где вы сидите, с этой книгой в руках, *вы готовы к совершенствованию*. Точно так же, как *Опыт с кончиком языка* позволил вам достичь гармонии в уме и в теле, так и вы сейчас находитесь в том мгновении жизни, когда можете с легкостью вырваться из пут скуки, борьбы и вражды, чтобы испытать на себе нескончаемый поток богатства и благополучия. Каждый может обратить осознанное внимание на свой язык и зубы, и миллионы людей делают это ежедневно, но далеко не все с помощью этого простейшего действия улучшают взаимодействие своего ума и тела, как это удалось вам несколько мгновений назад. Они полностью дееспособны, у них есть все, что для этого нужно, но они просто не осознают этого простого процесса, который за несколько секунд может гармонизировать ум и тело.

Сейчас вы находитесь в уникальном мгновении — в буквальном и переносном смысле. Вы можете в прямом смысле изменить ход своей жизни, не вставая со стула. С этого момента книга, которую вы сейчас держите в руках, откроет вашу осознанность для сокровищ, хранящихся внутри вас и ожидающих, когда их обнаружат. Эта простая книга

— карта на вашем пути к ним. Эта книга будет вести вас шаг за шагом. Она покажет вам, где найти истинные драгоценности, которыми являются покой, процветание и радостная, свободная от конфликтов жизнь. Все это дожидается вас *по другую сторону вашего ума*.

«Да, действительно, — скажете вы. - после упражнения я почувствовал себя более расслабленным и спокойным. Но у меня есть финансовые проблемы и проблемы в отношениях с людьми. Как ощущение собственного языка и зубов поможет мне оплатить квартиру и уладить трения в отношениях?»

Шагните за пределы вашего ума

Отличный вопрос. Я рад, что вы его задали. Секрет не в языке, а в том, как ум приходит к его осознанию. Во всяком случае, именно ум является нашей отправной точкой, ведь именно он — нарушитель спокойствия. Поэтому сначала рассмотрим, каким образом наш ум нам вредит. Затем узнаем, как выйти за пределы ума, чтобы найти решение проблемы. Видите ли, нас ввели в заблуждение. *Нас пытались убедить в том, что можно использовать ум, чтобы его же и отремонтировать.* Это все равно что спрашивать у вора совета, где можно надежно спрятать деньги. Нельзя ожидать от поломавшегося ума, что он сам себя починит. Это особый вид безумия, и оно проявляется в каждом аспекте нашей жизни. Из-за чего мы и страдаем.

На самом деле необходимо найти способ выйти за пределы ума, осмотреться, а затем снова вернуться в собственный ум, уже пребывая в состоянии осознанности. Разница между человеком, сумевшим обрести покой после *упражнения с кончиком языка*, и тем, кто этого не сделал, — в *осознанности*. Нам следует посмотреть на самих себя и на свою жизнь с позиции, свободной от контролирующего влияния нашего ума. Мы должны освободиться от воздействия разрушительных эмоций, искажений логики, предубеждений и дезинформации, управляющих каждой нашей мыслью, словом и действием. Все это достигается с помощью особого вида осознанности. Она есть у каждого, но люди очень редко ею пользуются. Эта книга покажет вам, как применять эту осознанность в своей жизни. Никакая вера здесь не требуется, поскольку осознанность — вне веры.

Я обучу вас специальной научно обоснованной технике, которая позволит вам выскользнуть из тисков обычного состояния сознания к состоянию сверхсознания, — и это будет так же легко и естественно, как дышать. Этот вид осознанности оказывает замечательное омолаживающее и укрепляющее действие на тело и ум, но у него есть также и другие преимущества.

Научившись выходить за пределы ума, вы узнаете, как возвращаться обратно уже с новой точкой зрения. Теперь не ум будет управлять вами, а вы будете управлять своим умом. Или, точнее, вы узнаете, как ваш собственный ум дурачил вас, внушая, что ваша жизнь — это борьба. Обретя новую ясность ума, вы будете наблюдать, как рассеиваются эти заблуждения. Весь процесс — в высшей степени необыкновенный. Но и это еще не все.

Как только вы освоитесь со своей новообретенной внутренней осознанностью, настанет пора учиться использовать его для улучшения вашей жизни: вы научитесь реализовывать свои желания на внутреннем эмоциональном и на внешнем материальном планах. Для вас настало время учиться воплощать свои заветные желания, в том числе и самые легкомысленные. Вы научитесь удовлетворять оба аспекта желания — и внутренний, и внешний. Вы узнаете, как моментально избавляться от разрушительных эмоциональных привязок и, обретя полное спокойствие, наблюдать, как все известные законы физики объединяются вместе, чтобы доставить необходимую вам на физическом плане вещь, как на блюдечке.

Что вы говорите? Вы считаете, стоит потратить время, чтобы узнать, как нужно выходить за пределы проблем, которые вам так досаждают? Вы готовы ис-

пользовать свое тело и ум таким образом, как это было предназначено изначально, чтобы облегчить жизнь не только себе, но и своим друзьям, родственникам и всем остальным людям, разделяющим с вами эту планету? Это не торжественная клятва, вставать не надо. Оставайтесь на своем месте и позвольте вступить в действие силам,

обеспечивающим реализацию ваших устремлений. Учитесь по-новому смотреть на жизнь и видеть в ее событиях гармонию. Осознайте неповторимость и совершенство каждого момента жизни и воспринимайте это как открытие, доступное всему человечеству. Иначе в чем прелесть жизни?

КЛЮЧЕВЫЕ ПУНКТЫ ГЛАВЫ 1

- Оставаясь внимательными, мы гармонизируем ум и тело.
- Нельзя использовать поломавшийся ум для того, чтобы его же и починить.
- Выход за пределы ума освобождает нас от разрушительных эмоций, искажений логики, предубеждений и дезинформации, влияющей на каждую нашу мысль, слово и действие.
- Достижение желаний легко осуществимо с ясным, незасоренным умом.
- Вы можете преобразовать свой мир, не вставая со стула, на котором сидите.

Глава 2

ИЩЕМ ОБРАТНЫЙ ПУТЬ К САМИМ СЕБЕ

Очень несправедливо и жестоко считать, что играть и учиться человек должен в детстве, работать — в зрелости, а предаваться сожалениям — в старости.

Маргарет Мид

Волшебные годы

Вы помните, какое это волшебство — быть ребенком? Вы помните то время, когда вашим лучшим другом была мягкая игрушка — зверушка, которой вы доверяли и которую любили всем сердцем? Вы могли часами самозабвенно играть со своим игрушечным чайным сервизом — точной копией настоящего, — шлепать по лужам в ваших новых красных резиновых сапожках или визжать от забавных ощущений в животе, взлетая на качелях *выше и выше, до самого неба*. Вас постоянно охватывало чувство благоговения перед самыми незначительными объектами и событиями. Муравей на огрызке яблока, капля росы, дрожащая на паутине, яркие цветные прожилки на осколке разбитого камня — независимо от того, какая деятельность привлекала ваше внимание, вы были абсолютно спокойны, веселы и испытывали внутреннее удовлетворение. Вы были просто самим собой, и ощущать это было изумительно.

Как часто сегодня вы воскрешаете в себе ту радость от ощущения себя взрослым человеком? Отправили ли вы эти воспоминания в пыльные подвалы своего взрослого ума? Если бы вы вновь посетили их сейчас,

обнаружили бы вы там лишь разбитые образы своей юности, разбросанные на полке вокруг забытого чайного сервиза?

Вы не можете вернуть свое детство, но вернуть радость и возбуждение, которое было его неизменным атрибутом, вы способны. Вы не отказались от него, и оно от вас не отказалось. Любовь, освещавшая ваше детство, все еще живет в вас. Именно это я хочу сказать вам. Именно поэтому я пишу для вас. Где-то на жизненном пути мягкие игрушки и красные сапожки были разменяны на другие ценности — образование, обеспеченность работой и уважаемое положение в обществе. Почему же вам не хватает непосредственной красоты тех невинных, волшебных лет? Но они неподалеку — на расстоянии одного-двух ударов сердца от того места, где вы сейчас находитесь.

Удивление перед жизнью свойственно не только детству. Уже будучи взрослым человеком, вы, возможно, испытывали мимолетное чувство благоговения, когда вглядывались в глубокую черноту усыпанного звездами неба или чувствовали беспомощность новорожденного ребенка, наблюдая, как он спит на руках у матери и дышит, причмокивая розовыми губками. Радость, любовь и душевный покой никуда не ушли, они здесь, нужно только их испытать. Вы сами переключили свое внимание на *более важные* вещи в жизни. Хорошие новости: возвращение к детству не требует отказа от ваших достижений уже во взрослом состоянии. Напротив, вы можете в полной мере воспользоваться их преимуществами. Когда у вас есть правильный рецепт, методичные

действия взрослой жизни бесконечно активизируются спонтанностью, которая была присуща вашему детству.

Нам не нужно выбирать одно и жертвовать другим. Мы не должны отказываться от внутренней радости ради внешней безопасности. Обычно мы неправильно понимаем взрослую жизнь. Проблема состоит в том, что мы слишком быстро перестаем расти. Видите ли, мы считаем, что ведем себя как взрослые люди, но на самом деле выражаем всего лишь нашу незрелость. А это весьма плачевно.

Взрослость у современных людей больше напоминает затянувшуюся юность. Подросток считает себя взрослым, хотя его опыт и способности доказывают обратное. По этой причине подростки склонны к разрушительному поведению и часто бывают опасными для себя и других. Если задуматься, то приходишь к выводу, что большинство взрослых демонстрируют еще более разрушительное и опасное поведение. У нас есть больше власти осквернять и грабить во имя прогресса. Не нужно долго думать, чтобы признать, что человек как биологический вид близок к исчезновению из-за разрушительного поведения *взрослых людей* на каждом уровне общества во всем мире.

Человеку есть куда развиваться. В нас живет врожденное знание, что жизнь — это нечто большее. Возможно, вы задавали себе этот самый вопрос в момент тихого отчаяния. Оно обычно приходит к нам в середине жизни, когда мы уже обзавелись всем желаемым и тем не менее чувствуем неосязаемую пустоту, некую неполноту внутри. Из этого странного, спокойного места исходит тихий голос, который легкой рябью пробегает по океану наших умственных проблем. Мы внимательно прислушиваемся, зная, что он пытается сказать нам нечто важное. Но этот слабый голос захлестывают ветра и волны повседневной жизни. И мы продолжаем строить для себя такую жизнь, о какой мечтали наши отцы-основатели, — жизнь *хозяина* окружающей среды, жизнь, которая в конечном счете является свидетельством богатства, власти и славы.

Основными этапами развития человека считаются детство, юность и взрослая жизнь. Предполагается, что мы плавно пройдем через эти фазы, обзаводясь образованием, богатством и властью. Мы ожидаем найти счастье в конце жизни, как в той сказке, где в конце радуги обнаруживается горшок с золотом. Но в конце жизни больше всего ценятся дорогие сердцу воспоминания. Даже самые богатые и самые сильные среди нас в конце возвращаются к воспоминаниям. Словно мы слишком поздно понимаем, что внешние свидетельства благополучия бледнеют в присутствии реальной силы тех периодов нашей жизни, когда мы испытывали сострадание, дружили и любили.

И для этого всеобщего стенания рода человеческого существует единственная причина. Мы довольствуемся надеждой на долгое счастье, а оно нам никак не дается. Счастье, которое нам действительно удастся ухватить, мимолетно и оставляет нас с ощущением еще большей тоски. Счастье во всех его обличьях: любовь, деньги, секс и так далее — это *призрак реальности*. Достигнув так называемого счастья, мы не можем удовлетвориться им надолго, ибо у него нет никакой длительной, реальной ценности, по которой мы действительно тоскуем. Оно придет только с четким и прямым восприятием нашей *истинной реальности*. Правда заключается в том, что *мы живем лишь наполовину*. Мы еще не проскользнули в нашу духовную оболочку. Мы не реализовали свой полный потенциал любящей и радостной сущности, исполненной мира и *правильности*.

Я не говорю здесь об эволюции. Нам уже от рождения дано все, чтобы быть свободными от разрушительных тенденций незрелого взрослого человека. Мы уже знаем, что мы способны на великие акты доброты, любви и милосердия. На самом деле эти качества, как и другие им подобные, присущи нам как олицетворение человечности. То, что предлагаю я, является не эволюцией, но революцией, а революция в данном случае означает: начать жить в соответствии с тем, что называется «совершенный человек».

Думаю, мало кто станет оспаривать утверждение, что мы можем быть гораздо гармоничнее и здоровее, чем мы есть сейчас. И я знаю, что вы, вероятно, думаете, что мы пытались преодолеть наши разрушительные склонности с тех самых пор, как первый пещерный человек ударил своего соседа дубиной по голове и отнял его женщину. Я не

предлагаю пытаться преодолеть разрушительные тенденции. И не рекомендую нейтрализовать их позитивными мыслями или действиями. И то и другое мы уже испробовали, но не достигли продолжительного успеха. Я предлагаю вообще *не пытаться что-либо делать*. Какие-либо движения в этом направлении лишь усугубят ситуацию.

Оставленный на произвол судьбы ребенок погибнет. А взрослый, будучи оставлен наедине со своими машинами, кажется, налагает на мир печать фатальности. Ясно, что мы должны найти решение, которое может объединить невинность и восторг детства с мудростью и мастерством взрослости, сблизить сердце и голову. Но существует ли такое решение? Да! Конечно, оно существует, иначе эта книга была бы очень короткой.

Вернитесь к благодати

Вы можете смотреть на это как на завершение круга. Или, если говорить в терминах «*Потерянного рая*» Мильтона, сбившись с пути истинного, мы возвращаемся к высокому состоянию первозданной невинности, но с единственным и очень важным различием. Когда мы возвращаемся, чтобы утвердиться в невинности детства, мы закалены и, можно сказать, испорчены жестокостью мира. Такой человек страдал, затем вышел за рамки потакания как миру внутреннего ребенка, так и внешнему миру взрослой жизни, чтобы объединить игру и работу, спонтанность и контроль, любовь и воздержание. Это смешение лучшего из обоих миров достигается не с помощью неустанной тяжелой работы или вызывания Божественной благодати. Это достигается просто через *изменение в восприятии*. Ребенок в нас знает это инстинктивно. Взрослый просто должен признать, что это правда, — прямо здесь, прямо сейчас. Это правда высшей пробы. Но как сделать ее правдой для нас⁷.

Вот опыт, способный сломать ригидное мышление, в тюрьме которого пребывает ум взрослого человека:

Опыт: Найдите свое вечное «Я»

Пробудите в себе детские воспоминания — возможно, о тех моментах, когда вы спокойно играли в одиночестве или предавались каким-нибудь другим приятным занятиям. Теперь позвольте своему уму перейти к более поздним событиям. Выберите события из юности, молодости и до настоящего времени. Позвольте воспоминаниям становиться более яркими. Продолжайте сохранять каждый образ до тех пор, пока вам нравится вспоминать звуки и запахи, телесные ощущения и эмоции, которые вы переживали в тот момент. Закончив с одним воспоминанием, переходите к следующему, более позднему.

После того как вы воскресили в себе несколько воспоминаний, относящихся к разным периодам вашей жизни, позвольте им всем течь в вашем уме одновременно, словно река. При этом вы осознаёте, что просто наблюдаете свои воспоминания. Вы словно сидите на берегу реки, просматривая поток ваших воспоминаний. Осознавайте, что в этот момент вы наблюдатель того, что происходит в вашем уме, — в данном случае это ваши воспоминания.

Вернитесь к одному из воспоминаний, которые только что всплыли у вас в памяти, и вспомните его очень четко. Просматривая его, осознавайте, что в процессе воспоминания какая-то часть вас также наблюдала за тем, что вы делаете. Даже тогда часть вас наблюдала за процессом. Обратитесь к другому воспоминанию и также осознайте, что вы фактически были наблюдателем в процессе этого воспоминания.

Теперь возьмите все воспоминания, которые вы выбрали ранее, и наблюдайте их с начала до конца, в быстрой последовательности. Отметьте, что ваше тело, интеллект, эмоции, желания и навыки менялись с возрастом, но кое-что осталось неизменным. Ощущение себя, молчаливое наблюдающее «Я», было всегда с вами — также, как и сейчас. Осознайте, что вы осознаёте его, осознаёте весь этот процесс, происходящий прямо сейчас. Осознайте, что вы осознавали тогда и осознаёте сейчас. Знайте, что в этом осознании нет ничего, кроме осознания; неизменного, бессмертного осознания.

Независимо от того, что испытывают ваш ум и тело, всегда существует часть вас,

остающаяся отдельной и неизменной; молчаливый, вечный свидетель вашего *Истинного «Я»*. Это бесконечный вы, вечное «Я», которое никогда вас не оставит. Как оно могло бы вас оставить? Вы можете оставить свое тело и свой ум, но вы никогда не можете оставить ваше «Я».

Само понимание, что в жизни существует *нечто* стабильное, оказывает очень успокаивающий эффект. В каком-то смысле мы чувствуем себя в большей безопасности, зная, что есть часть нас, не подверженная распаду. Мы, возможно, не знаем, как объяснить это или показать другим, но мы знаем, что она есть, и пока этого достаточно. Но не беспокойтесь, вы скоро узнаете, как сделать этот опыт в вашей жизни ярким и сияющим. Давайте немного подробнее рассмотрим, что значит жить в этом возвышенном состоянии осознания.

Большинство из нас живет на земле законов Ньютона, ориентированной на достижение целей земле причин и следствий. Мы убеждены, что, складывая X и Y, мы, конечно же, получим ожидаемый результат Z. Мы уверены, что, получая образование и хорошую работу, обзаводясь в процессе жизни семьей, домом и собакой, мы обеспечим себе достаточную безопасность и богатство, чтобы дожить до конца жизни относительно легко и счастливо. А сколько людей достигли того, что планировали десять лет назад? В жизни почти невозможно получить в точности то, что вы запланировали. У жизни есть другие планы относительно нас. *Мы стремимся к тому, чего хотим, но жизнь дает нам то, в чем мы нуждаемся.* Жизнь предлагает нам приемлемые альтернативы на пути, и, если мы сопротивляемся, она ставит перед нами препятствия.

Когда я здесь говорю *жизнь*, я имею в виду законы природы, которым мы все подвластны. Это законы, которые управляют биологическими видами, нашей землей и даже огромными мирами, которые мы постичь не в силах. И в основе всех этих миров лежит закон совершенствования через *восприятие настоящего момента*. Что это означает? Пусть вас не пугают слова. Это весьма прямолинейно. *Восприятие настоящего момента означает осознание чистого осознания.* Это простой переход от обыденного сознания до безграничного осознания, и этот переход ли ко может сделать любой человек, читающий эти строки. Это — то самое недостающее звено, которое объединяет свободу детства с возрастающей силой взрослости. Потерпите меня еще немного, и я объясню не только как это работает, но и как заслужить расположение Матери-Природы и жить вне сковывающего влияния борьбы и стресса. Знайте только, что, когда мы подчиняем себе законы природы или ломаем их, нам делают выговор. В детстве нами руководила мать, которая увещевала, направляла и дисциплинировала. Во взрослой жизни роль наставника берет на себя Мать-Природа. Как мы уже знаем, она может быть жестокой и неумолимой — или сострадательной, любящей и щедрой. И решение должны принимать мы, а не она.

Это не какая-то причудливая философия журавля в небе. То, что я говорю, столь же материально, как воздух, который вы вдыхаете. У нас есть много примеров людей, живших такой возвышенной жизнью. Это не вопрос изучения чего-то нового, а скорее вопрос вспоминания — вспоминания того, кем мы являемся по сути. И это похоже на возвращение к жизни, полной детской свободы, но в то же время в пределах границ, налагаемых взрослой жизнью. Это — соединение детства и взрослости, призванное образовать новое, захватывающее соединение лучшего из обеих сторон жизни. Это своего рода просветление, открытие в себе спокойной силы, которая хранится в каждом человеке.

Восприятие совершенства

Это возвышенное состояние не странное и не непостижимое. Оно ни в коей мере не чуждо ни одному из нас. Наоборот, оно так же естественно, как мыслительный процесс. И его так же легко понять, ибо это вовсе не что-то новое для человека, вовсе нет. Это не новый образ мышления или поведения. От вас даже не требуется веры в то, что оно окажет какой-то эффект. В обычной ситуации, когда вы порезали палец, он со временем заживает. Это естественная реакция вашего тела. Вам не нужно хотеть, чтобы он зажил, и вам также не нужно верить, что он заживет. Заживление происходит само собой и без всяких усилий с вашей стороны. Возвышение себя над типичным опытом борьбы и

страдания также совершенно естественно. Как только вы узнаете, как совершать этот переход, ваша жизнь наполнится радостью, миром и благодатью так же легко и естественно, как заживает порезанный палец.

Это возвышенное состояние является нашим неотъемлемым качеством и естественным выходом за пределы нашего нынешнего состояния внутренней дисгармонии. Насколько трудно осуществить переход к этому состоянию и жить в нем? Совсем не трудно! Фактически, когда вы следуете этому простому правилу наблюдения, восприятие совершенства низойдет на вас так же легко, как рассвет рассеивает темноту. Как только вы узнаете, как осуществить этот сдвиг, вы подниметесь выше неприятностей и травм повседневной жизни — причем таким образом, который можно назвать одновременно и обыденным, и божественным. Вы будете твердо стоять на земле, а вашему сердцу откроется сущность человечности, внутреннему зрению будет открыто совершенство творения.

Вы увидите, что *восприятие совершенства* ждет вас на самых дальних границах вашего ума. Как бабочка, садящаяся на светящийся лепесток, ваше осознание мягко наполнится светом *чистого осознания*. Так случится, если вы знаете это простое правило, этот закон совершенства: *никуда не нужно идти, ничего не нужно делать*. Закрытый для видения ума, ориентированного на действие, этот закон просветления скоро станет мягко напоминать вам о *другом мире*, в котором вы живете. Сейчас он вам еще не известен. Ваше сознание, наверное, чаще бывает занято суетой и зрелищами вашей повседневной жизни. Мы это исправим. И мы начнем прямо сейчас, рассмотрев действующие в вашем уме силы, которые препятствуют *восприятию совершенства*.

КЛЮЧЕВЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ ГЛАВЫ 2

- Любовь, освещавшая ваше детство, все еще живет в вас.
- Взрослость у современных людей больше похожа на затянувшуюся юность.
- Счастье во всех его обликах — любовь, деньги, секс и так далее — это призраки реальности.
- Мы способны быть гораздо более гармоничными и здоровыми людьми, чем сейчас.
- Ваше *Истинное «Я»* вечно и неизменно.
- Ощущение, что такое быть в полной мере человеком, достигается через простое изменение в восприятии.
- Возвышение себя над типичным опытом борьбы и страдания также совершенно естественно.
- *Восприятие совершенства* — ваше неотъемлемое право как человека, и оно легко достижимо.

Глава 3

ЧУВСТВО, МЫСЛЬ И ДЕЙСТВИЕ

Каждому действию предшествует мысль.

Ралф Уолдо Эмерсон

Заглянем в ваш ум

Что сильнее — то, что вы думаете, или то, что вы есть? Когда вы сердиты, у вас сердитые мысли. Когда вы счастливы, у вас счастливые мысли. Кажется, что на мысли влияет то, что вы чувствуете. Даже если вы считаете себя логически мыслящим, беспристрастным человеком, вы все равно находитесь под влиянием своего настроения в тот или иной день. Наши мысли могут меняться в зависимости от колебаний наших эмоций. В холодный дождливый день мы можем с грустью смотреть в окно, страдая от одиночества, потому что любимый человек переехал в другой город. Нашим мыслям не хватает энергии и воодушевления. Наше эмоциональное состояние отражено в наших унылых, бесцветных мыслях.

Затем всплывает теплое воспоминание о том человеке. Мы вспоминаем благословенное время близости с ним и начинаем чувствовать себя немного лучше. В

результате, пока на экране нашего ума вспыхивают сладостно-горькие воспоминания, наши мысли начинают оживляться. Затем мы можем увидеть, как мы сидим и пьем кофе на кухне в новом доме того человека. На душе у нас светлеет, и, соответственно, в наших мыслях появляется больше жизни и движения. Наконец,

подчиняясь внезапному порыву, мы решаем в тот же день отправиться навестить этого человека. Мы тут же воодушевляемся. Нас охватывает радость и волнение, и наши мысли с готовностью обращаются к сбору вещей, составлению плана поездки — и в конце мы уже испытываем восторг в предвкушении скорой встречи. Это замечательное превращение грусти и одиночества в радостный восторг произошло очень быстро, буквально за несколько секунд. Направляемый предшествующим всплеском эмоций, так же быстро произошел переход от безжизненных, тоскливых мыслей до динамичных и жизнеутверждающих. Эмоциональное состояние оказывает сильное влияние на наше мышление.

Все мы испытываем *влияние эмоций на мышление*. Остается один шаг до признания того, что *наше мышление влияет на наши действия*. Например, печаль вызвала мысли с низкой энергетикой, которые в свою очередь вызвали не наполненные энергией действия. В нашем примере действия, вызванные грустными размышлениями, заключались в том, что человек вяло смотрел в окно. А когда мы решили воссоединиться с нашим любимым, действия стали энергичными и целеустремленными. Таким образом, мы видим установление *иерархии*. Эмоции влияют на мысли, а мысли влияют на действия. Но помогает ли осознание того факта, что эмоции влияют на мысли, ответить на мой вопрос, сформулированный в начале этой главы? Да, в некотором смысле помогает, но это уведет нас в неверном направлении. Чтобы ответить на вопрос: «Что сильнее — то, что вы думаете, или то, что вы есть?», мы должны углубиться в более тонкие пределы нашего ума и отвлечься от разрушительной деятельности мышления и действия. Мы должны обнаружить, *что влияет на наши эмоции и что заставляет нас чувствовать то, что мы чувствуем*.

Подумайте немного над этими вопросами.

Что вы чувствуете прямо сейчас?

Почему вы испытываете это чувство?

Является ли причиной погода, пища, которую вы съели, ваша работа, ваши друзья, ваша вера в лучший мир?

Все эти элементы могут влиять на наши чувства в данный момент времени, но это относительные влияния, не так ли? То, как мы реагируем на погоду или критику друга, зависит от фактора, скрытого глубоко в нашей душе, от чего-то столь неуловимого, тонкого и всепроникающего, что мы редко осознаем даже само его существование. Та часть нас, которая господствует над нашими эмоциями и, следовательно, над нашими мыслями и действиями, в конечном счете определяет степень нашего жизненного успеха. Эта сильная часть нас — наша внутренняя безопасность.

Таким образом, у нас выстраивается следующая иерархия:

Безопасность -» эмоция -> мысль -> действие

Рискуя упростить вопрос, скажу, что понятие внутренней безопасности довольно несложное. Вы или ощущаете себя в безопасности, или нет (степень безопасности зависит от уровня самооценки). Если она высока, мы ощущаем себя защищенными, а если самооценка занижена, то и ощущение безопасности также не на высоте. Впрочем, я предпочитаю использовать слово *безопасность*, поскольку слово *самооценка* несет негативный заряд, или дополнительный вредный смысл. Когда вы ощущаете себя защищенным, это подтверждается внутренней уверенностью, покоем и стабильностью. Незащищенность порождает беспокойство, сомнение и недоверие. Мы обычно не осознаем наш уровень безопасности, поскольку это чувство обитает в отдаленном и безгласном месте нашего ума. И из-за того, что место обитания этого чувства настолько туманно,

мы сосредоточиваемся на его более материальных выражениях — таких как эмоции, мышление и действия. Осознаем мы или нет степень нашей безопасности, она все равно

господствует над каждой нашей мыслью, словом и действием.

Вот выдержка из более ранней моей книги «Кто ничего не ищет — находит все»*, которая отлично иллюстрирует этот пункт:

Предположим, ты работал на ту или иную компанию восемнадцать лет. Как и многие, твоя компания сейчас переживает не лучшие времена, и руководство вынуждено сокращать штат. Несколько сотрудников твоего отдела уже уволены — некоторые из них старше тебя. Ходят упорные слухи, что весь ваш отдел будет расформирован.

Ты всегда был хорошим работником. Лоялен. Энергичен. За восемнадцать лет работы всего семнадцать дней на больничном. Отлично умеешь работать в команде. Постоянно рационализируя работу своего отдела, сэкономил для компании тысячи долларов.

Пятница — день, когда сотрудникам традиционно объявляют об увольнении. Вернувшись с обеденного перерыва, ты обнаруживаешь на своем рабочем столе розовую офисную записку — распоряжение немедленно явиться в кабинет к начальнику. В твоём уме рождается ураган мыслей и эмоций — все недобрые. Ты чувствуешь, что тебя предали. Ты зол, напряжен и испуган.

Ты просто переполнен мыслями: «Я отдал этой компании лучшие годы своей жизни. Они никогда не ценили ни мою работу, ни меня самого. Ну да, шеф всегда вел себя очень любезно, но я никогда ему не доверял. Кстати, как ему пришло в голову отрастить эти противные клочки шерсти под носом, которые он называет усами? Бьюсь об заклад, что по вечерам он напивается вдрызг и лупит свою собаку. Черт подери, до чего же я ненавижу эту фирму!»

По пути в кабинет босса ты замечаешь, что твой желудок свело, ладони вспотели, ноги подкашиваются. Это физические симптомы, возникающие, когда тревожные мысли бурлят в горячем вареве эмоций.

Ты открываешь дверь и видишь босса, сидящего за дорогущим столом. В уголке стоит набор клюшек для гольфа. Он начинает разговор:

— Как вам известно, в нашей компании проходят серьезные сокращения. Скоро ваш отдел будет полностью ликвидирован.

«Так я и знал, — мысленно стонешь ты. — Мне конец».

— Вы один из лучших наших работников, — продолжает шеф. — Вы много сделали для компании, и мы очень ценим вашу лояльность. Для оптимизации работы в период реструктуризации решено создать новый отдел. Мы хотим, чтобы вы его возглавили. При этом рабочий день у вас останется прежним, а зарплата будет значительно выше. Что скажете?

За секунду тебя словно подменили. Ты уже всей душой любишь свою компанию. Ты любишь свою работу и даже трогательные усики начальника. Ты уверен, что этот человек — святой, а его псу очень повезло с хозяином. Все неприятные телесные ощущения сменились физическими симптомами удовольствия. Ты на седьмом небе.

Это превосходное описание того, что внутренняя безопасность основана на восприятии. Если мы ощущаем опасность или вражду, мы чувствуем себя неуверенно, незащищенно. Если мы чувствуем гармонию и поддержку, мы ощущаем себя комфортно.

Но что, как нам кажется, заставляет нас чувствовать себя неуверенными?

Или — что еще важнее — осознание чего позволяет нам чувствовать себя вполне непринужденно в мире хаоса, войны и бездумной траты природных и человеческих ресурсов?

Что представляет собой эта гармонизирующая среда внутри нас и как мы получаем к ней доступ?

Ответ, друг мой, проще, чем вы можете себе представить.

КЛЮЧЕВЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ ГЛАВЫ 3

- Все мы испытываем влияние эмоций на наши мысли, а мыслей — на действия.
- Уровень нашей безопасности определяет вид эмоций, которые мы испытываем.
- Когда вы ощущаете себя защищенным, это подтверждается внутренней

уверенностью, покоем и стабильностью. Незащищенность порождает беспокойство, сомнение и недоверие.

- Мы обычно не сознаем своего уровня безопасности, поскольку это чувство обитает в отдаленном и безмолвном месте нашего ума.

- Наше восприятие того, насколько безопасно мы себя чувствуем, определяет качество наших эмоций, размышлений и действий.

- Именно восприятием степени нашей безопасности определяется качество наших эмоций, мыслей и действий.

В ПОИСКАХ БЕЗОПАСНОСТИ

Меня изумляют люди, которые хотят познать Вселенную, не умея найти дорогу через Китайский квартал.

Вуди Аллен

Телега перед лошадью

Наши умы способны генерировать множество великих мыслей и теорий — и полезных, и разрушительных. Эмоциональные потребности — это шпора для великих изобретений на материальном плане за пределами ума. Сострадание к голодающим детям мобилизует наши умы к созданию спасательных организаций, координирующих усилия, направленные на помощь таким детям во всем мире. Гнев и недоверие порождают невероятное оружие огромной разрушительной силы. Да, наши умы проявляют замечательные организаторские способности. Беда только, что эти способности часто выходят из-под контроля. Но существует нечто, превосходящее наш ум и по силе, и по гармонии. Это нечто находится вне досягаемости нашего ума — и тем не менее полностью его заполняет. Это прародитель и защитник каждого ума в мире, включая и ваш. Это — *чистое осознание*.

В предыдущих книгах я подробно говорил о *чистом осознании* и не буду сейчас надолго задерживаться на этой теме. Важно только знать, что оно существует и что *осознание чистого осознания* исключительно важно для свободного и гармоничного функционирования не

только наших мыслей и эмоций, но также и для здоровья нашего тела и качества его действий. От *осознания чистого осознания* также зависит то, как вы ощущаете свое место в вашем непосредственном окружении, в мире и, фактически, во всей Вселенной.

Коротко говоря, вы научитесь легко достигать *осознания чистого осознания* и уже на этой основе — гармонии, покоя и бесконечного потенциала — вы узнаете, как освободиться от разрушительных эмоций, организовать свои мысли и совершать эффективные действия, которые принесут вам успех, причем настолько естественным, легким и непринужденным путем, что вы удивитесь, почему все люди до сих пор не пользуются этим способом.

Я и сам несколько лет задавался тем же вопросом. Человеческие существа, то есть и вы, и я, созданы радостными и свободными. У нас есть для этого все, но мы словно смотрим в дуло ружья, а не на мушку. Мы перевернули свои жизни с ног на голову, придавая больше значения плодам нашего труда и меньше — организующим силам, обеспечивающим их существование. Эту ситуацию пора изменить.

Вы готовы? Что ж, давайте приступим.

Опыт: Ищем НИЧТО

Поверните голову налево и посмотрите на объект.

Теперь быстро поверните голову направо и посмотрите на другой объект.

Что было у вас в уме, пока ваша голова поворачивалась от первого объекта ко второму? Ничего, правильно? Ваш ум был абсолютно чист. Повторяйте это снова и снова, если вам нравится. Результат всегда будет один и тот же... *Ничто!*

Что такое ничто? «Ну, Фрэнк, — скажете вы, — это странный вопрос. Ничто — это ничто». Но оказывается, что это *ничто* не пустое. В нем есть что-то, чего ваш ум не заметил, что-то, что является сущностью не только того, что мы рассматриваем, но и нашей собственной сущностью. О чем же все-таки я толкую? Давайте выясним.

Смотрим фильм внутри себя

Сделайте упражнение «Ищем ничто» еще раз. Посмотрите на объект слева от вас, а затем быстро поверните голову направо и найдите глазами второй объект. В промежутке между этими моментами ваш ум был пустым, но вы находились в сознании, не так ли? Вы не пустились в путешествие по переулкам памяти и не стали мысленно составлять завещание, правда? Пока ваш ум был свободен от мыслей, вы все осознавали, правильно? Из-за того что ваш ум находился между объектами, пока вы поворачивали голову, он отключил экран *чистого осознания* и ничего на него не проецировал. Мышление в этот момент вам не было нужно, таким образом, вы остались наедине с незагроможденным осознанием. Именно это я называю *чистым осознанием*, поскольку вы не осознаёте никаких мыслей, эмоций или форм. Вы осознаёте *чистое осознание*. Фактически, вы сами — *чистое осознание*. *Чистое осознание* — это ваша основная природа. Все, что вы знаете и испытываете, основано на *чистом осознании*. Будда сформулировал это так: «Видеть ничто — значит воспринимать Путь». «Битлз» сказали: «Ничто изменит мой мир». А Фрэнк говорит: «В этом есть ничто». Так что же все мы имеем в виду?

Когда вы узнаёте дерево, впечатление, которое оно производит в вашем уме, проецируется на экран *чистого осознания*. Именно это мы называем *мыслью*.

В данном случае это мысль о дереве. Это не само дерево, не правда ли? Это мысль о дереве отпечатывается на *чистом осознании*, как кадры из кинофильма отпечатываются на экране кинотеатра. Экран в кинотеатре есть всегда, и кино не начнется, пока на него не начнут проецировать изображения. То же самое относится к вашему уму. Жизнь не начинается, пока образы жизни, мысли, эмоции и впечатления от внешнего мира не начнут проецироваться на экран вашего ума, *чистое осознание*.

Проблема возникает, когда мы забываем о *чистом осознании* и верим, что изображения, спроецированные в нашем уме, реальны. Мы думаем, что дерево в нашем уме — точное изображение реального дерева на заднем дворе нашего дома. Это все равно что пойти в кино и верить, что вы — персонаж фильма, который проецируют на экран. Когда вы верите, что вы — часть фильма, вы плачете и смеетесь, влюбляетесь и ненавидите и переживаете все трагедии, которые предлагает сюжет фильма. В основе всего этого лежит экран, на котором появляются образы. Без экрана не было бы никакого кино. Как кинозритель, вы уже знаете это. Но как человек, живущий в своем уме, вы забыли, что все образы вашей жизни не могли бы существовать, если бы не были отражены на *чистом осознании*, экране вашего ума.

Когда вы осознаёте *чистое осознание*, происходит нечто очень замечательное. Вы освобождаетесь от трудностей, которые определяли вашу жизнь до настоящего момента. Вы наслаждаетесь легкостью, единением с потоком жизни. Вы не чувствуете, что плывете вверх по течению или что поток жизни проходит мимо вас, в то время как вы беспомощно барахтаетесь в воронке около берега.

Не будем прибегать к другим метафорам, а просто скажем, что вы вытащили себя из трагедии кино и заняли место в зрительном зале. Там вы сможете в полной мере насладиться преимуществами обоих миров. Сидя в зрительном зале, вы наслаждаетесь безопасностью пребывания вне веры в реальность наблюдаемой вами картины. Вы можете наслаждаться фильмом как таковым — намеком на жизнь. Видите? Восприятие *чистого осознания* — недостающая часть в иерархии «безопасность, эмоции, мысли, действия».

Когда вы осознаёте *чистое осознание*, вы осознаете свою основополагающую природу, неограниченную и неизменную. Ваша основополагающая природа — *чистое осознание* — это ваша истинная сущность вне страдания и смерти. Так что в свете того, что мы только что узнали, ответ на вопрос «что сильнее — то, что вы думаете, или то, что вы есть?» будет очевидным: *то, что вы есть*. (А вы, наверное, подумали, что я совсем забыл об этом вопросе, да?)

Когда вы осознаёте *чистое осознание*, вы в безопасности. Когда вы приходите к *осознанию чистого осознания*, вы становитесь космической губкой, впитывающей усиливающиеся стабильность, силу, покой и радость *чистого осознания*. Быстро и без

усилий эмоциональные и умственные противоречия начинают таять в необъятности вашего «Я». Вы черпаете силы из покоя, гармонии и абсолютной стабильности, каковыми является *чистое осознание*, и ваша жизнь становится отражением этих качеств. Когда вы не осознаёте *чистое осознание*... что ж, вы уже знаете, на что это похоже.

Осознание чистого сознания -> непоколебимая безопасность -+ здоровая эмоция ->• четкое мышление -* динамичное действие

Процесс *осознания чистого осознания* — это замечательное приключение, но не только. А теперь мы дошли до главной темы этой книги — *Эйфо-чувства* и того, что оно принесет в вашу жизнь. Проще говоря, *Эйфо-чувство* выполнит ваше самое сокровенное желание. Точнее говоря, самое глубокое, самое отчаянное желание, скрывающееся в самой глубокой, самой пустынной части вашего ума, исполнится, когда вы познаете *Эйфо-чувство*. Неплохо для начинающих, как по-вашему? А вот и действительно отличная новость. Каждый, в том числе и вы, может легко испытать *Эйфо-чувство*. Вам не нужно верить мне на слово, потому что скоро вы испытаете это на собственном опыте.

Не хочу забегать вперед, но мне очень хочется поделиться с вами еще одним приятным сюрпризом, который откроется вам, как только вы хорошенько освоитесь с *Эйфо-чувством*. Я хочу, чтобы вы узнали, как перезаписывать фильм, который представляет собой ваша жизнь.

После того как *Эйфо-чувство* укоренится в вашем осознании, вы узнаете, как начать получать то, чего вы хотите в жизни: больше денег, более глубокие личные отношения, более удовлетворяющую вас работу, путешествия, больше свободного времени и, что очень важно, больше радости.

Но прежде, чем мы изменим ваш мир изнутри, давайте уделим несколько минут, чтобы узнать о том, что такое *Эйфо-чувство* и как оно творит чудеса.

КЛЮЧЕВЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ ГЛАВЫ 4

- *Чистое осознание* находится вне досягаемости нашего ума и все же полностью заполняет его.

- Мы перевернули свои жизни с ног на голову, придавая больше значения плодам нашего труда и меньше — источнику их существования.

- *Ничто* между мыслями — это *чистое осознание*.

Чистое осознание — это наша внутренняя природа.

Все, что вы знаете и переживаете, основано на *чистом осознании*.

Жизнь не начинается, пока образы жизни не начнут проецироваться на экран вашего ума, *чистое осознание*.

Восприятие *чистого осознания* — недостающая часть в иерархии «безопасность, эмоции, мысли, действия».

Когда вы осознаёте *чистое осознание*, вы ощущаете себя в полной безопасности.

Глава 5

ЭЙФО-ЧУВСТВО

В конце жизни имеет значение не то, сколько лет вы прожили, а сколько жизни в прожитых годах.

Авраам Линкольн

Ваш ум любит Эйфо-чувство

Эйфо-чувство — это самая замечательная вещь на свете. Ему нет аналогов в творении, поскольку оно и неограниченно, и конечно. Это первый проблеск сознания в уме, первые лучи созидательного света на их пути к превращению в понятия и мысли о нашем мире. *Эйфо-чувство* — единственная вещь, которая свободна от противоречия и ограничения.

Ваш ум любит *Эйфо-чувство*. Оно одновременно и сущность вашей внутренней жизни, и обещание радостей, пока не осуществленных. Привыкший к осознанию *Эйфо-чувства*, ваш ум стремится испытывать это *НИЧТО*. *Эйфо-чувство* совершенно безопасно, и, когда вы осознаёте его, вы находитесь в безопасности. Это основа

непоколебимой безопасности, которую все мы ищем. Ум, переживающий *Эйфо-чувство*, умело ведет вас по изменчивым джунглям этого опасного мира, чтобы вы могли упиваться его красотой, избегая его шипов.

Приставка *эйфо-* имеет греческие корни и означает «хороший», «прекрасный» или «истинный». Мне нравится думать об *Эйфо-чувстве* как об *истинном чувстве*. Для того чтобы что-то можно было считать истинным, оно должно само поддерживать себя — так сказать, стоять на своем. Оно не должно распадаться на части, или рассеиваться, или трансформироваться во что-то другое. Оно должно оставаться устойчивым и неизменным. Каждое творение рождается, живет и, наконец, распадается или умирает. Именно поэтому я называю жизнь областью смерти. Все должно умереть, все, кроме *Эйфо-чувства*. Высшая истина не должна меняться. *Чистое осознание* окончательно и неизменно. Оно не рождается и не умирает. *Эйфо-чувство* — единственная сотворенная вещь, имеющая этот общий признак с *чистым осознанием*. Оно всегда здесь, всегда готово поддержать и направить.

Эйфо-чувство всегда было и всегда будет. Оно не возникает и не уходит, как преходящие эмоции, взрывающиеся, словно фейерверк, во тьме нашего ума. Это мягкий, чистый свет рассвета. *Эйфо-чувство* с вами прямо сейчас. Можете ли вы ощутить его? Оно было с вами всю вашу жизнь, ожидая, когда вы его осознаете. И иногда вы осознавали его в моменты, когда ощущали всю полноту жизни. Возможно, *Эйфо-чувство* неожиданно охватывало вас, когда вы спокойно сидели на скамейке в парке или на берегу тихо журчащего ручья. Вы испытывали его, наслаждаясь прикосновением любимого человека, или были полностью поглощены даруемым им счастьем, пребывая во всепоглощающей страсти.

Эйфо-чувство всегда начеку. Оно ждет только проявления малейшего признака вашего желания испытать его. Оно всегда здесь, с распростертыми объятиями, готовое к встрече, словно мать, заждавшаяся своего ребенка, слишком долго бывшего вдали от нее. Можно сказать, что *Эйфо-чувство* — это открытая дверь, ожидающая, когда в нее войдут.

Ваш ум идентифицирует *Эйфо-чувство* как радость, покой, тишину, безграничную любовь, счастье, экстаз и т. д. *Эйфо-чувства* — это не чувства. Чувства — такие как счастье, волнение, гнев, горе, любовь, обусловленная чем-либо, ревность, страх и так далее — приходят и уходят в зависимости от обстоятельств. Они подвластны таким обстоятельствам, как обретение денег, потеря денег, потеря любимого, получение новой работы и т. д. Чувства постоянно управляют вашим умом, окрашивая его в цвет соответствующей эмоции. *Эйфо-чувство* — это чистота, существующая вне вашего ума, холста, на котором нарисованы ваши эмоции.

Собственно говоря, существует только одно *Эйфо-чувство*. Возникнув впервые на тончайшем уровне творения, оно отражает единство *чистого осознания*. Наш ум не может воспринимать единство, поэтому он не может воспринять единство *Эйфо-чувства* на этом уровне. Но скоро *Эйфо-чувство* переходит к творчеству. Сгущаясь, оно принимает определенные формы. Эти первичные формы лежат глубоко в пределах ума и являются отражениями чистоты *Эйфо-чувства*. Отражения *Эйфо-чувства* подобны цветам радуги, преломляющимся в единственном луче чистого солнечного света. Вы воспринимаете цвета радуги *Эйфо-чувства* как мир, любовь и счастье. Поэтому уму кажется, что существует много *Эйфо-чувств*, но в действительности существует лишь нерушимый покой.

Когда обусловленные чем-либо эмоции отражаются в вашем уме, они всегда имеют отношение к прошлым или будущим проблемам. Подумайте об этом. Если вы чем-то взволнованы или обеспокоены, ваш ум устремлен в будущее. Когда вы чувствуете вину, раскаяние или горе, ваш ум находится в прошлом. Обусловленные чувства могут принимать любую форму, бывают любого размера и достигают любой степени интенсивности. Мы редко испытываем чистые эмоции. Обычно это бывает смесь эмоций, одни из которых сильнее, а другие слабее. В результате получается своего рода эмоциональное рагу, которое пузырится и кипит ниже уровня нашего сознательного

восприятия, но при этом оказывает выраженный эффект на наше поведение. Это слишком сложный уровень для того, чтобы мы здесь с ним разбирались. Дегустацию этого эмоционального рагу мы оставим на откуп психологам и специалистам смежных областей. *Эйфо-чувство* свободно от влияния причины и следствия. Оно простое, ничем не замутненное и единственное в своем роде — и здесь начинается наша история.

Змея, глотающая свой хвост

Я упорно трудился всю свою взрослую жизнь. Особенно упорно я трудился ради достижения просветления. Просветление воспринималось мной как состояние вечного счастья. Мой ум был захвачен утопической идеей, что, став просветленным, я буду прогуливаться по облаку счастья, поглядывая сверху на толпы страдающих и говоря себе: *«Ай-ай-ай, вы только посмотрите на этих страдающих людей. Как я рад, что я выше всего этого»*.

Просветление стало моей целью, и у меня было острое желание достигнуть этой цели как можно быстрее. Но я не знал, что само это желание, заставившее меня встать на путь к свободе, фактически загнало меня в бесконечный лабиринт, постоянно возвращавший меня к началу пути. Желание — это Уроборос, змея, глотающая свой собственный хвост. Когда желание вами выполнено, остается ничто, что само по себе хорошо, если, конечно, вы можете с этим согласиться. Ничто — это начало и конец пути. Оно попадаете и в середине пути, но мало кто может распознать его как таковое.

Вот вам один совет: всякий раз, когда вы обнаруживаете себя идущим по пути поиска неограниченного счастья и вечной свободы, тут же сходите с этого пути. Если что-либо неограниченно и вечно, то оно уже должно быть там, где находитесь вы. Поэтому не нужен никакой путь, чтобы дойти туда, где вы уже находитесь, ибо вы уже на том самом месте. Имеет ли тогда смысл куда-то идти? Прекратите предпринимать усилия, и наступит мир и покой, словно тишина после сильного шторма.

Опыт: Ищем НИЧТО на пути

Начните выполнять простое действие, например отложите в сторону книгу, которую вы читаете, или походите по комнате. Подойдет любое простое действие. Во время его выполнения внезапно прекратите двигаться. И сразу же после остановки обратите внимание на то, что сейчас у вас в уме. Затем обратите внимание на то, что чувствует ваше тело.

Остановившись в середине любого действия, вы обнаружите, что ваш ум пуст, а тело спокойно. Где бы вы ни были и что бы ни делали, будь это единичное действие или целый жизненный путь, *ничто* всегда здесь, с вами... всегда!

Вам нужен путь для относительных вещей, таких как поиск продуктового магазина и достижение финансовой стабильности. Пути необходимы для поиска и нахождения относительных вещей в жизни. Но когда дело касается поиска чего-либо, что существует везде и всегда, например *чистого осознания* и *Эйфо-чувства*, путь просто бесполезен. Даже хуже, чем бесполезен. Это будет просто ненужной тратой времени вашей жизни.

Как бы вы ни старались, вы не можете получить то, что у вас уже есть. Если вы считаете, что есть путь к неограниченной любви, то ваша вера ослепляет вас. Вы не увидите леса за деревьями. Вы можете пытаться снова и снова, прикладывая массу усилий в течение многих лет, но все равно не сможете получить то, что уже имеете. Откуда я знаю? Да потому, что сам я уже пытался снова и снова.

Одно время я оставил свои попытки и чувствовал себя так хорошо, что подумал: *«Если, не делая попыток, я чувствую себя так хорошо, то могу себе представить, какого покоя я мог бы достигнуть, если бы добился своей цели»*. Вы видите *невменяемость* в этой мысли? Покой достигается меньшими, а не большими усилиями. Моменты душевного покоя наступают не тогда, когда мы функционируем в многозадачном режиме. Они наступают, когда наш ум пребывает в покое. Если бы я продолжал жить в режиме *неделания попыток*, тогда покой был бы постоянным. Но я опять и опять пытался и пытался его достичь.

Это типичная ошибка. Когда мы достигаем цели, когда получаем что-то, ради чего

упорно трудились, мы чувствуем себя довольно хорошо. Мы думаем, что чувствуем себя хорошо, потому что получили желаемое. В действительности же глубокое ощущение внутреннего благополучия наступает потому, что нам больше не нужно напрягаться, чтобы получить эту вещь. Есть небольшое пространство полного ничегонеделания, и оно наполнено радостью, или покоем, или чувством удовлетворения. Поскольку мы неправильно понимаем природу покоя, мы пытаемся заполнить это место активной деятельностью. Вскоре после того, как мы достигаем цели, мы начинаем чувствовать беспокойство и тут же пытаемся найти другую гору, подходящую для штурма.

Иногда мы не можем даже насладиться моментом покоя, поскольку наш ум уже высматривает впереди новый объект для завоевания. Он знает, что счастье мимолетно. Ум всегда находится в поиске того самого вечного счастья. И здесь в игру вступает *Эйфо-чувство*.

Эйфо-чувство вездесуще и постоянно. Именно поэтому я сказал, что оно всегда было с вами. Если *Эйфо-чувство* с вами прямо сейчас и вы его не осознаёте, куда нужно пойти и что сделать, чтобы найти его? Ответ удивительно прост: *идти не нужно никуда и делать не нужно ничего, кроме как осознать его*. И как же его осознать? А вот как: не предпринимая намеренных попыток и не прилагая усилий. Это тайна, ключ к амулету страдания, который вы носите на шее с тех пор, как годы детства остались позади. Прекратите предпринимать намеренные попытки.

Это упражнение продемонстрирует то, что я имею в виду.

Опыт: Как осознавать без усилий

Думайте о каком-нибудь числе от 1 до 10. Теперь представьте в уме какой-нибудь цвет. Наконец, подумайте о высоком дереве. Теперь по очереди думайте о числе, цвете и дереве.

Когда вы думали о числе, а затем о цвете, насколько трудно было вашему уму перейти от одного объекта к другому? Говорили ли вы про себя: *«Так, ум, давай подумаем о числе. А теперь, помня о числе, давай перейдем к мысли о цвете. Так, теперь, когда мы хорошо представили цвет, давай подумаем о дереве»*. Конечно, ваш ум не функционирует таким образом. Переход от одного объекта к другому происходит автоматически и без усилий. Весь процесс был легко осуществим.

Это упражнение немного обманчиво, поскольку оно не учит, как осознавать без усилий. Вы *уже* делаете это. Реальная ценность этого упражнения состоит в том, что оно помогает понять, как легко и непринужденно происходит процесс осознания. Любые усилия с вашей стороны только мешали бы.

Так что же мы уже освоили к настоящему моменту? Для начинающих: *Эйфо-чувство* безгранично, а поскольку оно вездесуще, оно всегда было и есть с вами. Регулярно обуревающие нас эмоции вроде гнева и беспокойства не являются безграничными. Они связаны с нашим прошлым и нашим будущим, с нашими воспоминаниями и нашими надеждами и страхами. Окраска и сила наших эмоций зависят от того, насколько защищенными мы ощущаем себя в любой данный момент. Волны эмоций бросают нас в разные стороны, как судно без руля в бурном океане. Или мы можем найти надежный причал в *Эйфо-чувстве*, приводящем к внутреннему покою, радости и любви. Чтобы осознать *Эйфо-чувство*, не нужно ничего делать, только *почувствовать* его. Чувствовать легко, поэтому ощущение *Эйфо-чувства* достигается без усилий.

Таким образом, вы можете сказать: *«Если ощутить Эйфо-чувство так легко, почему же я до сих пор его не испытывал?»* Да, ощутить его легко, но оно похоже на луч прожектора. Вы только направляете луч на то, что вы хотите наблюдать, и — вуаля! — видите освещенный объект в вашем осознании. Но, каким бы легким ни был этот процесс, если вы направите прожектор в неверном направлении, вы никогда не найдете искомого. Единственная причина, почему *Эйфо-чувство* ускользает от вас, заключается в том, что вы смотрите в неверном направлении. Как только вы узнаете, как найти *Эйфо-чувство*, то есть определите, куда нужно повернуться, чтобы испытать его, вы никогда его больше не потеряете. Моя задача — указать вам верное направление, а затем отступить, пока вы и

Эйфо-чувство знакомьтесь друг с другом.

КЛЮЧЕВЫЕ ПУНКТЫ ГЛАВЫ 5

• Каждое творение, кроме *Эйфо-чувства*, рождается, живет и наконец распадается или умирает.

• *Эйфо-чувству* нет аналогов в творении, поскольку оно и неограниченно, и конечно.

• *Эйфо-чувство* с вами прямо сейчас.

• *Эйфо-чувство* — это не обусловленное обстоятельствами чувство вроде гнева, печали или горя. Ваш ум идентифицирует *Эйфо-чувство* как радость, покой, тишину, безграничную любовь, счастье, экстаз и т. д.

• Обусловленные чем-либо эмоции всегда имеют отношение к нашему прошлому или будущему. *Эйфо-чувство* — это осознание совершенства настоящего момента.

• *Эйфо-чувство* с вами здесь, прямо сейчас. Вам не нужно никуда идти, чтобы оказаться там, где вы уже находитесь.

• Внутренний покой наступает, когда вы прекращаете прикладывать усилия.

• Чтобы найти *Эйфо-чувство*, не нужно никуда идти и ничего не нужно делать, кроме как *осознать его*.

Глава 6

КАК РАБОТАЕТ КВАНТОВОЕ СМЕЩЕНИЕ

Стремишься к величию? Тогда начни с сути. Ищешь материй обширных и возвышенных? Тогда задумайся сначала об основе — умеренности. Чем выше должно быть твоё творение, тем глубже должен быть его фундамент.

Святой Августин

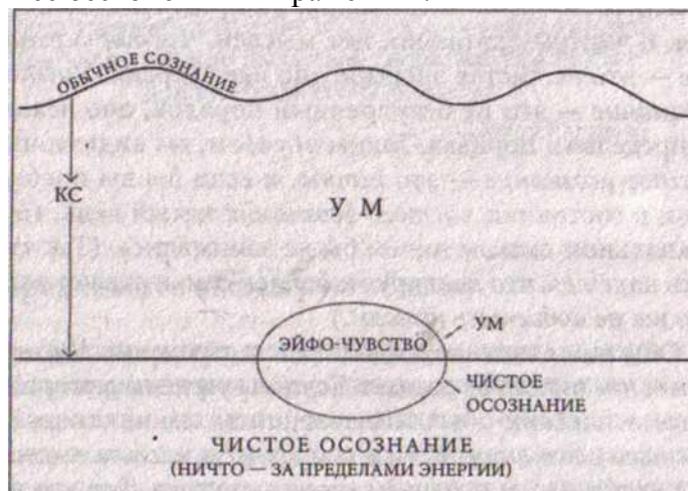
Предложите вашему уму банан

Ум большинства людей большую часть времени функционирует в режиме автопилота. То есть процесс мышления происходит, но мыслитель по большей части не осознаёт, что происходит. Мысли людей лениво змеются через умственное месиво, которое заполняет основное время бодрствования каждого дня. За исключением случайных моментов, когда это необходимо, — например, когда нужно нажать на педаль тормоза при виде красного сигнала светофора впереди или когда вы получаете письмо из налоговой службы, — обычный человек не обращает внимания на свои мысли. Это все равно что включить радио и забыть о нем. Большую часть дня радио воспринимается как шумовой фон, и только когда начинает звучать знакомая песня, осознание просыпается, чтобы послушать несколько куплетов, а затем опять погружается в повседневное рассеянное сознание. Это не осознающее мышление, я говорю об обычном сознании. Оно слабое, недисциплинированное и разрушительное. Обычное сознание — признак мышления, не открытого объятиям *Эйфо-чувства*.

Квантовое Смещение — это процесс, который соединяет обычное сознание с *Эйфо-чувством*. *КС* пробуждает неуправляемый ум к радости упорядоченного осознания. Оно уводит ваше осознание от хаотических завихрений обычного сознания к прекрасной упорядоченности *чистого осознания* за пределами вашего ума. В чистом осознании нет мыслей. *Чистое осознание* — это не чистая энергия, оно вне энергии. *Чистое осознание* — это не безупречный порядок, оно лежит за пределами порядка. Таким образом, вы видите, что *чистое осознание* — это *ничто*, и если бы вы пребывали в состоянии *чистого осознания* целый день, то в буквальном смысле ничем бы не занимались. (Так что есть надежда, что ваш друг или член семьи скажет вам, что вы не *добьетесь ничего**.)

Обычное сознание создает хаос и страдание. *Чистое осознание* ничего не создает. Если мы уведены в сторону автоматическим обычным сознанием, мы не осознаём *чистого осознания*. Если мы осознаём *чистое осознание*, тогда мы не осознаём ничего другого. Так что же нам делать? Ни одно состояние по отдельности не дает нам радости быть в полной мере человеком. Я хотел бы подчеркнуть здесь слова «в полной мере». Жизнь в одном состоянии либо в другом не будет полной. Решение состоит в том, чтобы объединить

обычное активное сознание с неограниченным *чистым осознанием*. Когда *КС* соблазняет ваш ум выйти за его пределы в *чистое осознание*, оно не просит вас там оставаться. Оно также не дает вам разрешения вернуться к разрушительным тенденциям мышления, болтающегося без руля и ветрил. *КС* весьма умно. Оно предлагает вашему уму то, что он все время искал, — *Эйфо-чувство*. *Эйфо-чувство* привяжет ваш ум к безграничному чистому осознанию, позволяя при этом активно мыслить, чувствовать и создавать прекрасную гармонию в ее бесконечных выражениях.



Вам не нужно тренировать на это действие свой мозг. Собственно говоря, если вы когда-либо пытались тренировать мозги на выполнение какого-либо действия — не говоря уж о том, чтобы тренировать их на ничегонеделание, — вы знаете, сколько усилий и энергии вы должны приложить для этого. Осознание *Эйфо-чувства* — это то, что ум сам очень хочет сделать и делает это с удовольствием, как только ему предоставляется такая возможность. Как обезьяне предлагают банан, так и *КС* предлагает уму нечто восхитительное и *очищенное*. (Эта шутка была нужна, чтобы разбудить тех из вас, кто, возможно, снова погрузился в обычное сознание). Для непослушного ума *Эйфо-чувство* — тот самый банан. Легко и без усилий обычное сознание погружается в сладкую безопасность всеохватывающего *Эйфо-чувства*.

Это состояние расширенного осознания, когда ваш ум испытывает *Эйфо-чувство*, называется *КС-осознанием*. Полностью занятый *КС-осознанием*, ваш ум не может беспорядочно метаться, быть взволнованным, отвлеченным, обуреваемым мыслями о мести, похотью или мысленными спорами. Когда ваш ум поглощен красотой, любовью или радостью, он с легкостью испытывает *Эйфо-чувство* в *КС-осознании*. Вспомните моменты, когда вы испытывали огромную радость или любовь. Могли ли вы в эти моменты беспокоиться, злиться или отвлекаться? Ни за что! Когда *Эйфо-чувство* отражается в вашем уме, вы неспособны на споры и ссоры. В эти моменты вы твердо стоите на платформе того, что называется быть человеком в полной мере. Находясь в состоянии *КС-осознания*, вы способны только на добрые дела. Вы попали в страну, населенную самыми великими мудрецами, художниками, учителями, гуманистами и целителями в мире. Мы подробнее поговорим о том, что означает быть в полной мере человеком, — после того, как вы узнаете, как легко им стать.

Мы уже достаточно поговорили об *Эйфо-чувстве*, а теперь мне хочется перейти к реальному *переживанию Эйфо-чувства*. А вы хотите? Готовы ли вы оставить обычное сознание и перейти к мышлению и ощущениям, которые дает чистота и покой *Эйфо-чувства*? Да-да, я всегда считал невоспитанностью держать человека в ожидании. Итак, без фанфар и большого шума мне пора познакомить вас с *Эйфо-чувством*...

КЛЮЧЕВЫЕ ПУНКТЫ ГЛАВЫ 6

Обычное сознание — признак мышления, закрытого для *Эйфо-чувства*.

Ни обычное сознание, ни *чистое осознание* по отдельности не позволят нам испытать радость быть в полной мере человеком.

Квантовое Смещение — процесс, который соединяет обычное сознание с *Эйфо-чувством*.

Осознание Эйфо-чувства — это то, что ум сам очень хочет сделать и делает это с удовольствием, как только ему предоставляется такая возможность.

КС-осознание — это состояние, когда вы осознаёте *Эйфо-чувство*, занимаясь при этом своими повседневными делами.

Находясь в состоянии *КС-осознания*, вы способны только на добрые дела.

Войдя в состояние *КС-осознания*, вы попадаете в страну, населённую самыми великими мудрецами, художниками, учителями, гуманистами и целителями в мире.

Глава 7

КАК ОСУЩЕСТВИТЬ КС (Как познать Эйфо-чувство)

Просветление есть понимание, что это — все, это — абсолют, начало и конец всего. Просветления невозможно достичь, можно лишь понять, что достигать нечего, идти некуда.

Ошо

Умственные прыжки с шестом

Вы, возможно, слышали о *Квантовом Смещении*, или *КС*. *Квантовое Смещение* — это официальное название, которое я дал процессу восприятия *Эйфо-чувства*. *Квантовое Смещение* приводит обычное сознание к *чистому осознанию*, и в этом состоянии оно воспринимает *Эйфо-чувство*. Таким образом, *КС* осуществляется успешно, когда оно прекращает работать. Оно приглашает обычный сознательный ум естественным образом впрыгнуть в неактивное состояние *чистого осознания*. В этот момент его работа заканчивается.

Если бы мы продолжали что-то *делать*, дабы *остаться* в *чистом осознании*, то сам процесс делания вывел бы нас из этого состояния прекрасной неподвижности. *КС* — как шест, который использует прыгун, чтобы высоко взлететь. Достигнув максимальной высоты, он отпускает шест. Если бы он держался за него, то планка высоты была бы сбита и он уничтожил бы свое достижение. После многолетних тренировок прыгун может добиться успеха, только если *отпустит* шест. Только

когда он висит в воздухе над планкой — не предпринимая больше никаких усилий, он преодолевает ее и получает желаемый результат. То же самое относится и к вашему уму. Он может быть полностью спокоен, только когда перестает тренироваться и прикладывать усилия. Красота процесса *Квантового Смещения* состоит в том, что оно отходит в сторону, позволяя вашему уму спокойно пребывать в состоянии *КС-осознания*.

КС — процесс, который приводит к *не-деланию*. Как может не-делание быть каким-то другим, кроме как легким? Вы не можете упорно трудиться, чтобы ничего не делать. Иначе вы противоречили бы сами себе, не так ли? Выполнять *КС* просто и легко — так же, как и научиться этому. *КС* простое само по себе, но требует аккуратности выполнения, потому обязательно строго следуйте указаниям. Очень скоро и совершенно без усилий вы выйдете из своего мира и окажетесь в состоянии *КС-осознания*.

(Пожалуйста, примите к сведению: некоторые из вас захотят овладеть исцеляющей техникой *Триангуляции КС* (трехшагового процесса *КС*) в качестве подготовки к более совершенному процессу *Квантового Смещения*, суть которого будет изложена далее. Это хорошая практика, и она поможет вам познакомиться с более тонкими отражениями *Эйфо-чувства* в вашем уме. *Триангуляция КС* — простой трехэтапный механический процесс, который быстро и легко переводит обычное сознание в *чистое осознание* и *Эйфо-чувство*. Это основная техника *КС-исцеления*, которой овладели сотни тысяч людей, только лишь читая эти инструкции. Лучше выполнять ее с партнером, но в отсутствие такового можно выполнять ее и самостоятельно. (Чтобы изучить целительную технику *Триангуляции КС*, обратитесь к Приложению А в конце этой книги. Глава «Исцеление за три шага» из книги «Секрет мгновенного исцеления»* Фрэнка Кинслоу приведена там полностью.)

Изучение КС

Чтобы подготовиться к изучению *Квантового Смещения*, найдите спокойное место с удобным стулом, где в течение полных 30 минут вас не потревожат члены вашей семьи, друзья, домашние животные или телефон. Можно также, чтобы кто-нибудь читал вам эти инструкции, но чтобы этот человек только читал и не пытался вовлечь вас в разговор. Или можете сделать аудиозапись этих инструкций. Только не забудьте оставить пустое место там, где рекомендуется какое-то время тихо сидеть с закрытыми глазами. Ну что ж, готовы?

Сядьте удобно и закройте глаза. В течение 15-30 секунд позвольте своему уму блуждать, где ему заблагорассудится. *Просто наблюдайте*, как ваши мысли приходят и уходят. Теперь осознайте, о чем вы думаете. Содержание не имеет значения. Просто обращайтесь очень пристальное внимание на любые мысли, которые текут через экран вашего ума. Наблюдайте их с сосредоточенным вниманием.

Это не означает, что вы должны предпринять усилие для того, чтобы наблюдать мысли или сосредоточиваться на них. Сосредоточивайтесь, не напрягаясь, как кошка, наблюдающая за мышшиной норкой. Продолжайте наблюдать свои мысли сосредоточенно, но без напряжения в течение одной-двух минут.

Не читайте дальше, пока не понаблюдаете пристально за своими мыслями в течение одной-двух минут. Я подожду...

Ну как, одна-две минуты пристального наблюдения за мыслями прошли? Тогда давайте продолжим.

В процессе безразличного наблюдения за своими мыслями вы, наверное, заметили, что они почти сразу же стали более спокойными и медленными, не так ли? Они не казались громкими. Они стали более слабыми и редкими, когда ваш ум стал спокойнее. Помните: куда бы ни текли ваши мысли, это нормально. Являются ли ваши мысли шумными или тихими, не имеет значения; ваше дело — внимательно наблюдать. Вы только наблюдаете, чтобы увидеть, куда они повернут в следующий момент. Все, что вы должны делать, — это спокойно и внимательно наблюдать.

Отмечали ли вы моменты, когда мысли вовсе останавливались? Когда мысли становились слабее, вы, возможно, заметили, что они замирали и вы оставались наедине с *чистым осознанием*. Здорово, правда? Но мы еще только начинаем.

Заметили ли вы также, что, выполнив первую часть этого упражнения, вы почувствовали, что ваше тело стало более расслабленным, а ум — спокойным? Это великолепные преимущества *осознания чистого осознания*, осознаёте вы это или нет. Скоро вы будете функционировать на этом спокойном, более высоком уровне даже в самые беспокойные моменты вашей по вседневной жизни. Но нам еще многое нужно сделать, поэтому вернемся к нашим занятиям.

Снова закройте глаза. Безучастно и с вниманием наблюдайте ваши мысли, как раньше. На сей раз это будет легче, и, возможно, вы увидите, что мысли успокаиваются быстро или вообще останавливаются. Внимательно наблюдайте таким образом в течение нескольких минут. Через две-три минуты отметьте, что вы чувствуете.

И опять я подожду...

В течение этих двух-трех минут вы будете испытывать некоторое успокоение, своего рода безмятежность. Наряду с этим вы отметите также тишину и умиротворенность. Отметьте, как приятно вам испытывать эти ощущения. Вы, возможно, также почувствуете радость, любовь, сострадание, восторг, счастье и т. д. Уделите момент, чтобы идентифицировать это ваше хорошее чувство. Это чувство и есть ваше *Эйфо-чувство*.

На этот раз, когда вы сидите с закрытыми глазами, я хочу, чтобы вы сделали вот что...

Наблюдайте свои мысли и ждите, когда *Эйфо-чувство* возникнет в вашем осознании. Помните, ваше *Эйфо-чувство* может быть очень простым — таким, как спокойствие и тишина, или очень глубоким, как экстаз. Одно *Эйфо-чувство* не лучше, чем другое. Каким бы оно ни было, просто без напряжения наблюдайте его. Если мысли

возвращаются, равнодушно наблюдайте их. Затем мысли уступят место либо безмыслию (*чистое осознание*), либо *Эйфо-чувству*.

Что бы ни возникло — мысли, *Эйфо-чувство* или *чистое осознание*, — просто безразлично наблюдайте — и больше ничего не делайте. Это очень важно; только наблюдайте свои мысли и ждите ваше *Эйфо-чувство*. Когда вы осознаёте его присутствие, пристально сосредоточьтесь на нем. Если ничего не происходит, вы осознаёте *чистое осознание*.

В это время вы, находясь в состоянии *чистого осознания*, ждете, когда опять возникнет *Эйфо-чувство*. Когда оно наступит, наслаждайтесь глубиной и особенностью *Эйфо-чувства*, ясно и без усилий наблюдая его.

Видите, как это просто? Независимо от того, что появляется на экране вашего ума, ваша позиция — всегда одна и та же. Вы — наблюдатель, и не более того. *Никогда не вмешивайтесь и не пытайтесь управлять нашими мыслями или вашим Эйфо-чувством*. Верьте мне; все будет идти так, как должно для вашего блага.

Вам нужно прилагать усилия, чтобы расслабиться или почувствовать умиротворение? Нет, это происходит само собой. Так и здесь: все произойдет само собой благодаря мудрости вашего *Эйфо-чувства*, как только вы осознаете его. Не создавайте ему трудностей, иначе вы снова вернетесь на путь борьбы и страданий.

Теперь возобновите процесс *КС* с закрытыми глазами так, как я описал его выше. Проведите этот сеанс в течение приблизительно пяти минут. Закончив, не торопитесь, медленно откройте глаза и продолжайте читать...

Что вы чувствуете прямо сейчас? Вы осознаёте свое *Эйфо-чувство*? Вы только подумайте, вы осознаёте свое *Эйфо-чувство* с открытыми глазами! Разве это не замечательно? Оно с вами, а вы даже не закрыли глаза, чтобы погрузиться в глубины своего ума, чтобы найти его там. Но смотрите, что произошло. *Эйфо-чувство* последовало за вами в вашу деятельность. Как вам это нравится?

Помните, что *Эйфо-чувство* неограниченно, поэтому оно всегда с вами. Вы просто игнорировали его большую часть вашей жизни. И вы проигнорируете его снова, но если вы будете выполнять *Квантовое Смещение* регулярно, то очень быстро обретете способность моментально вызывать его. Вы строите основу жизни, где не нужны фантазии. И в недалеком будущем вы вдруг поймете, что счастливы так, как и представить себе не могли.

Но мы еще не совсем закончили. Собственно говоря, лучшее еще впереди. Я хотел бы, чтобы вы продолжили выполнять процесс *КС* по методу, который вы только что узнали.

Закройте глаза и наблюдайте то, что проплывает по экрану вашего ума. Наблюдайте до тех пор, пока не осознаете присутствие *Эйфо-чувства*, а затем спокойно и внимательно воспринимайте его. Не вме-

шиваясь, глубоко вглядывайтесь в *Эйфо-чувство*. Если оно перейдет в другое *Эйфо-чувство*, то так же внимательно вглядывайтесь в это новое ощущение. Делайте это в течение 3-5 минут.

Когда вы почувствуете, что настало время, медленно откройте глаза и продолжаете выполнять *КС*. Сидя с открытыми глазами и глядя прямо перед собой, осознавайте ваше *Эйфо-чувство*. Продолжайте выполнять *КС* с открытыми глазами. У вас будут мысли, *Эйфо-чувство* и *чистое осознание* — и все это с открытыми глазами.

Продолжайте так в течение одной или двух минут, а затем медленно встаньте и посмотрите на какой-нибудь объект поблизости. Посмотрите на объект, а потом осознайте свое *Эйфо-чувство*. Затем посмотрите на другой объект, при этом наблюдая за своим *Эйфо-чувством*.

Когда будете готовы, медленно пройдитесь по комнате. Ощущайте, как перемещается ваше тело. Почувствуйте, как вы переносите свой вес сначала на одну ногу, потом на другую, почувствуйте давление пола на каждую ступню. Когда ваше *Эйфо-чувство* улетучивается, снова находите его через простое осознание. Пока вы медленно

ходите по комнате, осознавайте все свои телесные ощущения. Обратите внимание на шумы в комнате. Почувствуйте, как воздух обвеивает ваше лицо. Проведите рукой по комнатному растению или другому объекту. Задействуйте свое обоняние и вкус.

Все время продолжайте возвращаться к вашему *Эйфо-чувству*, когда почувствуете, что оно ушло. Остановитесь и обратите внимание только *ни Эйфо-чувство* и на то, как оно усиливается или переходит в другое *Эйфо-чувство*. В действительности его сила и вид не меняются. Вы просто начинаете лучше осознавать бесконечные проявления вашего *Истинного «Я» (Эйфо-чувство) за пределами себя* самого. Это — ВЯ, такой, каким вы были созданы изначально.

Не застревайте в направляемых эго действиях, основанных на страхе, а просто будьте с вашим *Истинным «Я»*. Ничто не может быть важнее и не дает большего удовлетворения. Состояние влюбленности в окружающий вас мир и осознание своего *Эйфо-чувства* называется *КС-осознанием*. Это основа для полной и непредвзятой оценки чего бы то ни было. Мы дадим вам немного времени, чтобы вы привыкли наблюдать свой мир новыми глазами. Вскоре, когда вы привыкнете быстро создавать в себе устойчивое *КС-осознание*, вы научитесь выполнять *КС-намерение*, то есть обращаться с личными просьбами к Матери-Природе. А затем, во всей полноте *КС-осознания*, вы будете наблюдать, как она строит для вас ваш новый мир.

Быстрый обзор того, что вы только что изучили

- Сядьте удобно с закрытыми глазами и в течение 15-30 секунд позвольте своему уму блуждать, где ему заблагорассудится.
- Не напрягаясь, безразлично наблюдайте за своими мыслями, как кошка наблюдает за мышинной норкой.
- Через некоторое время ваши мысли станут более тихими, более медленными или вообще исчезнут.
- Продолжите спокойно наблюдать, что бы ни происходило.
- Скоро вы начнете испытывать какое-то приятное чувство. Это ваше *Эйфо-чувство*.
- Теперь внимательно и так же безразлично наблюдайте свое *Эйфо-чувство*.
- Оно станет более сильным или перейдет в другое *Эйфо-чувство*, или возникнут мысли.
- Что бы ни случилось, просто наблюдайте развитие процесса, словно смотрите фильм.
- Открыв глаза, продолжайте этот простой процесс беспристрастного наблюдения.
- Походите по комнате, переводя взгляд от одного объекта к другому.
- Когда вы осознаете, что *Эйфо-чувство* улетучилось, просто продолжайте наблюдать за своими ощущениями. Наблюдайте за ними некоторое время, затем продолжайте исследовать другие объекты. Это — *КС-осознание*.

КЛЮЧЕВЫЕ ПУНКТЫ ГЛАВЫ 7

- *КС* переводит обычное сознание в *чистое осознание*, и там оно ощущает *Эйфо-чувство*.
- Красота *КС* в том, что оно отходит в сторону и позволяет вашему уму спокойно отдыхать в состоянии *КС-осознания*.
- *Во время процесса КС никогда не вмешивайтесь и не пытайтесь управлять вашими мыслями или вашим Эйфо-чувством.*
- Что бы ни происходило, просто наблюдайте развитие процесса, словно вы смотрите фильм.
- Помните, что *Эйфо-чувство* ничем не ограничено, поэтому оно всегда рядом. Все, что вам нужно сделать, — начать осознавать это.
- Осознание чего-либо не требует никаких усилий.
- *КС-осознание*, ощущение *Эйфо-чувства* в процессе любой вашей деятельности — это истинный ВЯ, такой, каким вы были созданы изначально.

ЖИЗНЬ В ГЛУБИНЕ УМА

Я определяю радость как длительное ощущение благополучия и внутреннего умиротворения — как связь с тем, что для меня значимо.

Опра Уинфри

Вне контакта со временем

Открывая в себе *Эйфо-чувство*, вы обнаружили центр, вокруг которого вращается вся жизнь. Когда вы осознаёте *Эйфо-чувство*, ваша жизнь прочно соединяется с непоколебимой, неограниченной сущностью творения, находящейся вне времени. Без осознания *Эйфо-чувства* жизнь неустойчива. Но это больше не ваша забота. Теперь, когда вы среди вновь пробужденных, у вас нет времени, чтобы просто сидеть и почитать на лаврах. Да, воспринять *Эйфо-чувство* легко, но, если только вы не предполагаете жить в пещере, вам нужно потратить некоторое время, чтобы интегрировать *Эйфо-чувство* в вашу повседневную деятельность.

Я написал две книги — «*Секрет мгновенного исцеления*» и «*Техника Квантового Исцеления*»*. В них шаг за шагом описано, как нужно ежедневно создавать маленькие чудеса в своей жизни, а время от времени — довольно-таки большие. Вы узнаете, как исцелять физические боли и избавляться от болезней, а также решать проблемы, вызванные умственной дисгармонией. Вы также научитесь применять *КС* ко всему — начиная от легкой атлетики и до питания и сна. В «*Технике Квантового Исцеления*» есть целая глава, посвященная применению *КС* к детям, образно говоря, к пергаменту, на котором будет написано наше будущее. Я предлагаю вам обратиться к этим книгам за более подробным описанием того, как можно применить *Эйфо-чувство* в вашей жизни. Вы будете поражены и восхищены, обнаружив, как применять ваше вновь обретенное осознание к повседневным ситуациям.

Впрочем, эта книга поведет нас в другом, менее очевидном направлении. Изучая *КС*, вы учились выходить за пределы умственной и эмоциональной активности и входить в состояние *чистого осознания*. Затем, вместо того, чтобы забыть о чистом осознании и вернуться к миру причин и следствий, вы учились ощущать *Эйфо-чувство*. *Эйфо-чувство* привязывает ваше осознание к самому глубокому, самому безмолвному уровню вашего ума, где зарождаются мысли. Сидя и пребывая в состоянии блаженства от *Эйфо-чувства*, вы фактически становитесь свидетелем творения.

Освоившись со своей ролью свидетеля, вы узнаете, как осуществлять процесс созидания на этом тончайшем и сильнейшем уровне жизни, скрывающемся в самых глубоких пределах вашего ума. Этот процесс созидания силы и благодати в вашей жизни, не говоря уже о богатстве и хорошем здоровье, называется *КС-намерением*. Освоив искусство *КС-намерения*, вы станете мастером творения, при этом вам не придется ударить палец о палец.

Вы овладеете искусством *не-делания* и на этой основе сможете удовлетворить свои желания. Вы приведете в движение тонкие, мощные силы, которые соберутся вокруг ваших желаний, чтобы проявить их на материальном плане. Вы узнаете, как использовать *КС-намерение* для того, чтобы достичь финансовой независимости, контролировать свои эмоции, решать жизненные проблемы, избавляться от хронических болезней и, что очень важно, помогать другим людям выполнять их заветные желания.

Я очень люблю все упрощать. Куда бы я ни взглянул, я вижу, как люди прикладывают все больше усилий, а сделанной работы становится все меньше. Представляется, что больший объем и ухудшение качества работы находятся в прямо пропорциональной зависимости от суммы задач, которые может решить отдельный человек. В бизнесе стремятся к тому, чтобы делать меньше, а получать больше. Странно, но я вижу, что люди очень стараются реализовать этот принцип. Так проявляет себя природа сорвавшегося с якоря ума, активного ума современной жизни, стремящегося делать больше и больше, ища окончательное решение.

Как это ни парадоксально, но решение нашел именно ум, стоящий на якоре в глубокой гармонии внутреннего мира. Мантра ума, ориентированного на *КС*, — «*Не*

делайте ничего — получайте все. Как только вы привыкнете пребывать в глубинах вашего ума, вы начнете учиться *КС-намерению*, учиться тому, как получать все, не делая ничего.

Напрямую «использовать» *Эйфо-чувство* нельзя. Но, испытывая и осознавая *Эйфо-чувство* в различных ситуациях, вы сможете наблюдать, как оно улучшает качество вашей жизни и жизни окружающих вас людей. Это действительно в высшей степени удивительный процесс. Сначала ваш ум захочет засучить рукава и начать трудиться на ниве творения. Вы услышите, как эго утверждает: «Я могу вершить великие дела и даже привлечь в свою жизнь огромные богатства». Этой мотивацией движет потребность продемонстрировать собственную ценность и покрасоваться в своем окружении. Это именно эго хочет показать свое умение.

Но очень быстро эго поймет необходимость отказа от своих великих замыслов, чтобы позволить природе, а в данном случае *Эйфо-чувству*, взять дело в свои руки.

Очень быстро станет совершенно очевидно, что процесс творения отлично происходил до сих пор без какой-либо помощи вашего эго. Скоро бремя обязательств, налагаемых представлением о себе как о творце, мягко спадет с наших плеч, как старая одежда, и до вас дойдет, что вы — наблюдатель, через которого разворачивается процесс творения.

Сажаем семечко тысячелепесткового лотоса

Я не собираюсь подчеркивать влияние созидания, направленное вовне, как я делал это в своих предыдущих книгах. Вместо этого вы будете учиться погружаться в глубокую тишину вашего *Истинного «Я»*, и, пребывая в этом возвышенном месте, вы тайно высадите семя, из которого вырастет тысячелепестковый лотос вашей жизни. После этого каждый аспект вашей жизни будет окрашен чувством внутреннего удовлетворения... Да и материальные блага также не заставят себя ждать! Итак, давайте перейдем к следующему шагу на пути создания внутреннего покоя и внешнего изобилия. Можете начать с осознания *Эйфо-чувства*, занимаясь какими-нибудь спокойными делами. А сейчас попробуем выполнить следующее упражнение.

Опыт: Сидим с Эйфо-чувством

Сядьте на удобный стул в таком месте, где вас никто не побеспокоит по крайней мере 15 минут. IU>i ключите телефон, выдворите из комнаты домашних животных, закройте дверь и удобно расположите /> на стуле.

Повторите упражнение «Как выполнять Квантовое Смещение», которое вы уже освоили раньше

3-5113

Походив по комнате, контактируя с объектами и испытывая Эйфо-чувство, садитесь на стул и закройте глаза.

Теперь снова повторите процесс КС и осознайте Эйфо-чувство. Выполняйте это в течение 5 минут...

Приблизительно через 5 минут медленно пошевелите одним из ваших пальцев, а затем тут же переходите к осознанию Эйфо-чувства в течение 5-10 секунд.

Затем пошевелите рукой и снова возвращайтесь к осознанию Эйфо-чувства в течение еще 5-10 секунд.

Повторите этот процесс с другими частями тела, не забывая двигать этой частью тела, а затем возвращаться к Эйфо-чувству. Например, сначала пошевелите рукой, затем подвигайте носом, поморгайте левым глазом, пошевелите правым коленом, а затем пошевелите волосы на голове. Порядок действий не важен. Только не забывайте двигать определенной частью тела, а затем осознавать Эйфо-чувство в течение 5-10 секунд после этого.

Закончите упражнение, проведя в беспристрастном восприятии Эйфо-чувства еще 3-5 минут...

Я хотел бы, чтобы вы выполняли упражнение «Сидим с Эйфо-чувством» 2-4 раза в

день. В идеале каждый раз упражнение должно длиться 15 минут. Но это не обязательно. Будет отлично, если вы будете выполнять в день три или четыре сеанса по 5 минут каждый. Делайте, как вам удобно, но обязательно выполняйте упражнения ежедневно в течение следующих трех или четырех дней. Важно, чтобы вы приобрели прочный навык **КС-осознания**, откуда можно уже начать работать над **КС-намерением**. Перечитывайте правила выполнения **КС** по крайней мере один раз в день, чтобы удостовериться, что вы не усвоили неправильных привычек.

Нужно пользоваться каждой возможностью провести время в осознании **Эйфо-чувства** в глубине вашего ума. Именно с этого уровня осознания вы создадите свою жизнь заново.

Вы не должны ограничиваться выполнением упражнений, только лишь сидя на стуле. В любое время, когда вы подумаете об этом — ведете ли вы машину, беседуете с коллегой, чистите зубы или занимаетесь чем-то другим, — осознавайте **Эйфо-чувство** и глубокое спокойствие, сопровождающее его. Пусть это будет для вас приятным занятием, а не обязанностью. Вы быстро обнаружите, что ваш ум автоматически переходит к **Эйфо-чувству** при каждой возможности. Только следуйте вместе с потоком, напоминая себе осознавать **Эйфо-чувство** каждый раз, когда вы о нем подумаете. Вы можете осознавать его в течение нескольких минут или нескольких секунд — на данном этапе это не имеет значения. У нас есть такая поговорка:

Если это не легко и не забавно, значит, это не КС.

В течение следующих нескольких дней, пока вы настраиваетесь на умиротворенную, безграничную природу **Эйфо-чувства** и вводите **КС-осознание** в свою повседневную жизнь, я бы хотел обсудить с вами еще несколько вопросов. Мне особенно хотелось бы более подробно рассмотреть **ум, эго, желание** и **механизмы страдания**. Думаю, вы сочтете этот диалог очень приятным, и мне не терпится поговорить с вами обо всем этом. Так что держитесь за свои шляпы. Мы снова пускаемся в путь.

КЛЮЧЕВЫЕ ПУНКТЫ ГЛАВЫ 8

- Ум, **не осознающий Эйфо-чувства**, стремится ко все более кипучей деятельности, выискивая решения для все большего количества проблем.
- Эго отводит себе решающую роль в достижении результатов.
- Окончательное решение несметного количества проблем, которые стоят перед нами, формулируется так: «Не делай ничего и получай все».
- • Внутренний мир и внешнее изобилие начинается и заканчивается **КС-осознанием**.
- Выполняйте упражнение «**Сидим с Эйфо-чувством**» несколько раз в день по 5-15 минут каждый раз.
- Практикуйте **КС-осознание (Эйфо-чувство** в ходе деятельности) в любое время в течение дня, когда вы о нем подумаете: когда вы ведете машину, разговариваете, едите и т.д.

ГЛАВА 9

ЭЙФО-ЧУВСТВО, ЭГО И УБЕЖДЕНИЯ

Ничто не вечно, кроме перемен.

Гераклит

Безграничное сердце творения

Эйфо-чувство безгранично. Это также первичное и тончайшее выражение формы. **Эйфо-чувство** подобно комбинации линз и пленки в кинопроекторе. Истинный свет **чистого осознания** проникает через линзу **Эйфо-чувства** и преобразуется в знакомые образы света и тьмы, которые мы распознаем на экране как кинофильм. Свет и тень на экране — это изображение жизни, которую мы проживаем за пределами кинозала. Я хочу сказать, что все сотворенные формы возникают из **Эйфо-чувства**, из вашей жизненной сущности, из вас! Думаю, точнее было бы назвать это **Вы-чувство**. Начинаете ли вы

понимать свой истинный статус? Начинает ли до вас доходить значение той роли, которую вы играете в создании этой Вселенной? Вы — безграничное сердце творения, из которого Космос рождается, существует и в котором он распадается. Не вы находитесь во Вселенной. Это она находится в вас. Это лишь убеждение, что вы — это фильм, которое препятствует тому, чтобы вы осознали значимость своего *Истинного «Я»* и положение, которое вы занимаете в вечности со всеми ее проявлениями.

Возможно, вы слышали фразу «Вы — творец своего мира». Ее почти всегда неправильно понимают. Есть маленький вы и большой Вы. Большой Вы — это *Эйфо-чувство*, а маленький вы — это эго. Чтобы устранить путаницу в терминах, я буду называть большого Вас словом «*Истинное Я*», или *Эйфо-чувство*, а маленького вас я буду называть «малое я», или эго. Когда нас учат, что мы — творцы нашего мира, мы почти всегда рассматриваем это утверждение через призму эго с его ограниченным видением, воспринимающим все сущее через причинно-следственные связи. Это нередко может вызвать проблемы, поскольку потребности эго ограничены потребностями индивидуума. Осознание индивидуума отражает потребности индивидуума, а потребности индивидуума ограничены потребностями в защите и выживании. Это верно по определению. Осознание индивидуума отделено от вселенского осознания.

Даже когда у человека есть альтруистические стремления, они всегда нацелены на удовлетворение его ограниченных потребностей. Наверное, вы знаете людей, которые гордятся работой, которую они делают для благотворительных учреждений, церквей, бездомных и т. д. Обычно такие люди очень горды собой. В крайних случаях они становятся высокомерными и властными. На другом конце спектра находятся люди, которые, помогая, делают это словно напоказ, всячески подчеркивая свое милосердие и заботу. Их напористое поведение затмевает эффект от их добрых дел. Их поведение — это внешнее выражение эго, безуспешно пытающегося удовлетворить внутреннюю потребность в признании, приятии или тому подобных вещах. Их основная мотивация в данном случае не отличается от мотивации человека, стремящегося к власти, известности или деньгам. Единственная разница — в способе выражения. Христос предупреждал нас, что мы не можем обрести Царство Небесное благодаря благодеяниям. Благодеяния могут быть мотивированы слабостью, страхом и любого рода скрытыми внутренними установками.

Эго — это тень

Когда осознание человека расширяется до осознания Вселенной, его действия направляет вселенская мудрость. Вселенская мудрость знает, какие потребности должны быть удовлетворены, где это должно быть сделано и когда. Когда свет *чистого осознания* проникает через призму эго, оно искажается страхами и надеждами, таящимися в глубине эго. Эти искажения создают страстные стремления и односторонние желания, ведущие нас по бесчисленным кривым и трудным дорогам, которые заканчиваются, только когда путешественник выпускает свой последний вздох.

Эго — не реальный объект. Оно не имеет никакой реальной субстанции. Эго — это тень, искажение света и тьмы, спроецированное на экране сознания. Признаки эго — это все ваши отличительные черты: то, кем вы являетесь, чего вы хотите, ваши реакции на мнения других людей о вас. Эго живет и благоденствует, когда вы берете на себя ответственность за построение своей жизни. Когда вы верите, что вы — это ваше тело и ваш ум, что вы отец или дочь, что у вас есть работа и семья, есть будущее и прошлое, — тогда вы привязываете свои убеждения к миру проявленных вещей, где все меняется. Когда вы верите, что любая часть творения — это часть вашего изначального «*Я*», вы принимаете изменения, а для эго изменение — это смерть.

Вы знаете, откуда берется эго? Вы знаете, как оно формируется и почему? Вы знаете, как удовлетворить его неукротимую жажду власти? Эго может быть хулиганом на школьном дворе или его испуганной жертвой. Это может вредить или помогать, но оно всегда действует от своего собственного имени. И оно всегда действует из страха, даже когда надевает маску хулигана на школьном дворе.

Эго часть целого, — во всяком случае, именно так оно себя воспринимает. Это узкая полоска тени, темнота, смотрящая в темноту в попытке отыскать свет. Эго — уход осознания в сторону от внутреннего света *Истинного «Я»*. Оно верит, что вещи и мысли могут заполнить пустую темноту, которой оно стало. Давайте подробнее рассмотрим, как рождается эго.

Обычное сознание — это эго-сознание. Проще говоря, если мы не осознаем свой неограниченный статус свидетеля творения, мы начинаем осознавать свои ограничения. Процесс *Квантового Смещения* ведет ограниченное обычное сознание к полной реализации нашего *Истинного «Я»* как *Эйфо-чувства*. Когда мы осознаем *Эйфо-чувство* и выполняем действие, которое мы называем *КС-осознанием*, это действие является прекрасным выражением цельности, которую мы несем в нашем осознании.

В состоянии *КС-осознания* мы не ощущаем себя исполнителями действия. Скорее мы — наблюдатели, следящие за тем, как через наш ум и тело осуществляются действия. На самом деле в процессе *КС-осознания* происходит вот что: роль эго становится подчиненной, в то время как через нас находят выражение чистые творческие силы жизни. Или вот вам еще одно образное сравнение. Если уподобить жизненный путь поездке на автомобиле, то, когда вы переживаете *КС-осознание*, эго занимает место пассажира, позволяя вашему *Истинному «Я»* взять руль. Существует определенного рода раскол осознания. В то время как вы идентифицируете себя с эго (индивидуальная идентификация — это и есть эго), вы также чувствуете, что вашим автомобилем управляет кто-то еще. В данном случае это всезнающий доброжелательный водитель, который точно знает, куда он едет и как туда можно благополучно добраться. Вы можете расслабиться и наслаждаться поездкой. По мере того как *КС-осознание* расширяется и становится более утонченным, вы начинаете со временем понимать, что являетесь одновременно и водителем, и пассажиром. Но эту историю мы прибережем до другого раза.

Когда мы теряем осознание *Эйфо-чувства*, эго возвращается на место водителя, и все проблемы, связанные с путешествием по дороге нашей жизни, снова врываются в наше сознание. Прикладывая величайшие усилия, чтобы не сбиться с пути, мы теряем всю радость от путешествия. Восстанавливается обычное сознание, и эго возобновляет свои неистовые поиски покоя и счастья.

Эйфо-чувство безгранично, оно вне пространства, времени и смерти. Ничто не может разрушить *Эйфо-чувство*, поскольку оно является создателем и потому находится вне страха. Когда осознание срывается с якоря неограниченного *Эйфо-чувства*, оно становится ограниченным и индивидуализированным. *Оно становится эго.*

Распутывание нитей иллюзии

Не сознавая своей неограниченной природы, эго чувствует себя уязвимым, подверженным разрушению неведомыми в его восприятии силами причины и следствия. Не связанное с бесконечностью, первое, что испытывает эго, — это страх. Эго противопоставляет себя миру и должно защищать себя, в то же время присоединяясь к сомнительным союзникам в этой персональной войне против смерти.

Из-за отсутствия контакта с *чистым осознанием* эго чувствует глубокую внутреннюю пустоту. Оно пытается заполнить ее материальными мирскими вещами. Оно старается *иметь*, а следовательно, управлять материальными вещами: домами, автомобилями, деньгами.

Оно тратит массу времени, пытаясь контролировать отношения с людьми. Оно влюбляется во власть ума и манипулирует ментальными концепциями в надежде понять, как заполнить свою внутреннюю пустоту. Эго занимает себя бешеной активностью и постоянно старается расширить ее пределы. Оно хочет до краев наполнить себя чем-то, что принесет ему покой. Сидя за столом жизни, эго ненасытно, его голод никогда не будет утолен. Эго считает, что если оно сможет накопить достаточно материальных благ, то оно наконец наполнит себя и достигнет удовлетворения. Это решение, движимое страхом, основанное на ощущении собственной неполноты и недостаточности, является единственной причиной человеческого страдания. Это центр, вокруг которого каждое

борющееся эго вращается на колесе кармы, колесе причины и следствия. Эту главную иллюзию я называю *ошибкой эго*.



Рис. 2. Рождение эго

Эта ошибка эго уводит его еще дальше от распростертых объятий *чистого осознания*. Эго чувствует, что

должно продолжать плыть, держа голову над водами причины и следствия. На самом деле ему следует делать совершенно противоположное. Для эго это равноценно самоубийству. Остановив свои безумные метания, оно погружается в спокойные глубины ума, находя покой и отдых в полноте *Эйфо-чувства*. С осознанием *Эйфо-чувства* страх уходит и наступает понимание, что полнота является его неотъемлемым качеством.

Эго — не зло. Оно не негативно по природе, оно просто неверно направлено. *От эго не нужно избавляться*. Напротив, его нужно расширять, пока оно не станет бесконечно большим. Осознавая свою неограниченность, эго расслабляет свои напряженные мышцы и снова усаживается на место пассажира. Готовое возобновить свое путешествие по дороге жизни, эго без возражений свыкается со своей ролью всегда внимательного и благодарного свидетеля. Отказываясь от контроля, эго понимает, что, в сущности, оно никогда и ничего и не контролировало. А затем приходит глубокое и прекрасное осознание. Эго осознает, что оно никогда не существовало вне искаженного восприятия индивидуальности. Оно с удовольствием признает, что его существование было не чем иным, как тенью, которая рассеялась в любящем свете *Эйфо-чувства*.

Если вы гордитесь своей работой, это изменится. Если вы боитесь отказа, это изменится. Если вы счастливы по какой-нибудь причине, это изменится. Каждая сотворенная вещь должна меняться. Она должна родиться, пересечь отведенный ей отрезок жизни и вернуться назад в полноту, из которой она появилась, чтобы раствориться в ней. Это не только доктрина мудрецов, но и неизменный закон квантовой и классической физики. И в моменты, когда наш ум спокоен и прозорлив, мы и сами это видим. Ничто из того, что мы знаем, не длится вечно. *Все меняется, за исключением самого изменения*.

Так как же идентифицироваться с миром эго, где происходят постоянные перемены? Если все всегда меняется, где найти стабильность? Как можно чувствовать себя в безопасности, когда ничто не остается неизменным? Все меняется, в том числе и те вещи, в которых мы ищем безопасности, — другие люди, работа, деньги, здоровье, природа, домашние животные, — все. Когда меняется вещь, на которую мы полагаемся, чтобы обезопасить себя, меняется и степень нашей безопасности. Обычный сознательный ум знает только, что с окончанием всех перемен наступает смерть. Заглянув внутрь себя, он видит, как быстрая река мыслей впадает в кипящее море эмоций. Где в этом безопасность? Безопасность не может быть основана на постоянных переменах и разрушающихся фундаментах.

Возможно, вам говорили, что вы ответственны за все, что с вами происходит. Вы

можете считать, что вы действительно виноваты в ваших страданиях. Но я смотрю на это иначе. **Страдаете вы в этом мире или нет, полностью зависит от вашей точки зрения.** Проблема здесь состоит в том, что мы верим: мы можем создать для себя лучшую жизнь. Это иллюзия. Это результат искаженного преломления нашего ума через эго, а не отражение **чистого осознания**, без искажения преломляющегося через **Эйфо-чувство**.

Причина, почему мы не можем создать лучшую жизнь для себя, состоит в том, что **она уже и так совершенна.** Проблема состоит в том, что мы не признаем этого совершенства. (Непризнание совершенства на самом деле является частью совершенства, но для того, чтобы развить эту тему, потребуется время, поэтому мы прибережем ее для более подходящей ситуации.) Степень нашей погруженности в эту иллюзию напрямую зависит от нашего убеждения, что мы сами контролируем нашу жизнь. Когда мы считаем, что контролируем вещи, мы относительно довольны собой и своим положением в жизни. Зачем пытаться понять тайну жизни, когда вы и так преуспеваете, не так ли? Проблема в том, что мы должны постоянно контролировать силы, способные скинуть нас с нашего маленького холмика личных достижений и материального благополучия. Чем больше степень нашего удовлетворения, тем тяжелее нам приходится трудиться, чтобы поддерживать это иллюзорное ощущение внутренней безопасности. Разве это не так? Мать-Природа беспрестанно распутывает нити иллюзии в ткани наших жизней. Она постоянно старается пробудить нас ото сна, в котором мы пребываем, называя его «я».

Когда мы страдаем, мы фактически находимся в лучшем положении, поскольку имеем возможность пробиться через иллюзию причины и следствия. Люди, испытывающие страдание, знают, что их усилия напрасны. Они способны отказаться от идеи, что они контролируют ситуацию. К сожалению, в большинстве случаев мы уделяем больше внимания восстановлению контроля, что снова погружает нас в иллюзию.

Так где же решение? Что мы ищем? Если жизнь — это не личные привязанности и материальное благополучие, то что же такое жизнь? Вопрос ли это веры и позитивного мышления? Когда вы знаете правду, вера не обязательна, а мышление находится в полном согласии с выражением восприятия. Жизнь — это не попытка смотреть на вещи позитивно. Жизнь — это позитивный свет. В конечном счете жизнь — это приятие того, что есть, — таким, какое оно есть. Когда это происходит, наступает умиротворение и все вещи видятся в прекрасном свете. Нет нужды прилагать старания, нужно лишь пробудиться к реальности как таковой.

Жизнь приглашает нас на прогулку

Жизнь следует собственным законам, приглашая нас на прогулку. Временами нам может казаться, что мы контролируем ситуацию и преуспеем, но никто не получает желаемого все время. Жизнь не будет всегда потворствовать этой иллюзии. Верить в это — безумие. Взгляните на свое нынешнее положение. Достигли ли вы хотя бы в какой-то степени того, о чем мечтали десять лет назад, в плане физическом, эмоциональном, финансовом, духовном, интеллектуальном и социальном? Возможно, вы приближаетесь к вашему идеалу в одной или двух областях вашей жизни. Вы можете быть более обеспечены материально, чем планировали, но бесспорно одно: ваш пятилетний план начал трещать по швам в тот самый момент, когда вы решили, что можете его реализовать. Вы можете грести, грести, грести, мягко направляя вашу лодку по течению, или барахтаться, как сумасшедший, пытаясь двигаться против течения, но в конечном счете вы сообразите, что течение вы не контролируете и **жизнь — всего лишь сон.**

Если вы сопротивляетесь этой идее, это означает, что за рукав рубашки вас тянет эго. В эту идею, наверное, трудно поверить. Задержитесь со мной на этом вопросе еще немного, и я предложу вам альтернативную точку зрения, которая не только полезна, но и дает большое облегчение, причем она находится вне веры и каких-либо убеждений. Вам не нужно менять ваши нынешние убеждения. Убеждения не меняют наш мир, а **Эйфо-чувство** меняет. Так что оставьте свои убеждения в неприкосновенности и продолжайте осознавать **Эйфо-чувство.** **Осознание Эйфо-чувства** позволит вам сохранить убеждения, которые вам помогают, и мягко рассеет те, что в конечном счете не служат вашим

насушным интересам. Вы скоро поймете, что убеждение — относительный игрок в игре жизни. Знание, которое я предлагаю вам, может послужить вам наилучшим образом, верите ли вы в это или нет.

Вы должны спросить себя: почему совершенно неподготовленные люди могут преуспеть, в то время как другие терпят неудачу, несмотря на безупречную подготовку и потенциал? **Мы изобретаем разумные объяснения своей неспособности контролировать взлеты и падения, привлекая такие категории, как удача и карма.** Эти системы убеждений помогают нам объяснить постоянный и ежедневно наблюдаемый нами факт: **мы не контролируем свою жизнь.** Можно сказать, что кому-то повезло или что у него хорошая карма, но неизменным остается то, что последовательный успех неподконтролен даже самым подготовленным людям. В действительности у руля стоят силы, которые порождают и возвращают наш мир, начиная от простейшей амебы до величественного движения галактик.

Когда мы находимся в гармонии с этими силами, жизнь становится потоком, в котором можно плыть без всяких усилий. Когда мы боремся с ними, жизнь становится борьбой. Если мы не усваиваем этого единственного урока и продолжаем грести против потока жизни, тогда борьба превращается в еще один из бесконечных вариантов страдания.

Мы никогда не знаем, что готовит нам жизнь. Мы редко мыслим в больших масштабах. Жизнь может предложить нам больше, чем мы можем вообразить. Таким образом, лучше всего перестать носиться с идеей, будто вы знаете, что лучше для вас и остальной части мира, и позволить жизни взять управление на себя. Чуть позже вы узнаете, как это сделать. **Вы будете поражены.**

Что мы воспринимаем, в то и верим

Говорят, будто **мы можем изменить свою жизнь, если верим в это.** Как я уже говорил, вера к этому не имеет никакого отношения. Это вопрос восприятия, и ничего более. **Мы верим в то, о чем нам говорят наши чувства.**

«Ладно, Фрэнк, — скажете вы. — Я знаю, что если я абсолютно убежден в чем-то, то со временем я начну принимать это за истину». Да, это верно, но лишь отчасти. Кажется, мы договорились до сакраментального вопроса: что было раньше, курица или яйцо? Есть старая поговорка: «Увидеть — значит поверить». Так же легко можно сказать: «Верю в то, что вижу». Любое выражение предубеждения — прекрасная иллюстрация видения того, во что вы верите. Показательным примером, который тут же приходит в голову, являются расовые предрассудки, и примерам таких предрассудков несть числа и в прошлом, и ныне. Если вы верите, что человек, принадлежащий к определенной расе, социально-экономической группе или полу, менее талантлив, умен, целеустремлен или дружелюбен, то, конечно же, вы будете искать и **находить** примеры поведения, подтверждающие ваши убеждения. Так как же разобраться в этом трудном вопросе связи убеждений и восприятия? Ответ весьма прост.

Можно думать об этом в терминах причины и следствия. Если сильным ветром свалило дерево, мы можем сказать, что ветер был причиной, а падение дерева — следствием. Теперь, если поинтересоваться, что вызвало сильный ветер, можно сказать, что он возник в результате смещения теплых слоев воздуха над океаном с вышележащими более холодными слоями. Если развить эти рассуждения и спросить, почему нагревается океан, можно сказать, что из-за солнца. А почему греет солнце? В результате водородного синтеза. Что заставило водород вступить в этот процесс? Движение атомов. А почему движутся атомы? Вследствие движения субатомных частиц. Что заставило двигаться субатомные частицы? Волновая энергия. Откуда взялась волновая энергия? Вследствие возникновения **Нулевой Точки** (физический термин для определения **Эйфо-чувства**). Почему возникла **Нулевая Точка**? В результате **подразумеваемого порядка** (физический термин для определения **чистого осознания**). А чем вызван **подразумеваемый порядок**, или **чистое осознание**? **НИЧТО** не вызвало **чистое осознание**. Оно не имеет формы, поэтому не создано и является внепричинным.

Если бы вам нужно было выбрать какую-нибудь ситуацию в цепи этих событий, то что вы выбрали бы — причину или следствие? Ответ зависит от того, к какой категории вы захотите отнести это событие. Например, синтез водорода является и причиной, и следствием. Это причина солнечного излучения, которое нагрело океан. Но синтез водорода также является следствием соединения протонов и электронов, из которых образовались атомы водорода. Если бы синтез водорода вы сочли причиной, то были бы правы. Но вы были бы правы также и в том случае, если бы сочли это следствием.

Причина и следствие — вопрос относительного восприятия.

Ту же самую логику мы можем применить к убеждению и восприятию. Вы можете выбрать любое отдельное событие из бесконечной цепи восприятия, влияющего на убеждение, влияющего на восприятие, влияющего на убеждение и так до бесконечности. Событие будет рассматриваться как вызванное восприятием или убеждением в зависимости от позиции, которую вы захотите занять.

Если вы нуждаетесь в деньгах, чтобы заплатить за аренду квартиры, вы ощущаете потребность в деньгах и в зависимости от вашего выбора будете верить или сомневаться, что вы получите эти деньги. Ваша вера в

успех или неудачу зависит от вашего восприятия вариантов, представленных вам. Вы можете больше работать, занять деньги, украсть деньги или подчинить своей воле силы природы, работая на уровне тонких энергий, то есть произнося аффирмации — утверждения, содержащие четкий мысленный образ вашей цели. В зависимости от вашего восприятия вы выберете способ, который, по вашему убеждению, с наибольшей вероятностью позволит вам получить деньги. Получив их, вы сочтете, что использованный вами способ эффективен, и будете верить, что он сработает для вас таким же образом и в будущем. Вы видите, как глубоко связаны убеждение и восприятие? Они вдохновляют друг друга. Они сотрудничают. Но точно так же, как синтез водорода находился в середине цепи причин и следствий, которые привели к падению дерева, вера и восприятие — это две стороны одной медали.

Кажется, мы попали в замкнутый круг, из которого нет выхода. Но мы не рассматриваем это как круг. Мы думаем, что причина и следствие, убеждение и восприятие связаны напрямую. Но это потому, что мы рассматриваем проблему со слишком близкого расстояния. Вот что я имею в виду.

Если мы долго идем по достаточно плоской поверхности, нам кажется, что мы идем по прямой линии. В действительности мы идем не по прямой, а по кривой, ведь Земля круглая. Земля очень большая, и наши чувства не воспринимают ее изгиба, когда мы по ней идем, и мы думаем, что идем по плоской поверхности по прямой линии. Если мы посмотрим на нее из космоса, то легко откажемся от нашего ограниченного линейного восприятия Земли и сразу увидим, что ее поверхность изогнута. Именно это окончательное восприятие вне ограниченной структуры нашего оперирующего линейными категориями ума освобождает нас от неправильных представлений, путаницы и страдания.

Вы вполне могли бы сказать: «Если я буду верить, что Земля круглая, то буду действовать соответственно и мне не будет нужды на самом деле *чувствовать* изгиб Земли». Это очень хорошее наблюдение. И оно очень хорошо работает, пока ваша прогулка по плоской поверхности проходит без перемен. Помните, что ваш ум — площадка для игр неразлучной пары «убеждение- восприятие» — воспринимает только переменны. В природе нет прямых линий. Ваш ум не может все время помнить, что прямая линия — это иллюзия. Это против самой его природы. Ваш ум должен сосредоточиваться на том, что меняется. В нашей аналогии с прямой линией ваш ум сосредоточился бы на лазании по горам. Он увлекся бы исследованием пиков, долин и пещер. Вашему уму трудно сохранять веру в плавно изгибающийся мир, когда вы карабкаетесь по почти отвесной скале.

Видите ли, если бы наша жизнь постоянно шла по прямой линии, тогда у нас были бы ответы на все вопросы. Наши проблемы — это горы и долины нашей жизни.

Поскольку мы рассматриваем их с очень близкого расстояния — будь то проблемы финансового, духовного или иного плана, — в их оценке мы не выходим за рамки категорий причины и следствия, убеждения и восприятия. Мы планируем свою жизнь как прямую линию и полагаем, что можем управлять причинами и следствиями, цепь которых тянется с начала времен. Мы думаем, что можем делать это, меняя наши убеждения или восприятие. Но такой подход не дает результата, и требуется масса усилий и огромная вера, чтобы убедить себя, будто он все-таки эффективен. **Нужна огромная энергия, чтобы поверить в то, что не является правдой.**

Но есть путь, свободный от этой очевидной детерминированной тюрьмы причины и следствия. Как способность свободно парить легко приходит, когда мы перемещаемся в пространстве, где не действует сила земного притяжения, так и все неотъемлемые противоречия жизни решаются сами собой, когда мы в состоянии перемещаться по жизни вне линейного причинно-следственного восприятия, налагаемого на нас повседневной жизнью. **Как этого достигнуть?**

Я очень рад, что вы задали этот вопрос.

Если вернуться к нашей аналогии, то вы уже знаете, как парить в пространстве, не будучи скованным силами земной гравитации и, выступая в роли внешнего наблюдателя, обозревать безграничную картину целого. Если бы Земля была вашим умом, то тогда пустота космоса была бы **чистым осознанием**. **Эйфо-чувство** было бы вами, парящими в безграничном космосе и наблюдающими эту красивую голубую сферу, которую мы называем домом. Процесс **Квантового Смещения** — космический корабль, который выносит вас за границы сковывающего воздействия силы тяжести. Паря в пространстве, свободные от силы гравитации Земли, вне влияния мира причин и следствий, расположенного под вами, вы могли бы беспрепятственно наслаждаться разнообразием и красотой планеты, оставаясь вне досягаемости ее жестокости.

Муха в космической сети творения

Когда вы выполняете **Квантовое Смещение** и осознаете **Эйфо-чувство**, вы осознаете свое **Истинное «Я»** на престоле творения. С этого высокого места вы не творите, а являетесь сторонним наблюдателем, обозревающим все сотворенное, распространяющееся от вас. Веды, древнеиндийские священные писания, уподобляют это космическому пауку, тянущему из себя нить, чтобы соткать паутину жизни. Муха, попавшая в ловушку паутины этого мира феноменов, причин и следствий, — это эго, ограниченное восприятие себя со всеми его идеями, надеждами, страхами и убеждениями. Чем больше оно старается освободиться, тем крепче увязает в паутине жизни. Увеличивая свои усилия в попытках выбраться из паутины, эго привлекает внимание паука — **Эйфо-чувства**. С беспредельным состраданием **Эйфо-чувство** наконец поглощает эго, ассимилируя его сознание в своем собственном теле. Расширившись за пределы своего ограниченного видения, эго растворяется в целостности Прядильщика и наблюдает, как он двигается к следующей мухе.

Окончательная реализация — в том, что жизнь совершенна такой, как она есть. Существует основополагающая и окончательная гармония, пронизывающая все сотворенное. В этом нет сомнения. Все — таково, как оно есть. В этом нет сомнения. Дисгармония — результат видения отдельных частей без восприятия целого. Можно сказать, что **дисгармония — результат узости видения**.

Давайте посмотрим, что произошло бы, если бы вы смотрели на картину в музее не обоими глазами, а только одним и через трубку диаметром около 5 см, причем с расстояния 15 см. А затем вы послушали бы описание той же картины человеком, стоящим на расстоянии пары метров от нее и смотрящего на нее обоими глазами. Сравните то, что видит он, с тем, что видите вы. С дрожью в голосе он описывает величественные голубые горы, прохладные зеленые леса и золотой луг, пронизанный лучами солнечного света, пробивающимися сквозь нависшие над ним тучи. Он говорит, что картина наполняет его чувством благоговения. А когда вас просят описать свои впечатления и ощущения, вы отвечаете: «Я вижу коричневый пузырь с серым пятном на

нем. Мне кажется, я что-то упускаю». Как бы вы ни старались, вы не сможете увидеть красоты или почувствовать радость, которую описал тот человек. Ваше видение ограничено.

Теперь вы можете сказать: «Мне не нравится коричневый цвет с серыми пятнами. Я хочу изменить свою точку зрения». И вы наводите свою трубку на другой участок картины. Здесь вы видите золотистый и голубой цвета, и они вам нравятся больше. Вы говорите: «Да, теперь я понимаю описанную вами радость. Голубой и золотистый гораздо лучше, чем коричневый и серый». Но ваше убеждение основано на ограниченном видении. Скоро голубой и золотистый цвета потеряют для вас свое очарование, и вы наведете свою трубку на другой участок картины, а потом на следующий и так далее. Вы считаете, что если таким образом переберете достаточно много участков картины, то в итоге соедините их все вместе и у вас сложится представление обо всей картине в целом. Конечно, отдельные части никогда не смогут оказать такого совокупного эффекта, какой оказывает целая картина. Следуя своему убеждению, вы будете продолжать собирать отдельные части картины до самого закрытия музея.

Что нужно сделать, чтобы увидеть целую картину? Я отвечаю: *ничего!* Именно так, абсолютно ничего. Если вы достигнете состояния полного не-делания, перестанете думать о том, что вам нужно будет сделать в следующую очередь, ваше тело полностью расслабится и трубка просто выпадет у вас из рук. Спонтанно и без усилия вы будете созерцать картину во всей ее полноте и красоте. Благодаря этому простому акту прекращения каких-либо действий и попыток вы испытаете благоговение и познаете красоту, описанную для вас другим человеком с расширенным видением.

Осознание целостности — это восприятие совершенства. Ни убеждения — сколько бы их ни было, — ни ограниченное восприятие не помогут его понять. Осознания целостности можно достичь, лишь прекратив любые усилия и начав ценить то, что открывается вашим глазам таким, как оно есть, — поразительная простота совершенства озарит ваше сознание. Ваш кажущийся контроль над некоторыми сторонами вашей жизни — это иллюзия. Он подобен перемещению трубки с одного участка картины на другой. Неудовлетворенность своим нынешним положением побуждает вас перемещаться к следующей точке. Никакая точка или целое скопление точек в вашей жизни, будучи собранными в одно целое, никогда не могут позволить вам оценить, удивиться и восхититься даже одним-единственным проблеском неотъемлемого совершенства вашего мира. Как совершенство картины присутствовало всегда, так и совершенство этой жизни присутствует всегда. Вам ничего не нужно делать, лишь открыть свои глаза красоте вашего *Истинного «Я»*, а это так же легко, как позволить трубке выпасть из вашей руки. Скоро вы познакомитесь с *КС-намерением*, основанным на этом единственном правиле: чем меньше вы делаете, тем больше совершенства отразится в вашей жизни. Не делайте ничего — и к вам придет восприятие совершенства за пределами убеждений.

КЛЮЧЕВЫЕ ПУНКТЫ ГЛАВЫ 9

• Когда сознание человека расширяется до осознания Вселенной, его действия направляет вселенская мудрость.

• Ошибка эго: из-за отсутствия контакта с *чистым осознанием* эго чувствует глубокую внутреннюю пустоту. Оно отворачивается от *Эйфо-чувства* и пытается заполнить эту пустоту материальными мирскими вещами.

• Страдаете вы в этом мире или нет, полностью зависит от вашей точки зрения.

• Причина, по которой мы не можем создать для себя лучшую жизнь, в том, что она уже и так совершенна. Мы просто не распознаём это совершенство.

• Система наших убеждений и верований помогает нам объяснить наши постоянные и повседневные наблюдения событий и явлений, которые мы не можем контролировать.

• Когда вы выполняете *Квантовое Смещение* и осознаёте *Эйфо-чувство*, вы осознаёте свое *Истинное «Я»* на престоле творения.

• Окончательная реализация — в познании того, что жизнь совершенна такой, как она есть.

- Понимание целостности — это восприятие совершенства.
- Чем меньше вы делаете, тем больше совершенства отразится в вашей жизни. Не делайте ничего, и к вам придет восприятие совершенства за пределами убеждений.

ВОСПРИЯТИЕ СОВЕРШЕНСТВА

Если бы двери восприятия были чисты, все предстало бы человеку таким, как оно есть — бесконечным.

Уильям Блейк

Вопрос точки зрения

Мы, люди, возникли в очень специфических условиях при очень особых обстоятельствах. Мы населяем невероятно узкую часть этой Вселенной. В терминах нашего физического присутствия мы занимаем промежуточное положение между атомом и галактикой. Наш ум не может постичь ни необъятности галактики, ни микроскопического расстояния между атомами. Условия нашего выживания на Земле также ограничены очень узкими пределами. Например, мы можем существовать лишь в очень малом температурном диапазоне. Стоит лишь открыть дверь во внешний космос, и мы окажемся при температуре, приближающейся к абсолютному нулю. Насколько это холодно? Абсолютный нуль — это -273°C . Почти как в январе в Мичигане. Сравните температуру в космосе с температурой в центре Солнца (50 миллионов $^{\circ}\text{C}$), почти как у нас в Южной Флориде летом. Конечно, я шучу.

На Земле тоже существуют контрасты температур от $+58^{\circ}\text{C}$ до -89°C , и средняя температура составляет примерно $+15^{\circ}\text{C}$. Сравнив космические контрасты с земными, вы можете оценить, насколько уязвимо наше положение. Достаточно лишь незначительных колеба-

ний в ту или иную сторону, и все люди распадутся на атомы, из которых они и образовались.

Наша способность чувствовать окружающую среду также ограничена чрезвычайно узким набором сенсорных ощущений. Наши чувства воспринимают только самые грубые проявления творения. Если вы кладете локти на стол, он ощущается и выглядит твердым. Но с точки зрения физики стол почти полностью лишен субстанции. Волновые вибрации, субатомные частицы, молекулы и так далее вызывают ощущение твердости, как твердым кругом кажутся быстро крутящиеся лопасти вентилятора. Мы взаимодействуем со своим миром на основе того, как мы его воспринимаем.

Далее рассмотрим силу тяжести. С точки зрения физики Ньютона и теории относительности Эйнштейна она разная. Но более того, это показывает, как восприятие влияет на наше мышление. Мы можем провести параллель между физикой Ньютона и нормальным сенсорным восприятием. Вообще говоря, законы Ньютона отражают жизнь на нормальном уровне восприятия с помощью чувств: осязания, зрения, слуха и так далее. С другой стороны, релятивистская квантовая механика описывает силы, которые управляют очень большими и очень малыми величинами, находящимися вне обычного сенсорного восприятия человека.

Все мы знаем, что гравитация — это сила, которая притягивает. Большое тело вроде Солнца притягивает к себе меньшее тело, такое как Земля. Большая Земля притягивает к себе меньшие объекты, такие как вода, камни и люди. Подбрасывая камень вверх, мы отбегаем в сторону, ибо знаем, что гравитация притянет его обратно к земле. На самом деле сила гравитации не притягивает, подобно магниту. На самом деле меньшие объекты притягиваются к большим пространством-временем. **Я** знаю, это кажется малопонятным, но только потому, что мы привыкли думать о силе тяжести как о притягивающей силе. Мы можем видеть, что вещи притягиваются к земле, и ощущаем гравитацию в собственном теле. Влияние пространства и времени гораздо более абстрактно. Но вот вам простая иллюстрация, которая полностью перевернет ваше восприятие и освободит вас от неправильного представления, что гравитация — это сила притяжения.

Скажем, вы смотрите вниз из окна 10-го этажа. Под вами — большой круглый объект, находящийся в середине прямоугольника. Затем вы видите, что к внешнему краю

прямоугольника приближается человек. Он помещает маленький объект на внутренний край прямоугольника. Когда он отпускает маленький объект, тот тут же притягивается к большому объекту в середине прямоугольника. Ваша первая мысль, что большой круглый объект — это магнит, а маленький объект, должно быть, сделан из железа.

Когда вы спускаетесь на лифте на первый этаж и выходите на улицу, вы видите, что прямоугольный объект — это на самом деле батут. В середине батута не магнит, а обычный пластиковый шар для боулинга. Выясняется, что маленький объект — это стеклянный шарик. Ваша первая мысль: *как пластик может притягивать стекло?* Затем вы замечаете, что под весом шара для боулинга сетка батута провисла. Вы поднимаете шарик и кладете его на край батута. Когда вы отпускаете его, он делает ровно то же, что вы наблюдали раньше с десятого этажа. Шарик катится к шару для боулинга, пока не ударяется об него. Теперь вы знаете, что шарик не притягивался к большому шару, а катился к нему сам, потому что уровень края батута выше уровня большого шара, образовавшего в сетке батута углубление. Если бы сетка батута была на одном уровне с шариком, он вообще никуда бы не покатился.

Большие объекты вроде планет вытягивают, или искажают то, что называется *тканью пространства-времени*, точно так же, как шар для боулинга образовал углубление в ткани батута. Эйнштейн обнаружил, что сила тяжести — это на самом деле толкающая сила, и это открытие наряду с появлением квантовой механики произвело революцию в области физики. В результате этого изменения точки зрения мы пережили переворот в технологиях, который затронул жизнь буквально каждого человека на земле.

Не все люди крепко привязаны к своим чувствам. Есть особые люди, чьи ощущения выходят за пределы обычных ощущений физических объектов. Но все мы наделены способностью ощущать не только с помощью известных пяти чувств. У некоторых людей экстрасенсорное восприятие уже развито от природы, а другим только предстоит его развить. Они в состоянии видеть, слышать, чувствовать более тонкие энергии. Среди людей с обостренной чувствительностью можно найти целителей и интуитов, общающихся в духе с развоплощенными учителями, ангелами и другими тонкоэнергетическими сущностями, шаманов, йогов и многих других, посвященных в тайные учения. Людям, чьи чувства распознают лишь очевидное, может казаться, что эти чувствительные люди творят чудеса. Уму, воспринимающему реальность с помощью обычных чувств, эти люди могут казаться странными, неуместными. Но их ценности нельзя отрицать.

Знание — это неведение

Что бы вы ни воспринимали в своем уме или в своем окружении, ваше восприятие искажено. Восприятие никогда не может быть точным на 100 %. Нет двух людей, видящих мир одинаково. Это также было открытием Эйнштейна. Люди разделены временем и пространством, что делает точку зрения каждого человека отличной от точки зрения любого другого человека.

Точно так же два человека не могут обладать одним и тем же знанием, а поэтому — одинаковым пониманием. Полное согласие с другим — это заблуждение. Вы можете полагать, что находитесь в замечательном согласии с другим человеком, но стоит углубиться в собственные убеждения и восприятия, как вы тут же обнаружите пункт, где ваши мнения расходятся. Вам когда-нибудь случалось полагать, что вы со своим знакомым имеете единое мнение по какому-нибудь вопросу, а потом обнаружить, что вы друг друга неправильно поняли? В такой ситуации выясняется, что каждый из нас живет в своем коконе, сотканном из нитей собственного индивидуального восприятия и убеждений. Как ни прискорбно, но все это также иллюзия.

За исключением нескольких редких личностей в каждом поколении, страдание шло по пятам за родом человеческим с начала его истории. Собственно говоря, развитие человечества в течение эпох является точной аналогией движения человека по жизни. Каждая последующая эпоха в развитии человечества считается более прогрессивной, чем предыдущая. По большей части люди, живущие в более поздние времена, считали, что

они живут в соответствии с истинами, которые не в состоянии были понять предыдущие поколения. Например, примитивный знахарь, возможно, объяснял обычную простуду вторжением злого духа и использовал травы и заклинания, чтобы изгнать его из человека. Пациент освобождался от признаков вторжения незваного гостя приблизительно через 10 дней. С развитием медицины врач, возможно, использовал бы передовую для того времени технологию кровопускания. Если пациент терял не слишком много крови, он выздоравливал от простуды через 10 дней, а через несколько дней чувствовал себя омолодившимся благодаря тому, что по его сосудам текла кровь, содержащая в себе новые кровяные клетки. Сегодняшнюю жертву простуды лечат новейшими антибиотиками, антигистаминными и спазмолитическими препаратами. Время выздоровления... 10 дней. Восстановление уничтоженной кишечной флоры вследствие применения антибактериальных препаратов занимает от нескольких недель до нескольких месяцев, и все это время пациент подвергается множеству вторичных заболеваний. У него также усиливается непереносимость антибиотиков, что влечет за собой развитие супервирусов и неизбежную пандемию. Травы и заклинания сейчас выглядят вполне приемлемыми и привлекательными средствами лечения.

Для выживания древнему охотнику и собирателю требовалось трудиться приблизительно три с половиной дня в неделю. Это 28-часовая рабочая неделя. Сравните это с 50-, 60- и 70-часовыми рабочими неделями современного человека со всеми его средствами экономии труда и передовыми технологиями в области коммуникаций и смежных областях. Теперь помогите мне понять, как это можно назвать *прогрессом*, которым мы так кичимся. Несмотря на фантастический прогресс в области коммуникаций, как люди, мы становимся все более разобщенными.

Я выделяю эти пункты по одной причине: наше восприятие прогресса создало убеждение, что мы более благополучны, чем наши далекие и даже близкие предки. Это поощряет нас продолжать двигаться в том же направлении, хотя жизнь каждого человека становится более беспокойной, хаотичной и изолированной. Глубоко в душе каждого из нас появляется ощущение цейтнота. Большинство из нас отворачивается от этого внутреннего ощущения *вынужденности*, а когда оно проявляется, мы глушим его наркотиками и алкоголем, долгим сидением перед телевизором, доведением себя до изнеможения, неразборчивостью в сексуальных связях, неадекватным поведением и всеми другими заблуждениями, которые мы решили считать нормой. Такие идеалы, как честная игра, милосердие, сострадание и гордость за свое сообщество, считаются слабостью в этом мире, пронизанном духом соперничества. Наша вера в то, что мы движемся по пути прогресса, отвергает даже здравый смысл. ***Какое нормальное общество, объективно взглянув на то, что мы делаем с самими собой и с нашей окружающей средой, может назвать это прогрессом?***

Целое ведет себя так же, как ведут себя его части. Общество является отражением составляющих его людей. Это означает, что каждый из нас вносит свой вклад в проблему. Мы упустили главное. Это не вопрос противопоставления убеждения и восприятия. ***Мы верим, что наше восприятие является точным и правдивым отражением мира, в котором мы живем.*** Вот в чем корень проблемы. ***Но это вовсе не так.*** Достаточно посмотреть на наши правительства, сообщества или даже наши семьи, чтобы обнаружить очевидное безумие, в соответствии с которым они функционируют. Гораздо тяжелее видеть проявления той же невменяемости в нашей собственной жизни. За очень редким исключением, самоубийственное поведение свойственно каждому из нас. Но повремените признавать себя побежденным. ***Я не стал бы так подчеркивать негативные стороны жизни, если бы у меня не было плана, как ее улучшить.*** Здесь будет уместно сравнение с белым лотосом, вырастающим из зловонной слизи. ***Я*** покажу вам, как быть свободным и от негативности, и от позитивности.

Ранее мы предложили идею, что убеждение и восприятие — это две стороны одной монеты. То, какую сторону мы выбираем, чтобы достичь своей цели, зависит от того, как мы интерпретируем свой маленький уголок Вселенной, где главенствуют причинно-

следственные связи. Одни считают, что главное — это убеждение, а другие считают, что все решает восприятие. В итоге это на самом деле не имеет значения, поскольку у нас есть ноу-хау, чтобы выйти за пределы этих умственных кулачных боев.

В спорах, что важнее — убеждение или восприятие, — побеждает последнее. Но вы, люди восприятия, не спешите запускать петарды и пить шампанское. Праздновать еще рано. Позвольте мне прежде уточнить некоторые детали. Есть другой вид восприятия, не привязанный к области изменений, области смерти. Это восприятие, которое внесет в нашу жизнь радость, любовь и сострадание. Восприятие, которое освобождает нас от области смерти, является восприятием самой сути жизни — это то самое окончательное *восприятие Эйфо-чувства*.

Если вы выполняли предложенные мной упражнения и наслаждались *КС-осознанием* в течение последних нескольких дней, вы уже должны были начать ощущать тонкие изменения, происходящие в вашей жизни. Давайте рассмотрим, как это происходит.

Во-первых, в течение того времени, когда вы сидите и переживаете *Эйфо-чувство*, замечаете ли вы, как ваше тело легко расслабляется, а ум проясняется и успокаивается? Временами, когда вы спокойно сидите, вы можете испытывать ощущение умиротворения, экстаза или удивительной легкости на душе. Появляются ли смутные и ленивые мысли, которые почти шепчут, чтобы не нарушить вашего внутреннего покоя? Сопровождаются ли они ощущением, что все в порядке, что все и так хорошо — таким, как оно есть сейчас?

Какие изменения вы наблюдаете, занимаясь повседневными делами? Стали ли вы менее возбудимым, менее раздражительным или менее склонным к гневу? Стали ли вас меньше раздражать другие водители на дороге? Чувствуете ли вы себя более отдохнувшим и посвежевшим? Заметили ли вы, что окружающая природа кажется более живой, а плохая погода переносится легче? Возможно, вы лучше спите, еда кажется вам более вкусной и вы меньше устаете в конце дня. Что еще вы заметили?

Во время бесед с другими людьми вы меньше отвлекаетесь и слушаете с искренним интересом? Вы уже не порываетесь тут же выпалить то, что вам хочется сказать, и вам более удобно вести себя естественно? Чаще ли у вас возникают позитивные чувства вроде сострадания или понимания проблем ваших собеседников? Все это признаки того, что вы выходите за пределы вашего мира причины и следствия и проникаетесь осознанием *Эйфо-чувства*. Вам ничего не нужно было делать, чтобы эти изменения наступили. Они произошли без усилий, просто потому, что вы осознаете *Эйфо-чувство*. Больше не нужно абсолютно ничего.

e-puzzle.ru

По мере того как вы будете продолжать эту простую практику наряду с *КС-намерением*, которое вы вскоре изучите, в вашей жизни начнут происходить тонкие, но значимые перемены. Точно так же, как уже наступившие изменения произошли без всяких усилий с вашей стороны, будет происходить и крупная модернизация вашей жизни. *Эйфо-чувство* реализует ваше желание еще до того, как оно оформится в вашем сознании. Результатом будет внутренняя уверенность и ощущение благодати, проистекающие из знания, что все уже совершенно, будучи таким, как оно есть. Из этого фонда изобилия как ответ на *КС-намерение* вы начнете получать материальные дары, чтобы утолить вашу тоску по материальным благам.

Как первая пущенная стрела улетает в сторону от цели, так и это отстранение от жизни готовит нас к нашему самому динамичному взаимодействию с ней. Если мы должны удовлетворить наши желания, мы должны начать с погружения нашего обычного сознания в тихие глубины ума, где нас ожидает *Эйфо-чувство*. Как это сделать? Рассказ об этом я приберегу до следующей главы.

КЛЮЧЕВЫЕ ПУНКТЫ ГЛАВЫ 10

- Наша способность чувствовать окружающую среду ограничена чрезвычайно узким набором сенсорных ощущений.

- Есть особые люди, чьи ощущения выходят за пределы обычных ощущений физических объектов.
- Нет двух людей, видящих мир одинаково. Они не могут обладать одинаковым восприятием и, следовательно, одинаковым знанием.
- Страдание шло по пятам за родом человеческим с начала его истории.
- Наше восприятие прогресса создало убеждение, что мы более благополучны, чем наши далекие и даже близкие предки. Это иллюзия.
- Восприятие, которое освобождает нас от области смерти, — это восприятие самой сути жизни, это окончательное восприятие *Эйфо-чувства*.

Глава 11

ЖЕЛАНИЕ

Желание без знания — это не добро, и тот, кто двигается слишком поспешно, теряет путь*.

Притчи 19:2

Желание: благо и проклятие

Ах желание! Как оживляется ум, слыша это слово. Страстное желание волнует воображение и готовит тело к удовольствию. Оно вызывает тягу к действию. Именно стремление реализовать страстное желание заставляет людей погружаться в самые глубокие воды, подниматься на самые высокие пики и мечтать о далеких звездах. Желание — великий мотиватор и причина многих бессонных ночей. Движимые страстным желанием, мы начинаем войны, лечим болезни, строим общества и исследуем глубины человеческой души.

Желание — это и благо, и проклятие; благо — когда оно удовлетворено, и проклятие, когда остается нереализованным. Всю жизнь мы, как маятник, качаемся, переходя от боли к удовольствию. Это страстное желание вдохновляет нас выйти за пределы своих ограничений и полностью реализовать заложенный в нас потенциал.

Слово *желание* имеет несколько степеней интенсивности. Существует страстное желание, или жажда чего-либо.

* Буквальный перевод приведенного эпиграфа. Он здесь больше подходит по смыслу, чем канонический («Нехорошо душе без знания, и торопливый ногами оступится».) — *Прим. ред.*

Синонимами этого слова являются страсть, жажда, влечение. Очень сильная страсть — это вождление. Вождление — это искаженное желание, которое можно считать нездоровым. Спектр желаний варьируется от легкой щекотки где-то на задворках сознания до непреодолимой навязчивой идеи, имеющей разрушительные последствия.

Скажем, вы чувствуете жажду. Ваш первый импульс — выпить воды. Этот импульс не сопровождается никакими эмоциями. Если вам не дают воды в течение нескольких минут, то вы продолжаете заниматься своими делами, уверенные в том, что в свое время ваша жажда будет удовлетворена. Эмоций по этому поводу все еще нет. Но если вам не дадут воды в течение нескольких дней, вы будете отчаянно жаждать ее, чтобы избежать смерти от обезвоживания. Теперь вы испытываете *страстное желание*. Это означает, что первоначальный импульс найти воду изменился, изменились и эмоции. Импульс становится доминирующим и прямым, такими же становятся эмоции. Вместо неторопливой прогулки по парку ваша жажда заставляет вас с головой нырнуть в озеро, чтобы утолить ее. Результат: импульс заканчивается, желание удовлетворено, наступает глубокое эмоциональное облегчение.

Комплекс желания

Когда у нас есть желание, это всегда часть того, что я называю *комплексом желания*. Комплекс желания состоит из трех частей: *желание, объект желания и условие*.

Объект желания — это не обязательно человек, место или вещь, т. е. нечто

материальное. Объект желания может быть и духовного, и интеллектуального плана: идея, мечта, философия, другое желание или даже желание быть свободным от желания. В последнем случае это обычно сильное желание, многими нитями связывающее его обладателя с вечно вращающимся колесом комплекса желания.

Условие включает ситуацию или обстоятельства, которые мы должны преодолеть, чтобы получить объект. Например, если вы хотите (*страстно желаете*) иметь сверкающий красный спортивный автомобиль (*объект*), вы должны преодолеть препятствия или обстоятельства (*условие*), стоящие между вами и обладанием спортивным автомобилем. Чтобы выполнить условие, вам, наверное, понадобится найти надежного дилера, провести тест-драйв нескольких моделей, чтобы выяснить, какая из них лучше всего будет отвечать вашим потребностям, заработать деньги или взять кредит, а поскольку у вашего сверкающего красного спортивного автомобиля только два места, убедить свою жену, что трое ваших детей, две собаки и попугай с комфортом смогут устроиться в багажнике.

Условие будет соблюдено, когда будут соблюдены все входящие в него элементы. В случае с обладанием красным спортивным автомобилем это означает найти подходящую модель, деньги и уболтать жену. Как только условие удовлетворено и вы получили объект, ваше желание угасает, и вы будете умиротворены по крайней мере до тех пор, пока в вашем уме не вспыхнет следующее желание и вы решите продать свой сверкающий красный автомобиль, чтобы купить рыбацкую лодку со стеклянным днищем.

Прежде чем мы сделаем следующий шаг, давайте немного поэкспериментируем, чтобы лучше понять, как страстное желание и эмоции, сопровождающие импульс, влияют на нас эмоционально.

Опыт: Получение и потеря

Прочитав упражнение, отложите книгу, закройте глаза и следуйте инструкциям.

С закрытыми глазами подумайте о чем-нибудь, чего вы действительно очень, очень хотите. Думайте о желаемом со всей душой. Отметьте, что вы чувствуете, когда думаете о возможности получения объекта этого желания. Вы можете почувствовать волнение или надежду, или даже переживать в предвкушении желаемого. В течение одной минуты фиксируйте свои чувства.

Теперь представьте, что уже получили желаемое, и отметьте, как меняются ваши чувства. Теперь

• ожидание и надежда, возможно, сменились радостью от успеха, или удовлетворенностью, или даже гордостью. Вы видите, что изменились как вид, так и качество ваших эмоций.

Теперь представьте, что у вас грубо отняли то, что вы уже имеете. Отметьте, что вы чувствуете, когда теряете то, что вам принадлежало. Ваши эмоции скорее всего устремятся по негативному руслу. Вы можете испытывать ощущение потери, или горе, или, возможно, разочарование, или даже злость.

Секрет страдания

Чему учит нас это простое упражнение? Тому, что на первый взгляд может казаться очевидным и даже невинным, но, если заглянуть поглубже, может оказаться весьма тревожным. Мы признаем, что эмоции сопровождают желание и что они меняются в зависимости от обстоятельств. Они меняются каждый раз, когда мы что-либо желаем, получаем и теряем. Но за очевидным скрывается нечто гораздо более зловещее, о чем мы узнаем, когда нас гложет беспокойство и хроническая неудовлетворенность. Мы собираемся раскрыть тайну страдания, обнажить корень дисгармонии и недовольства.

Традиционно мы применяем такой подход: мы испытываем потребность собственноручно ухватить объект желаемого, чтобы получить его в собственность. Мы преодолеваем различные препятствия, стоящие на нашем пути, а затем чувствуем огромную радость оттого, что наконец достигли цели или завладели желаемым объектом. Это кажется логичным. Просто получите желаемое и избавьтесь от неприятных уколов шипа, который мы называем страстным желанием. **К сожалению, получение желаемого**

дает лишь временный эффект. Как только мы утоляем одно желание, на его место тут же приходит другое. Разве не так? После окончания короткого перерыва относительного спокойствия, своего рода умственного удовлетворения, нас снова начинает одолевать беспокойство, и мы вскоре пускаемся в следующее предприятие с целью удовлетворения очередного страстного желания.

В благополучных странах большинство желаний у людей направлено на приобретение вещей, которые получить хочется, но в которых они не очень-то и нуждаются. Подумайте об этом. Действительно ли мы нуждаемся в кофеварке, бритве с четырьмя лезвиями, телевизоре с диаметром экрана 52 дюйма, дизайнерских джинсах, 12 парах обуви (в этом вопросе я очень консервативен. Некоторые люди накапливают множество пар обуви... Вы сами знаете, относится ли это к вам), сверкающем красном спортивном автомобиле или в двойном кофе-латте, а также в кофе-эспрессо со взбитыми сливками, посыпанном сверху шоколадной крошкой? Если вы мне не верите, тогда загляните в свой шкаф, на кухню или в гараж и отметьте все вещи, которые там лежат без дела и которые вы прежде желали получить, а получив, не пользуетесь. На некоторых, наверное, даже сохранился ценник. Это наше общее качество: вскоре после того, как мы удовлетворяем свою тягу к объекту, он теряет для нас привлекательность. Мы можем страстно желать вещи, в которых нуждаемся, и вещи, в которых не нуждаемся, это очевидно. Блага жизни предназначены для того, чтобы ими пользоваться. Кому не понравится смотреть огромный телевизор, надеть новую одежду или сходить пообедать с друзьями? Но здесь мы рассматриваем не вопрос полезности или бесполезности желания. Важнее разобраться с причиной, почему желание формируется и можно ли его удовлетворить более практичным и, можно сказать, даже более всеобъемлющим способом.

Кажется, что утолить желание может вожденный объект, но при ближайшем рассмотрении оказывается, что это не так. Хорошо, простите меня. Это так, но лишь в поверхностном смысле. Но в основе лежит некое базовое желание, от которого мы никогда не освобождаемся полностью. Это желание — источник, прародитель всех других желаний. Это базовое желание — голова Горгоны-Медузы, то самое мифологическое чудовище с волосами-змеями, которое превращает человека в камень, лишь взглянув ему в глаза. Меньшие желания — это извивающиеся змеи, которых трудно ухватить и трудно удержать. Миф гласит, что, если отрезать голову одной змее, на ее месте появляются две новые. Так и в нашей жизни: вы, наверное, замечали, что стоит удовлетворить одно желание, на смену ему приходят два новых. Единственный путь полностью избавиться от всех этих надоедливых шалопаев состоит в том, чтобы отрезать голову Медузы. Следуя этой аналогии, это означает обнаружить и выполнить самое глубочайшее базовое желание.

Когда мы получаем объект желания, мы гасим огонь желания. (О! Получилось в рифму! Люблю поэзию, а вы?) Мы смотрим на объект так, словно у него есть власть погасить этот огонь. Объект становится центром наших усилий, и — если не сознательно, то подсознательно — в наших глазах он приобретает высокий статус убийцы желания. Но это всего лишь иллюзия.

Вы когда-нибудь замечали, что стоит вам достичь цели — получить повышение по службе, купить дом, завоевать награду или добиться любви представителя противоположного пола, — как связанные с этим приятные чувства довольно быстро улетучиваются? Почему так происходит? Почему мы не можем сохранять чувство удовлетворения долгое время?

Объекты, люди, организации, философские идеи и мечты обладают относительной привлекательностью. Все это — извивающиеся змеи на голове Медузы, отвлекающие ваш ум от реальности жизни. Большинство людей всю свою жизнь бросаются от одной вещи к другой в поисках абсолютного и окончательного счастья. Когда нас ведет желание, мы никогда не знаем покоя, и так длится до самой смерти. Цели, направленные вовне, уводят от внутреннего покоя. Именно поэтому мы не в состоянии найти длительное удовлетворение в относительных вещах. Нам суждено познать окончательную суть всего

таким, как оно есть, т. е. познать *Эйфо-чувство*. *Эйфо-чувство* — это окончательная цель. С ним желания как мотивирующая сила исчезают. *Эйфо-чувство — это смерть желания*.

Не могу удержаться, чтобы не продолжить аналогию с Горгоной Медузой. Как гласит миф, Персей убил Медузу. Он схватил ее за волосы-змьи и отруил голову. Странно, но змеи не погибли, а потеряли способность жалить. Когда мы осознаем *Эйфо-чувство*, у нас сохраняются желания, но они не могут иметь над нами власти, не могут поражать наш ум вредными эмоциями. В конечном счете мы хотим пребывать в покое, свободно плыть в океане универсальной любви, где нас не будут постоянно захлестывать волны желаний.

Мы хотим быть свободными от желания любви. Мы хотим любить ради самой любви. Мы хотим быть свободными от причин, обстоятельств и потребностей.

Когда вы живете с КС-осознанием, желания становятся не более чем восхитительными развлечениями, легкой рябью на огромном океане счастья, который мы называем *Эйфо-чувством*.

Тогда можно с одинаковой силой любить и зеленый листок, и камень, и человека. С *КС-осознанием* мы смотрим Медузе прямо в глаза и знаем, что там, где когда-то обитал страх, теперь живет универсальная любовь.

Решение проблемы страдания

Когда мы осознаем *Эйфо-чувство*, выполнение одного желания не влечет за собой возникновения следующего. Осознавая *Эйфо-чувство*, вы уже имеете больше самого большого. *КС-осознание* разрывает круг желание-действие-желание, ибо оно удовлетворяет базовое желание — ощущать собственную целостность и находиться в безопасности. Теперь желание иметь красный спортивный автомобиль — лишь вспышка на экране радара ваших эмоций, рябь на океане целостности. Если вы владеете безграничной целостностью, тогда владение спортивным автомобилем — это действительно незначительный вопрос. Первоначальный импульс-желание — как рябь на поверхности океана целостности, пробежала — и океан снова спокоен.

Для демонстрации правомерности этого тезиса давайте проведем простой опыт.

Опыт: Отдайте все это

Представьте, что ваше воображение может создать нечто желаемое вами в любое время и в неограниченных количествах. Представьте, что вы получаете все вещи, которых вы когда-либо желали, — еду, деньги, друзей, имущество, уважение.

Отведите достаточно времени, чтобы представить все это зримо, испытывать соответствующие чувства, видеть образы, чувствовать запахи, осязать и пробовать на вкус все то, что вы представляете.

Теперь, когда у вас все это есть, вы хотите все отдать. Раздайте все эти вещи бедным людям, друзьям, богатым людям, вашему учителю, матери, ребенку и т. д. Отдавать все, что у вас есть, легко, ведь вы знаете, что можете навоображать себе еще больше.

Когда у вас есть все в неограниченном количестве, отдавать не только легко, но и радостно. Это вызывает приятные ощущения. Когда вы отдаете получаемое из бесконечного источника, это освобождает вас от потребности держаться за эти блага. Это освобождает вас от чувства дефицита и нужды, а также желаний, сопровождающих это чувство.

Каждая созданная вещь входит в этот мир через *Эйфо-чувство*. Если и существует настоящее поле чудес — то есть бесконечный источник, — то это *Эйфо-чувство*. Достаточно просто осознавать *Эйфо-чувство* правильным образом — и все силы творения мобилизуются, чтобы действовать в ваших интересах. Это то, что я называю *КС-намерением*. Когда у вас есть *КС-намерение*, вы познаете неограниченную полноту, которую собой представляете. Ваши желания потихоньку успокаиваются, как плачущий ребенок на руках у матери — *Эйфо-чувства*. А затем безграничная организующая *сила Эйфо-чувства* начинает вносить порядок в вашу жизнь. В полной гармонии и

свободный от хаоса множества отвлекающих желаний, вы познаете величайшее удовлетворение и на материальном плане жизни.

КС-намерение естественно. Это способ бытия, который был нам предназначен изначально, — беспрепятственно наслаждаться полнотой нашего щедрого мира. Прежде чем мы узнаем, как овладеть **КС-намерением**, было бы полезно получить более глубокое представление о том, как оно работает. В следующей главе вы узнаете о силах, которые вступают в действие, чтобы обеспечить выполнение любых ваших желаний, в том числе и самых заветных. Тем временем продолжайте регулярно выполнять **Квантовое Смещение** и в течение дня как можно чаще входите в состояние **КС-осознания**. Объединяя свой опыт и свое понимание сути **Эйфо-чувства**, вы готовите свой ум к наслаждению тонкими восхитительными радостями **КС-намерения**.

КЛЮЧЕВЫЕ ПУНКТЫ ГЛАВЫ 11

- Страстное желание вдохновляет нас выйти за пределы своих ограничений и полностью реализовать заложенный в нас потенциал.
- Как только мы утоляем одно желание, на его место тут же приходит другое.
- Большинство людей в поисках абсолютного и окончательного счастья всю свою жизнь бросаются от одной вещи к другой.
- Цели, направленные вовне, уводят от внутреннего покоя.
- **Эйфо-чувство** — это смерть желания.
- Когда мы осознаём **Эйфо-чувство**, выполнение одного желания не влечет за собой возникновения следующего. **Эйфо-чувство** — основная цель для каждого желания.
- Достаточно просто правильно осознавать **Эйфо-чувство**, и все силы творения мобилизуются, чтобы действовать в ваших интересах.

ИСКУССТВО КС-НАМЕРЕНИЯ

Бога можно достигнуть, не прибавляя что-либо к душе, а вычитая из нее.

Майе тер Экхарт

Чистое Эйфо-чувство

Если вы следовали моим рекомендациям, то провели довольно много времени, нежась в любящих руках **Эйфо-чувства**. Временами на ваш ум и тело снисходило глубочайшее спокойствие. А иногда вам, наверное, казалось, что вы глубоко спите, хотя ваш ум бодрствовал. Долгое сидение с ощущением **Эйфо-чувства** вызывает глубокое внутреннее бодрствование. Оно наступает быстро и естественно. Достаточно лишь выполнять **Квантовое Смещение** с закрытыми глазами.

Это состояние внутреннего бодрствования нельзя вызвать специально. В качестве напоминания: не нужно пытаться любыми способами **создать** это ненамеренное состояние полного покоя. Когда вы выполняете **КС**, сидя с закрытыми глазами, убедитесь, что вы не стараетесь его вызвать и даже не превосхищаете состояния, которое наступит потом. Это важно, поэтому возьмите себе на заметку: вы концентрируетесь только на осознании **Эйфо-чувства**. Повторю еще раз: **вы концентрируетесь только на осознании Эйфо-чувства**. На самом деле «концентрироваться» — это слишком сильное слово в данном случае. Переход от мыслей к **Эйфо-чувству** — скорее **намерение** или **импульс**, чем сосредоточение. Когда вы не осознаете **Эйфо-чувство**, то один лишь **импульс** испытывать это чувство легко вернет его в ваше осознание.

Если **Эйфо-чувства** нет, то у вас или есть мысли, или их нет. Если мысли есть, то они скорее всего очень тихие и неотчетливые, лениво приходят и уходят. Когда вы замечаете, что есть мысли, вы также заметите, что при этом вы испытываете приятное чувство. В этот момент вы очень мягко обращаете внимание на это приятное чувство. Видите, вы просто легко переключаете ваше осознание с мыслей на **Эйфо-чувство**. Малейший импульс — и вы уже осознаете **Эйфо-чувство**. Давайте сделаем так: подумайте об автомобиле (я буду ждать)... теперь подумайте о доме... а теперь подумайте о цветке. Отметьте, как естественно и легко ваш ум переходит от одной мысли к другой. Я говорю это к тому, чтобы вы поняли, как легко вы переходите к осознанию **Эйфо-чувства**. **И** это все. Нужно только позволить себе подумать об **осознании Эйфо-чувства**.

Если у вас не будет никаких мыслей, что является *не-опытом чистого осознания*, вы не узнаете этого, пока не начнете думать снова или не осознаете *Эйфо-чувство*. В любом случае вы уже знаете, что тогда делать — *легко осознавать Эйфо-чувство*.

Существует другой вариант осознания *Эйфо-чувства*. Это очень тонкое восприятие *Эйфо-чувства*, оно называется *Чистое Эйфо-чувство*. Это состояние характеризуется осознанием отсутствия мыслей, но его не следует путать с *чистым осознанием*. Когда вы испытываете *чистое осознание*, вы не осознаете этого *в тот момент*. Это *не-опыт*, или отсутствие опыта. Вы узнаете, что находились в состоянии *чистого осознания* после того, как из него выйдете и ваш ум снова начнет думать. Вы воспринимаете это как промежуток между мыслями, период *не-опыта*.

Чистое Эйфо-чувство — это наиболее утонченное осознание, какое вы можете переживать. Это восприятие *чистого осознания* и *Эйфо-чувства* одновременно. *Чистое Эйфо-чувство* означает, что вы воспринимаете *Эйфо-чувство* до того, как в вашем уме оно отразится в форме какого-либо чувства, например в форме умиротворения или блаженства. Я упоминаю об этом только потому, что вы можете перепутать его с состоянием *чистого осознания*, когда мысли отсутствуют. Вы можете отличить *Чистое Эйфо-чувство* от *чистого осознания*, поскольку вы осознаете его в тот момент, когда вы его испытываете. Вы знаете, что вы осознаете, но осознаете вы *Ничто*.

- *Чистое Эйфо-чувство*: Осознаете, что вы осознаете *Ничто* в момент, когда испытываете это чувство.

- *Чистое осознание*: Не осознаете, пока не начнете думать снова и не поймете, что это был «промежуток между мыслями».

Каким бы ни был ваш опыт — он не является целью. Когда у вас есть *Чистое Эйфо-чувство*, у вас нет никаких целей, только наблюдение за тем, что отражается в вашем уме. Для того, чем мы занимаемся сейчас, не имеет значения, осознаете ли вы мысли, *Эйфо-чувство* или *чистое осознание*. Ваше занятие остается прежним — то же самое бесстрастное наблюдение за замечательным механизмом творения, разворачивающимся на экране *Чистого Эйфо-чувства*.

Люди, которые могут творить чудеса и материализовать вещи из ничего, делают это с уровня *Чистого Эйфо-чувства*. Христос создавал с этого уровня, когда творил Свои чудеса. Когда Он превратил воду в вино и сотворил рыбу и хлеб, Его намерения вытекали непосредственно из безупречного осознания основы творческой силы природы. Наличие *намерения*, исходящего из *Чистого Эйфо-чувства*, подобно тому, как если бы вы близко поднесли магнит к разбросанным на листке бумаги железным опилкам. Если магнит приблизить к опилкам, они начинают двигаться, — казалось бы, хаотично. Но как только магнит касается листка (с обратной стороны), опилки выстраиваются в безупречном порядке. Чем сильнее приближается магнит, тем более упорядоченно ведут себя опилки. Чем прочнее *осознание Чистого Эйфо-чувства* закрепится в человеке, тем более упорядоченной начнет становиться его жизнь. Даже если кажется, что доминирует хаос, это всего лишь танец железных опилок перед магнитом. В *Чистом Эйфо-чувстве* быстро начинает проявляться восприятие совершенства, придавая смысл событиям и явлениям, в противном случае кажущимся совершенно хаотическими.

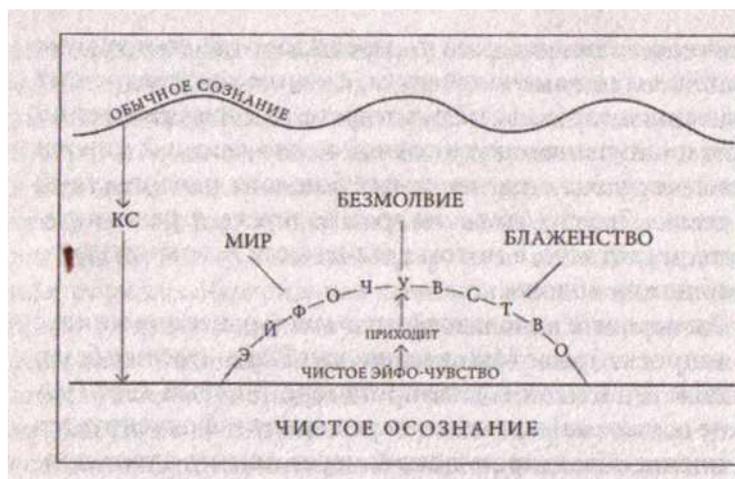
Чистое Эйфо-чувство — это самое чистое, утонченное восприятие. В нем нет никаких искажений, никакое эго не разрушает тонкое выражение этого импульса чистоты. В обычном сознании наши мысли похожи на волны, ударяющиеся о скалистые берега реальности и рассыпающиеся брызгами хаоса и критики под порывами господствующих ветров причины и следствия. На самом глубоком уровне вашего ума невозможно существование такого конфликта. Поэтому когда у вас есть мысль или желание, они будут немедленно выполнены. Это самое удивительное! Когда вы испытываете *Чистое Эйфо-чувство*, вы можете получить все, что хотите.

Например, если у вас появляется импульс попробовать яблоко, когда вы осознаете *Чистое Эйфо-чувство*, ваш ум тут же представляет яблоко, на что живо реагируют все ваши чувства. На этом уровне вы можете ощутить яблоко в полной мере — даже полнее,

чем когда вы едите настоящее яблоко, находясь в состоянии обычного сознания. Если вы едите яблоко, будучи в обычном сознании, ваш ум пребывает где-то в другом месте и вы не замечаете звука, с каким кожура трещит под вашими зубами, не чувствуете, как сок брызжет на губы и ощущение вкуса сочной кисло-сладкой мякоти вызывает у вас одно из самых больших удовольствий на земле. Вместо этого вы громко жуете, и разговариваете, и глотаете, а потом едва можете вспомнить, что вообще ели яблоко.

Вы помните использованную мной ранее аналогию с кинопроектором? Мы сказали, что *Эйфо-чувство* было линзой и пленкой в кинопроекторе. Чистый свет (*чистое осознание*) проходит через линзу и фокусируется на пленке. Свет, проходящий через пленку, затем проецируется на экран, где прокручивается фильм вашей жизни. *Чистое Эйфо-чувство* — это *осознание Эйфо-чувства* непосредственно перед тем, как свет пройдет через пленку. Любые мысли, которые у вас есть в момент, когда вы осознаете *Чистое Эйфо-чувство*, становятся частью кинопленки, вписываются в сценарий фильма и проецируются на экран жизни на всеобщее обозрение. Это — место чудес.

Именно осознание на уровне *Чистого Эйфо-чувства* делает вас творцом вашей жизни. Или, точнее, вы становитесь главным свидетелем, свободным от желаний эго. Здесь вы одновременно являетесь творцом, творением и безграничным осознанием в пределах и вне их обоих. Именно с этого уровня осознания вы творите чудеса в своей жизни. С уровня *Чистого Эйфо-чувства* вы отпустите беспокойство и тревогу в связи с финансовыми трудностями, освободитесь от гнева и недоверия в отношениях и увидите свою внутреннюю силу, которая до сих пор находилась в осаде вашего безудержного ума, с грохотом и шумом забрасывавшего ее булыжниками. Именно с этого изумительного уровня осознания вся жизнь возобновляется в каждый момент каждого дня. И ваша жизнь — не исключение.



Парадокс Творца-Творения

Когда вы испытываете *Чистое Эйфо-чувство*, вы одновременно и творец, и вне творения.

Я знаю, знаю, это кажется бессмысленным. Наш ум функционирует на уровне форм и не может постичь бесформенное. Наш ум никогда не сможет охватить эту реальность, но можно интуитивно познать то, что выходит за пределы понимания. Для нашего ума это представляет собой парадокс. Как вы можете одновременно быть неограниченным осознанием и ограничиваться мыслями и вещами? Ваш ум рассказывает единственную историю, которую он знает. Но помните, что вы — это не ваш ум. Вы — *чистое осознание*, пространство между мыслями, заполняющими ваш ум. Есть только одно творение. Но если его рассматривает отдельный человек, все сотворенное сужается до восприятия его отдельным человеком и видится как *моя жизнь*. *Чистое Эйфо-чувство* поднимает вас до вашего неограниченного статуса наблюдателя-создателя так, чтобы вы могли наслаждаться всем лучшим из обоих миров.

Это очень важное постижение. Что означает «наблюдатель-создатель»?

Это означает, что вы можете изменить свою жизнь, создать ее заново и при этом не заниматься изнурительным процессом очищения своих мыслей и желаний, который всегда сопровождает попытки управлять своей жизнью через обычное сознание.

Это означает, что вы больше не должны прилагать огромных усилий, чтобы достичь успеха.

Это означает, что вы свободны наслаждаться радостью быть в полной мере человеком.

Очень скоро вы будете изучать **КС-намерение** — технологию получения необходимого без усилий. Вы научитесь, как быть успешным на каждом уровне своей жизни. И красота **КС-намерения** в том, что вам не нужно понимать ровно ничего из того, о чем мы только что говорили. Разговоры и размышления — это функции нашего ума, склонного постоянно себя чем-нибудь занимать. **КС-намерение** все равно будет творить для вас чудеса, даже если вы не имеете ни малейшего представления о том, как оно работает. К счастью, вам не нужно верить мне на слово. Оно будет действенным, даже если вы в это не верите. Всего несколько страниц — и вы сами в этом убедитесь.

КС-намерение — воспроизводимый, научно обоснованный процесс, настолько простой, что вы просто не можете потерпеть неудачу. Вы будете полностью контролировать ситуацию, когда станете молчаливым свидетелем, не вовлеченным в то, что вы создаете. Я знаю, что это кажется противоречивым, но это не имеет значения.

КС-намерение будет работать на вас независимо от того, что думает ваш ум. Вы будете иметь неограниченный контроль над вашей жизнью, пока то, что вы хотите создать, никому не причиняет вреда. Все мы живем под тотальным влиянием Закона причины и следствия, и попытка изменить его, заставив работать на себя, никогда не приносит пользы.

Если вы имеете **КС-намерение**, то вы, ваши близкие и другие люди тоже защищены от неправильного мышления и пагубных действий. Испытывая **Чистое Эйфо-чувство**, вы не можете никому причинить вреда. Если вы захотите чего-то, что соответствует законам природы, вы это получите. Это именно так, и очень просто. Но обратите внимание вот на что: если вы захотите получить нечто вам не подходящее, вместо этого вам предложат что-то гораздо большее. Когда дети Матери- Природы пробуждаются от мечтаний, навязанных эго, в том что касается их повседневной жизни, она предлагает им свои величайшие дары. Она будет наблюдать за развитием Закона причины и следствия от вашего имени. Когда вы выполняете **КС-намерение**, вы можете хотеть получить велосипед, а в результате получите **BMW**. Все, что вы должны сделать, — это пожелать, а потом просто сидеть и дожидаться.

КС-намерение подготовит вас, чтобы получить то, что предлагается, без сопротивления. Когда вы позволяете естественному потоку творения вести вас, вас приведут к большему успеху, чем вы ожидаете. А если в результате реализации желания вас ожидают неприятности, вы естественным образом откажетесь от своей приверженности той или иной идее или желания получить некий объект. Другими словами, находясь в центре творения, вы будете первым, кто узнает, пойдет ли вам во благо желаемое или нет. Вы первым услышите мягкие слова убеждения, исходящие из тихого места вне вашего ума. Вы будете первым, кто насладится плодами вашего безусловного приятия того, что вам будет дано, таким, какое оно есть, причем не приложив к этому никаких усилий.

КС-намерение — важнейшая составляющая любой работы с **намерением**. Чем дальше человек удаляется от **Эйфо-чувства**, стараясь достичь успеха, тем больше усилий он должен прилагать. Процесс создания **намерения** должен протекать легко. Это особенно справедливо для ситуации, когда мы выражаем свои желания на плане материальном. Чем дальше вы от абсолютной организующей гармонии **Чистого Эйфо-чувства**, тем больше правил, которым вы должны будете следовать, и тем больше деталей должно быть отражено в формулировке вашего намерения. Традиционная работа, связанная с

намерением, может потребовать многих усилий, подробностей и повторений. Если вы хотите новый дом, вас могут попросить построить его в уме, кирпич за кирпичом, вплоть до цвета и положения каждого выключателя, розетки и дверных ручек. В соответствии с этим методом, чем детальнее вы представите свой дом, тем лучше его образ отложится в вашем уме и тем больше будет вероятность стать его владельцем. Сама практика **намерения** может быть обставлена многими правилами. Вам могут рекомендовать создавать ваше **намерение**, когда вы находитесь в хорошем расположении духа. Вас могут попросить также относиться к своей цели так, как будто вы уже ее достигли, а также повторять ваше **намерение** так часто, как вы можете.

Эти методы, включающие в себя многократные повторения и мелкие подробности, часто дают результат, но редко — по предполагаемой нами причине. Мы знаем, что это беспредельная организующая сила **Чистого Эйфо-чувства** реализует наши мечты и выполняет самые сокровенные желания. Когда ум забит бесконечными деталями или непрерывным повторением, он иногда автоматически впадает в более глубокое состояние покоя. Ум совершает это действие, несмотря на свою постоянную занятость **намерением**. Таким образом, **намерение** превращается почти в мантру, занимающую ум, пока он не дойдет до изнурения. Если ум будет достаточно отдохнувшим, то он опустится на более тихий, спокойный уровень. Там будет брошено семя, из которого вырастет реализация желания. Если ум устал, то он уйдет от этой темы, чтобы поискать более интересный предмет для исследования, или просто уснет.

Скорость получения результатов и степень их достижения зависит от того, насколько глубоко семя **намерения** укоренилось в спокойных областях вашего ума. Некоторые люди от природы более склонны получать доступ к этим спокойным уровням и могут посадить семя довольно глубоко. Со стороны кажется, что намерения этих людей реализуются почти всегда. Если вы не в состоянии успокоить ваш ум, вы можете делать то же самое, что делают успешные люди, но не получать никаких результатов. Это может очень расстраивать и порождать сомнения, достойны ли вы желаемого вами. Дело вообще не в этом. Неудачу терпит не **намерение**, не процесс и даже не человек. Успешное намерение опирается только на одну вещь — уровень осознания. Глубочайший уровень осознания, который мы можем испытать, — это **Чистое Эйфо-чувство**. Потому можно сказать, что эффективность вашего **намерения** зависит от качества вашего осознания. Немного попрактиковавшись и не прилагая никаких усилий, каждый может значительно улучшить качество своего осознания и, следовательно, эффективность своей работы по созданию **намерения**.

Как вы скоро узнаете, **КС-намерение** требует не большего усилия, чем требуется для минимального умственного импульса к осознанию осуществления ваших самых больших надежд и целей. Вам не нужно при этом переставать заниматься тем, что вы делаете в данный момент. Вы можете продолжать вашу работу по созданию **намерения**, как и раньше, но только с одним важным дополнением: вместо того, чтобы просто обдумывать свое намерение или сопровождать его чувствами, дабы оживить его в своем воображении, просто погрузитесь в тихие глубины вашего ума, царство бесконечных возможностей. К своей работе по созданию **намерения** вам нужно только добавить **Чистое Эйфо-чувство**, и улучшения не замедлят проявиться.

Прежде чем вы узнаете, как овладеть **КС-намерением**, хочу сказать еще одну вещь. Каждое намерение имеет объект и эмоции, его сопровождающие. Объект может быть материальным — например, автомобиль или дом. Объект может быть и менее конкретным, например высшее образование, более приемлемые отношения или большая духовная гармония. Любое намерение обычно сопровождается эмоцией, вызываемой беспокойством или страхом, что вы не получите желаемого или не заслуживаете того, о чем просите. Например, вы можете просить новую работу, в которой действительно нуждаетесь. Это объект вашего намерения, и вы можете очень беспокоиться, получите вы работу или нет. В данном случае ваше беспокойство — это эмоция, сопровождающая намерение. Ваше беспокойство возникло из страха, что вы не получите работу. В

подавляющем большинстве случаев сама эмоция переживается более мучительно, чем неполучение желаемого. Ваша тревога о получении работы может мешать вам реально получить работу. Например, вы можете быть прекрасным кандидатом на должность, но так разволноваться, что провалите собеседование, в результате чего работа достанется менее подходящему кандидату.

Первое, что делает **КС-намерение**, — это исключает волнение, сопровождающее процесс достижения вашей цели. Для подавления эмоциональной дисгармонии не требуются недели, дни или даже часы. **КС-намерение** тут же рассеивает любые негативные эмоции, и все созидательные силы могут сосредоточиться на достижении цели.

Даже если единственное, чему вы научитесь, — это избавляться от негативных эмоций, деньги, которые

вы потратили на эту книгу, окупятся сторицей. Но вы сможете научиться гораздо, гораздо большему.

Некоторые методики работы с **намерением** поощряют дополнять импульс эмоциями. Добавление положительной эмоции к **намерению** может иметь стимулирующий эффект и помочь быстрее достичь результата. Но эмоция — это не движущая, не руководящая сила.

Это напоминает мне историю об одном человеке, который вместе с женой совершал длительное путешествие на машине. Они ехали на юг, к белым песчаным пляжам Флориды, и этот человек немного вздремнул, пока машину вела его жена. Время от времени просыпаясь, он чувствовал теплое солнце с одной стороны. Он слышал гудение шин и понимал, что они едут на очень хорошей скорости. Когда он проснулся в очередной раз, до него вдруг дошло, что, если они едут на юг, солнце должно светить со стороны водителя. Он выпрямился на сиденье и сказал: «Мы едем на север, а нам нужно ехать на юг!» «Да, — с энтузиазмом ответила жена. — Но мы очень хорошо проводим время!» **Скорость не иMeetfi значения, если вы едете не в том направлении.** В набор путешествующего по **КС-намерению** включен прекрасный компас — **Чистое Эйфо-чувство**.

Когда у вас есть **КС-намерение**, вы не можете устремиться в неправильном направлении, потому что **вы ничего не делаете**. Вы лишь наблюдаете за путешествием. **КС-намерение** выявляет тонкий импульс, полностью обнажающий ваше желание. Как и когда вы доберетесь до его реализации, полностью зависит от сил творения. **Эйфо-чувство** — тайный вдохновитель, организующий эти силы от вашего имени.

Скажем, вы находитесь в большом городе в чужой стране и не умеете говорить и читать на местном языке. Чтобы добраться до нужного пункта, вы должны пересечь весь город. Вы можете арендовать автомобиль и попытаться проехать по городу самостоятельно. Но поскольку вы не знаете местных законов дорожного движения и не можете прочесть дорожную карту и указатели на дороге, то ваши шансы успешно достичь пункта назначения без приключений очень невелики. Поэтому вы берете такси. Водитель знает, как добраться до места кратчайшим путем. Он знает, как избежать пробок, участков ремонта дороги, мимо которых нужно ехать в объезд, и по пути может показать вам достопримечательности города. Иногда вы можете ехать даже в противоположном направлении от того места, куда вам нужно добраться, но в результате вы все равно приедете туда быстро и без всяких затруднений. Поскольку вы пассажир, то с вашей стороны не требуется прикладывать никаких усилий. Вы просто наблюдатель, и технические особенности доставки к месту назначения вас не касаются. Когда у вас есть **КС-намерение**, вы говорите водителю (**Эйфо-чувству**), куда вам нужно добраться, а затем расслабляетесь и просто получаете удовольствие от поездки.

Когда у вас будет **КС-намерение**, вам не нужно будет прилагать усилий и убеждать себя в чем-либо, вам также не нужно будет вкладывать энергию в создание позитивной атмосферы. Все это будет вытекать из вас так же естественно, как вода стекает вниз с холма. Собственно говоря, это хороший образ, передающий суть **КС-намерения**. Если вы — капелька росы на кончике листа, желающая слиться с безбрежным океаном, то вам не

нужно ничего делать, чтобы это произошло. Сила тяжести привлечет вас к земле, где вы сольетесь с другими каплями, образующими водоем. Скоро водоем переполнится, и вы обнаружите себя текущим к отцу всех росинок — океану. Доберетесь ли вы сразу к желаемому месту? Нет. Сначала нужно попасть в один водоем, чтобы соединиться с другими каплями, затем в другой. Пока вы сидите без дела в водоеме, вам может казаться, что вы никуда не движетесь. Но вслед за вами в водоеме скапливается все больше капель, и скоро ваша совокупная движущая сила заставит водоем разлиться, и вы снова устремляетесь вперед, теперь уже к огромному океану. Иногда вы будете течь направо, иногда налево, и даже в противоположную сторону от океана. И снова вам может показаться, что вы напрасно тратите время и такими темпами никогда не достигнете своей цели. Есть такая поговорка: «Чем ближе цель, тем быстрее и легче поездка». Вскоре вы присоединяетесь к потокам и рекам, и ваше путешествие к слиянию с океаном действительно начинает идти быстрее и легче. Сила тяжести и силы гидродинамики провели вас от кончика листка до океана без всяких усилий с вашей стороны. Беспокойство и личные усилия почти никак не повлияли на результат.

Точно так же обстоит дело и с **Намерением КС**. Достаточно простого желания, чтобы погрузить вас в поток сил творения, но не для того, чтобы помочь вам в ваших усилиях, а чтобы легко и естественно привести вас к его осуществлению. Вы становитесь свидетелем рождения вашего собственного творения, прародителем мира и гармонии, и для этого нужна лишь только единственная мысль — и ничего более.

КЛЮЧЕВЫЕ ПУНКТЫ ГЛАВЫ 12

• **Чистое Эйфо-чувство** — это осознание **чистого осознания** и **Эйфо-чувства** одновременно, прежде чем вы ощутите в своем уме такие чувства, как радость, умиротворение или блаженство.

• Люди, которые могут творить чудеса и материализовывать вещи из ничего, делают это с уровня **Чистого Эйфо-чувства**.

• Чем прочнее осознание **Чистого Эйфо-чувства** закрепится в человеке, тем более упорядоченной станет его жизнь.

• **КС-намерение** действенно, даже если вы не понимаете, как оно работает, или не верите в него.

• Если вы захотите чего-то, что соответствует законам природы, вы это получите. Если вы захотите получить нечто вам не подходящее, вместо этого вам предложат гораздо большее.

• **КС-намерение** — важнейшая составляющая любой работы с **намерением**. Процесс создания **намерения** должен протекать легко.

• Чем дальше человек удаляется от **Эйфо-чувства**, стараясь достичь успеха, тем больше усилий он должен прилагать.

• Успешное намерение опирается только на одну вещь — уровень осознания.

• Когда у вас есть **КС-намерение**, вы говорите водителю (**Эйфо-чувству**), куда вам нужно добраться, а затем расслабляетесь и просто получаете удовольствие от поездки.

• ГЛАВА 13

•

• КАК ОВЛАДЕТЬ КС-НАМЕРЕНИЕМ

Страстно желайте получить вещь — и вы получите ее. Откажитесь от своего желания, и она сама будет следовать за вами.

Свами Шивананда

Сокровенное торжество в честь Истинного «Я»

За очень короткое время мы многому научились. Мы проделали несколько опытов, проливающих свет на суть вопроса, изучили массу тонких вещей, в том числе **Квантовое Смещение**. Мы узнали, как поднырнуть под толщу мутных вод скованного ума и найти внутреннее умиротворение — основу всех достижений. То, что мы будем изучать сейчас, является древней методикой, насчитывающей тысячи лет. Тогда она составляла существенную часть жизни человека, прежде чем его ум сверх необходимости увлекся

происходящим вовне, чтобы играть на поле изобилия.

Сначала люди должны были контролировать окружающую среду, чтобы выжить. Но в условиях изобилия мы стали пытаться доминировать над Матерью-Природой. На том пути мы потеряли наше **Истинное «Я»**. Методика, которую вы будете изучать, относится к гораздо более простым временам, когда люди в большей степени находились в согласии со своим **Истинным «Я»**. Эта простая, но всеобъемлющая методика вернет нам то, что мы потеряли из-за своего невежества и невнимательности. Готовясь к моменту, когда настанет пора действовать в соответствии с ней, мы говорили о многом, но в конечном счете **КС-намерение** — это личное, сокровенное торжество в честь вашего **Истинного «Я»**. Его волшебство все еще окутывает вас, даже если вы не понимаете ничего из того, что мы здесь обсуждали. Поэтому отложите в сторону свои аналитические инструменты и готовьтесь к возвращению в первоначальное состояние — такое, каким оно было до того, как хаотический ум современного человека почти разрушил его.

Сеанс **КС-намерения** — это конкретное, фиксируемое событие, по крайней мере вначале. Со временем от начала и до конца вашего сеанса **КС-намерения** пройдет не больше времени, чем вам потребуется, чтобы моргнуть. Сеанс не потребует никакой подготовки. Но пока мы пройдем процесс шаг за шагом. Это будет гарантией, что такие сеансы превратятся у вас в устойчивую привычку. За очень короткое время владеть **КС-намерением** станет для вас так же естественно, как мыслить.

Теперь, пожалуйста, обратите особое внимание на следующее, поскольку это крайне важно для успешного выполнения **КС-намерения**. К **КС-намерению** приходят не так, как к обычному намерению. Само **КС-намерение** — вещь своеобразная, несложная и непосредственная. Если вы хотите получить новый дом, вам не нужно выстраивать его во всех деталях и ярко представлять в своем воображении. Все, в чем вы нуждаетесь, уже дожидается вас в вашем уме; ваше желание, впечатление от вашего дома, который там уже существует. Желание иметь дом уже существовало еще до того, как вы его осознали.

КС-намерение — это осознание уже существующего желания особым способом — так, чтобы силы творения захотели, чтобы оно для вас исполнилось. КС-намерение должным образом располагает ваше желание, так, чтобы оно находилось в соответствии с великим планом и стало его частью.

На определенном уровне все ваши желания остаются с вами, пока они не реализованы. Большую часть времени они терпеливо пребывают на более глубоких, безгласных уровнях вашего ума, дожидаясь, когда вы о них узнаете. Так как же узнать свое намерение-желание? **Просто осознайте его!** Но помните, успех вашего намерения зависит от качества вашего осознания. **Чистое Эйфо-чувство** — самый совершенный опыт осознания, который мы можем получать. Когда вы осознаете ваше желание-намерение одновременно с осознанием **Чистого Эйфо-чувства**, это состояние обладает огромным потенциалом для того, чтобы вы достигли удовлетворения на каждом уровне вашей жизни.

Выполняя **КС-намерение**, вы вступаете в сотрудничество с **чистым осознанием**. **Чистое осознание** — основа для всего сотворенного. **Чистое осознание**, проецируемое через **Эйфо-чувство**, создает то, что вы считаете своей жизнью. **Эйфо-чувство**, самое чистое выражение **чистого осознания**, знает, что оно делает. Лучше всего позволить выстроить для вас дом именно ему. **КС-намерение** ловко и изящно помещает ваше желание-намерение в самом тонком выражении **Эйфо-чувства** точно на престол творения.

Не делайте ничего — получите все

Идеальный дом для вас — возможно, не тот, который вам рисует воображение. Большую часть времени ваше невинное желание, хранящееся на безмолвном уровне вашего ума, получает толчки и удары от ваших напористых, неряшливых мыслей. **Эйфо-чувство** лучше, чем вы, знает, что вам подходит. И оно знает, как дать его вам самым эффективным способом, не создавая дисгармонии ни для вас, ни для других людей.

Если дом, который вы рисуете в своем уме, будет для вас подходящим, тогда вы

получите его именно в таком виде, в каком вы его представляете. Но скорее всего, этот дом будет гораздо лучше, чем вы воображали. Ваше неопределенное намерение даст **Эйфо-чувству** свободу сплотить все силы творения вокруг поиска лучшего дома для вас. Чем более детально вы представляете свой дом и чем больше волевых усилий вы прикладываете к своему намерению, тем больше вы искажаете безупречность своего первоначального желания и тем меньше вероятность выполнения этого желания. Вы можете приложить очень много усилий и получить в точности такой дом, какой вы себе представляли, но все равно не будете чувствовать себя полностью удовлетворенным.

Возможно, у вас есть знакомые, которые получили именно то, что планировали, но эта вещь не приносит им радости, поскольку не является тем, что им было нужно. Поэтому в процессе **КС-намерения**, когда я прошу вас осознать ваше **намерение**, вы должны иметь лишь слабое и поверхностное представление о том, чего вы хотите. После чего позвольте **Эйфо-чувству** выполнить всю тяжелую работу. Ну что, вы готовы **не делать ничего и получить все?**

Сначала осознайте, чего вы хотите. Позвольте вашим мыслям легко перейти к желанию-намерению, которое уже создал ваш ум. Не пытайтесь превратить его во что-то другое. Оно уже и так совершенно. Ваше желание возникло из вас. Во всей Вселенной нет другого такого. Признайте свое желание и примите его таким, какое оно есть. Попытка его усовершенствовать или сделать более реальным, вещественным лишь превратит его в нечто менее совершенное. Поэтому, когда я прошу вас подумать о своем намерении, все, что вам нужно делать, — это осознать его таким, как оно есть. Достаточно просто, правда?

Опыт: Как овладеть КС-намерением

Найдите тихое и удобное место, где вас не потревожат примерно в течение 15 минут. Усаживайтесь и начинайте процесс Квантового Сместия, о котором вы уже узнали из этой книги, только сидите с закрытыми глазами. Начните наблюдать за своими мыслями без усилий и каких-либо ожиданий. Скоро, как и прежде, ваши мысли замедлятся и станут более спокойными или исчезнут вовсе.

Через некоторое время вы ощутите Эйфо-чувство — покой, доброжелательность, умиротворение или какое-нибудь другое приятное чувство. Поскольку вы уже практиковались в течение нескольких дней, Эйфо-чувство может прийти к вам сразу же, как только вы закроете глаза. Мягко фиксируйте, осознавайте его.

Позвольте импульсу осознания легко впитать нежное отражение Эйфо-чувства. Продолжайте осознавать Эйфо-чувство этим легким способом в течение полных 5 минут или дольше, если вы ощущаете полный покой ума и тела или если бывают периоды, когда вы не осознаете своего ума и тела. (Не нужно ожидать или предвосхищать эти изменения в уме и в теле. Прилагая умом слишком большие усилия, чтобы их отыскать, вы можете помешать их возникновению. Правильный подход — только проверять и смотреть, не появилось ли ощущение неосознавания ума и тела или ощущение полного покоя.)

Осознайте свое Эйфо-чувство. Идентифицируйте его. Это чувство умиротворения, или покоя, или счастья, или ликования и т. д. Просто слегка обратите внимание на то, как оно ощущается...

Теперь наблюдайте его с отчетливым и ненавязчивым вниманием. В процессе бдительного наблюдения

оно может вообще исчезнуть. То есть вы можете заметить, что в процессе наблюдения оно исчезает и вы начинаете осознавать НИЧТО. Это Чистое Эйфо-чувство. Вы знаете, что вы осознаете, но нет ничего, что можно было бы осознавать. Теперь вы готовы посеять ваше намерение в плодородную почву Чистого Эйфо-чувства.

Глубоко погрузившись в неподвижность Чистого Эйфо-чувства, позвольте уму легко перейти к вашему желанию. Как бы оно ни проявилось в вашем уме, осознайте его. Затем так же мягко и легко подумайте о вашем намерении, о том, как вам будет

житья, когда ваше желание исполнится. Это лишь вспышка мысли без каких-либо подробностей вообще. Не пытайтесь построить или создать намерение. Только наблюдайте его в его самом простом, но законченном состоянии, невинном и чистом. Сохраняйте свою роль исключительно как наблюдателя.

Теперь позвольте своему осознанию вернуться к вашему Эйфо-чувству. Наблюдайте свое Эйфо-чувство, как раньше, пока оно не станет Чистым Эйфо-чувством. Может случиться так, что вы вернетесь непосредственно к Чистому Эйфо-чувству, не испытав ощущений радости, умиротворения или блаженства, которые вы испытывали раньше. Это нормально. Когда вы еще раз осознаете Чистое Эйфо-чувство, вы закончили свое КС-намерение.

Это все, в чем состоит **КС-намерение**. Если ваше желание будет мотивировано отрицательной эмоцией, такой как беспокойство или чувство вины, то вы обнаружите, что чувствуете себя уже лучше. Это первое, в чем произойдут позитивные изменения. Но вы также привели в движение колеса творения, чтобы достичь удовлетворения на материальном уровне. Теперь про-

сто ничего не делайте и наблюдайте, как гений жизни открывает вам одну благоприятную возможность за другой, чтобы вас порадовать.

Теперь давайте вернемся назад и более подробно рассмотрим собственно механизм действия вашего **КС-намерения**. Первый элемент **КС-намерения**, на который я хочу обратить особое внимание, — это **Чистое Эйфо-чувство**. Это самое тонкое и самое сильное осознание и поэтому самое абстрактное. Хотя **КС-намерение** работает лучше всего из осознания **Чистого Эйфо-чувства**, оно также работает исключительно хорошо, когда вы осознаете менее абстрактные чувства, которые связаны с **Эйфо-чувством**. Под этим я подразумеваю безмолвие, спокойствие, умиротворение, радость или блаженство, которые вы испытываете, когда просто осознаете **Эйфо-чувство**.

(Не забывают: чувство любви и чувство умиротворения в состоянии переживания **Эйфо-чувства** выходят из осознания **НИЧТО**, переживаемого в состоянии **Чистого Эйфо-чувства**. Они являются первыми проявлениями активности ума после неактивности **Чистого Эйфо-чувства**.)

Вот что я хочу подчеркнуть. Когда вы впервые начинаете выполнять **КС-намерение**, вы не можете не заметить разницы между **Чистым Эйфо-чувством** и умиротворением или любовью, сопровождающими обычное **Эйфо-чувство**. Фактически, если вы будете искать **НИЧТО Чистого Эйфо-чувства**, то вы пропустите его. Я знаю, знаю, что это весьма специфично, но я не устанавливал правила, я только указываю вам на них. Хорошие новости: **КС-намерение** работает и с **Эйфо-чувством**, и с **Чистым Эйфо-чувством**. Я учил вас выполнять **КС-намерение** с наиболее утонченной позиции — с уровня **Чистого Эйфо-чувства**, чтобы вы знали, что оно существует. Но вы можете так же легко, и с почти теми же самыми результатами, иметь

КС-намерение, осознавая любое чувство, которое **Эйфо-чувство** вызывает в вашем уме. Таким образом ваш сеанс **КС-намерения** может проходить примерно так:

- не прикладывая усилий, осознайте ваше **Эйфо-чувство** (спокойствие, умиротворение, любовь и т. д.);
- так же без усилий осознайте ваше желание-намерение и спокойно наблюдайте;
- мягко вернитесь к вашему **Эйфо-чувству**.

В целях легкости восприятия и чтобы исключить путаницу, с этого момента я буду использовать слово **Эйфо-чувство** для обозначения как **Чистого Эйфо-чувства**, так и **Эйфо-чувства** (с чувством). Тогда вы будете знать, что, когда я использую слово **Эйфо-чувство**, в него включено и **Чистое Эйфо-чувство**. Однако в вашей практике **КС-намерения** вы будете продолжать искать **Чистое Эйфо-чувство**. Договорились? Что ж, пойдём дальше.

Давайте немного задержимся на **намерении**. **КС-намерение** включает и желание, и намерение реализовать это желание. Имея **КС-намерение**, вы можете сознательно осознавать и желание, и **намерение** или можете обнаружить, что ваше осознание

предпочитает что-то одно. Осуществляя **КС-намерение**, вы можете осознавать только свое желание или только свое намерение. В действительности они исходят из одного источника, и осознание любого из них приведет к реализации обоих. Годится любое, но только пока вы **не пытаетесь управлять** тем, что отражается на экране вашего ума. Просто имейте импульс осознать ваше намерение, а затем, что бы ни появилось, то и будет правильно. И снова для простоты с этого момента я буду использовать слово «намерение» для обозначения как желания, так и намерения, которое идет с ним рука об руку.

Из щенков и пушинок одуванчика

Вот простой способ овладеть **КС-намерением** — и при этом забавляться. Он имеет свое очарование и такую же силу, как и способ, описанный мною выше. |Сам я предпочитаю именно этот альтернативный метод и пользуюсь почти всегда только им. Вот как это происходит.

После того как я осознаю **Эйфо-чувство** и только начинаю осознавать свое желание, мне в голову приходит почти неуловимая мысль, которая отражает выполнение моего желания веселым и поднимающим настроение способом. Например, если мое желание — в том, чтобы иметь более счастливые отношения с другим человеком, у меня могла бы возникнуть такая мысль: «счастье при виде играющих детей» или «легкий, как журчащий ручей». Затем я позволяю своему уму вернуться к **Эйфо-чувству**. **Эйфо-чувство** точно знает, что делать с формой, в которой выразится ваше **КС-намерение**. В конце концов, ведь это оно само навяло вам этот образ. Теперь, когда у вас в сознании есть образ вашего **намерения**, **Эйфо-чувство** начнет приводить в движение колеса творения.

Многие люди предпочитают этот метод, поскольку он добавляет элемент легкости и игры, более точно отражающий настоящую радость созидания. Вы можете использовать любую фразу, которая придет вам в голову и будет отражать дух вашего **намерения**. Только выразите образ вашего намерения одним словом или короткой фразой, и эта картинка должна быть в вашем воображении.

Ниже я приведу несколько примеров формирования **намерения**, которые использовал я сам. Хотя вы можете пользоваться моими образами, лучше, чтобы у вас в сознании возникли собственные. И имейте в виду, эти **намерения** могут меняться от сеанса к сеансу **КС-намерения** или даже во время него. Не застревайте на каком-то одном образе. Что бы ни всплыло у вас в уме (если оно способствует реализации вашего желания), то и будет правильно. Вот несколько моих примеров:

Отношения

- сострадание матери
- дружелюбный, как собака
- открытый, как небо
- таинственный, как океан

Финансы

- любовь как деньги
- поливаю мое денежное дерево
- получаю и отдаю
- деньги стекают с кончиков моих пальцев

Здоровье

- прочный, как гора
- легкий, как пух одуванчика
- ясный, как утренний солнечный свет
- мощный, как ветер

Духовность

- спокойный, как камень
- знающий без знания
- все есть моя сущность (**Эйфо-чувство**)
- свет без пламени

Создание сэндвича Намерения

Иногда бывает, что ваше *намерение* меняется. В таком случае позвольте ему меняться, как ему хочется. Вам может показаться, что оно идет не в том направлении, в каком вы сознательно хотите, но не вмешивайтесь! Позвольте своему *намерению* выразить себя. В этот момент имеет место ситуация, когда *вы обновляетесь*. Это перемешивание, перестановка железных опилок в гот момент, когда магнит (*Эйфо-чувство*) выстраивает хаотично расположенные элементы вашей жизни в безупречном порядке. На этом этапе вы открыты для всех возможных благоприятных вариантов на каждом уровне творения. Это коренным образом отличается от ситуации, когда вы *намереваетесь* в своем обычном сознании, когда вы не можете полностью контролировать или четко представить образ желаемого, поскольку и то и другое подчинено или искажающим картину эмоциям, или негибкой логике, или тому и другому вместе.

Смотрите, вы любовно устроили свое *намерение*, поместив его между двумя слоями *Эйфо-чувства*. Вы создаете здесь нечто очень особенное. Можно рассматривать эту конструкцию как *сэндвич намерения*. Если бы *Эйфо-чувство* было хлебом, тогда вы положили бы один его кусок на стол *чистого осознания*. На этот кусок любовно поместили бы ветчину своего намерения (или соевую котлетку для наших читателей — строгих вегетарианцев). Затем сверху положили бы другой кусок хлеба *Эйфо-чувства*, и — вуаля! — готов прекрасный *сэндвич намерения*! Этот пример дает прекрасное представление о конструкции *КС-намерения*. Оно состоит именно из таких частей, уложенных подобным образом: *Эйфо чувство-намерение-Эйфо-чувство*.

Или вот другой способ посмотреть на *КС-намерение* глазами универсальной Любви. Универсальная Любовь похожа на мать. Она хочет, чтобы у вас было все, что вы пожелаете. Она не рассматривает ваше желание как нечто отдельное от вас. Она любит ваше желание так же, как любит вас. Когда у вас есть *КС-намерение*, универсальная Любовь раскрывает ему свои любящие объятия (*Эйфо-чувство*). Она лелеет его, любит его и помогает ему расти, развиваться и процветать. Если вы, как ребенок, хотите чего-то вредного или ненужного вам, она направит вас в другом, более продуктивном направлении. Она может даже отвлечь вас каким-нибудь большим подарком, который изменит ваше первоначальное желание, и вместо него у вас в руках окажется нечто гораздо, гораздо большее.

Когда у вас есть *КС-намерение* и вы мягко кладете свое намерение на щедрое ложе *Эйфо-чувства*, оно может сделать одно из двух: или тут же исчезнуть, перейдя опять в *Эйфо-чувство*, или начать жить своей собственной жизнью, как в кинофильме. В этом случае наблюдайте, как фильм вашего *намерения* разворачивается на экране вашего осознания в течение минуты или около того. Затем позвольте вашему осознанию снова перейти к *Эйфо-чувству*. Если ваше намерение сразу же растворилось в *Эйфо-чувстве*, тогда, побыв в состоянии осознания *Эйфо-чувства* минуту или около того, ощутите импульс вернуться к нему.

Таким образом, ваше *намерение* или растворяется, и вы опять возвращаетесь к *Эйфо-чувству*, или разворачивается в вашем уме, как кинофильм. Любой опыт прекрасен. В любом случае, когда вы снова осознаете *Эйфо-чувство*, убедитесь, что вы осознаете его очень четко.

Наблюдайте за *Эйфо-чувством*, как кошка наблюдает за мышиной норкой. Приблизительно через минуту, переживая *Эйфо-чувство*, снова без усилий осознайте свое намерение.

Продолжайте этот процесс, чередуя между *Эйфо-чувством* и *намерением*. Без усилий повторяйте цикл

столько раз, сколько вам понравится, и до тех пор, пока вам это приятно.

Вот как нужно иметь *КС-намерение*.

Теперь заканчивайте сеанс *КС-намерения*, побыв от 2 до 5 минут — или дольше, если вам нравится, — в состоянии *Квантового Смещения*. То есть осознавайте *Эйфо-*

чувство каждый раз, когда оно появится, и позвольте всему остальному идти своим собственным путем.

По существу, вы обдумываете свое намерение, а затем отпускаете его в свободное плавание по благодатным водам *Эйфо-чувства*. Вы за него ни в коем случае не держитесь. Просто позвольте импульсу намерения возникнуть в вашем осознании, осознайте его, а затем пусть он снова растворится в изобилии *Эйфо-чувства*.

Как я уже говорил выше, может случиться, что вместо того, чтобы раствориться в *Эйфо-чувстве*, ваше намерение начинает разворачиваться, открывая свои скрытые части, как лепестки распускающегося цветка. Это разворачивание автоматическое, его иницируете не вы. Просто наблюдайте, как кадры из фильма мелькают на экране вашего ума. никоим образом не мешайте разворачиванию этой картины. Это силы творения Вселенной реорганизуют время и события на ваше благо. Так переписывается ваша жизненная история. Демонстрируемый на экране вашего ума фильм-намерение может иметь для вас смысл, а может и не иметь. Что бы вы ни увидели, не вовлекайтесь в этот процесс. **Просто наблюдайте и наслаждайтесь.** Если вы, засмотревшись, забыли вернуться к *Эйфо-чувству* в течение нескольких минут, ничего страшного. Просто спокойно вернитесь к *Эйфо-чувству*, когда картина постепенно рассеется. Ваш ум может также перейти к мыслям на какие-нибудь другие темы. И это не проблема. Когда вы обнаруживаете, что ваш ум блуждает, пусть у вас возникнет слабый импульс вернуться к чистому *Эйфо-чувству* и создать другой сэндвич намерения.

Часто бывает так, что во время сеанса *КС-намерения* могут проявиться желания, связанные с другими аспектами вашей жизни. С *КС-намерением* вы можете одним ударом убить двух или даже больше зайцев. Все ваши желания связаны друг с другом, и все они вырастают из фундаментального желания эго воссоединиться с *Эйфо-чувством*. Если во время сеанса *КС-намерения* у вас возникают другие желания, вполне допустимо насладиться ими вместо вашего первоначального намерения. Но когда вы начинаете совершенно новый сеанс *КС-намерения*, всегда начинайте со своего первоначального намерения.

В периоды большого эмоционального напряжения вы можете обнаружить, что ваш сеанс *КС-намерения* заполнен мыслями. Это тоже не проблема. Не боритесь с мыслями, думая, что у вас не должно их быть. Если они есть, тогда это именно то, что и должно быть. Когда вы осознаёте, что ваш ум отклонился от темы, просто начинайте внимательно наблюдать за мыслями, не пытайтесь вмешаться, — точно так же, как при изучении процесса *КС*. Во время этих сеансов вы, вероятно, не будете испытывать глубокого покоя *Чистого Эйфо-чувства*. Ничего страшного, все в порядке. В промежутках относительного спокойствия осознайте свое намерение, а затем *Эйфо-чувство* в той степени, в какой это будет для вас возможно.

Каждый сеанс *КС-намерения* будет проходить по-разному. Не пытайтесь сделать их все одинаковыми или непохожими друг на друга. Не меняйте их, примите такими, какие они есть. *КС-намерение* будет работать на вас независимо от вашего субъективного опыта его восприятия.

Чтобы достичь самых потрясающих результатов, проводите сеанс *КС-намерения* несколько раз в день.

Я рекомендую вначале проводить каждый сеанс в течение 5-10 минут. Помимо мобилизации творческих сил Вселенной для выполнения ваших желаний, сеансы *КС-намерения* полезны во многих других отношениях. За очень короткое время вы научитесь проводить сеансы *КС*з прямом смысле мгновенно и в любое время. Но не спешите. Это не цель, к которой нужно стремиться. Это придет естественным образом в свое время.

У вас может быть *КС-намерение* для желаний любого рода. Они не обязательно должны быть важными или серьезными. Выполняйте *КС-намерение* целый день. Имейте *КС-намерение* для самых легкомысленных желаний вроде мороженого с фруктами и горячим шоколадом или новой пары пинцетов для выдергивания волосков из носа. Дерзайте, веселитесь всюду... Вы это заслужили.

В следующих главах, пока вы будете укреплять дружеские отношения с *КС-намерением*, я помогу вам понять силу процесса, который вы только что изучили. Я хотел бы более подробно остановиться на том, как применить *КС-намерение* для решения таких проблем, как хронические заболевания, финансовые трудности, управление эмоциями и др. Я также покажу, как помогать другим людям осознать их самые сокровенные желания. Перед тем как переходить к следующей главе, предпочтительно прямо сейчас провести еще один полный сеанс *КС-намерения*.

Приступайте. Положите книгу на колени и позвольте одному из ваших желаний всплыть на поверхность вашего сознания. Теперь мягко осознавайте *Эйфо-чувство...* ваше намерение... *Эйфо-чувство...* и насладитесь полным сеансом *КС-намерения* и даруемым им блаженством.

(Примечание: Даже если вы не испытываете никакого эмоционального разлада, я рекомендую прочитать следующую главу, посвященную управлению

своими эмоциями, — в ней приводятся базовые рекомендации, применимые к информации, содержащейся в оставшихся главах. В противном случае вам пришлось бы читать одну и ту же информацию в каждой главе.)

КЛЮЧЕВЫЕ ПУНКТЫ ГЛАВЫ 13

- *КС-намерение* является древней методикой, насчитывающей тысячи лет.
- *КС-намерение* начинается с осознания желания- намерения, которое уже создал ваш ум.

- *КС-намерение* можно выполнять, осознавая *НИЧТО* в состоянии *Чистого Эйфо-чувства* или когда *Эйфо-чувство* сопровождается такими чувствами, как покой или счастье.

- Фильм, демонстрируемый на экране вашего ума, — это *Эйфо-чувство*, переписывающее историю вашей жизни, чтобы выполнить ваше желание.

- Чтобы достичь самых потрясающих результатов, проводите сеанс *КС-намерения* несколько раз в день.

- У вас может быть *КС-намерение* для любых желаний: серьезных, забавных или легкомысленных.

Глава 14

УПРАВЛЕНИЕ ЭМОЦИЯМИ

Давать пространство другим —

и самому себе — жизненно важно.

Без этого не может цвести любовь.

Экхарт Толле

Сердится даже Далай-Лама

Думаю, не нужно здесь приводить доказательства пользы положительных эмоций. Я не знаю ни одного человека, которого не коснулись бы негативные эмоции. Даже Далай-Лама говорит, что он иногда сердится. В те или иные моменты все мы боремся с отрицательными эмоциями. И слишком часто бывает так, что они одолевают человека до такой степени, что это начинает негативно сказываться на его жизни.

Проблема с неконтролируемыми эмоциями состоит в том, что они лишают способности логически мыслить. Они подчиняют себе нашу способность мыслить четко и ясно. Часто человек, издерганный отрицательными эмоциями, даже не знает, что у него есть проблема. Когда друг, действующий из лучших побуждений, указывает ему на то, что его эмоции выходят за рамки нормы, этот человек смотрит на своего приятеля так, словно тот только что прибыл с планеты, лишенной интеллектуальной жизни. Он просто не может поверить, что у него есть проблема. Он вообще не думает об этом как о проблеме.

Не имеет значения, считаете ли вы сами, что у вас проблема с эмоциями, или так думает кто-то другой, *КС-намерение* прекрасно поможет в любом случае. Оно подействует одинаково хорошо и на друга-доброжелателя, и на человека, которого эмоции довели почти до безумия. И все это потому, что вы можете выполнять *КС-намерение* для себя или

для другого человека. Именно так, вы можете иметь *КС-намерение* ради благополучия другого человека и быть полностью уверенным, что это пойдет ему только на пользу. Нет, вам не требуется разрешение иметь *КС-намерение* для другого. Это потому, что вы *ничего не делаете*. Как вы уже знаете, стоит вам обрести *КС-намерение* — все, дело сделано. Ваше намерение уютно устроилось в любящих объятиях *Эйфо-чувства* и будет реализовано по плану *Эйфо-чувства*, а не по вашему.

Теперь — хотя я считаю это самоочевидным — я должен сказать вот о чем. Я не обучен искусству психологии и не считаю, что *КС* или *КС-намерением* нужно подменять помощь профессионального психолога. *КС* и *КС-намерение* используют специалисты в области клинической психологии, чтобы помочь своим пациентам справиться как с острыми психологическими травмами, так и с хроническими проблемами такого рода. Многие из этих специалистов весьма воодушевлены тем фактом, что методики, опирающиеся на *Эйфо-чувство*, быстро помогают их пациентам. Я надеюсь, что в ближайшем будущем мы будем в состоянии спонсировать клинические исследования эффективности *КС* в области психологии. И хотя я знаю, что обычным людям методики *КС* и *КС-намерения* исключительно эффективно помогают уменьшить и устранить психологические проблемы, они не должны служить заменой помощи профессионала. Конечно, это утверждение относится ко всем заболеваниям в каждой области здравоохранения. А теперь давайте вернемся к намеченному нами плану.

Мы уже говорили о том, что намерение несет в себе два элемента: *объект* и *эмоцию, связанную с этим объектом*. Когда у нас есть *КС-намерение*, направленное на устранение эмоциональных нарушений, объектом в этом случае обязательно является эмоция. Вы можете также использовать более традиционное разделение на объект и эмоцию. Если ваша теща приехала погостить к фм на выходные и спустя полгода после свадьбы продолжает твердить вашей жене, какую большую ошибку та совершила, выйдя за вас замуж, у вас есть объект (ваша теща) и эмоции, приложенные к нему. Эмоция может быть гневом, расстройством, беспокойством, растерянностью, депрессией, тоской, неконтролируемым сожалением или (поскольку вовлечена ваша теща) всеми этими эмоциями сразу.

Я разделил намерение на две части главным образом для наглядности. Вас не должны заботить эти два аспекта намерения, разве что они вас особо интересуют. *КС-намерение* заботится обо всем на свете одновременно, а вам не нужно ничего делать. Тем не менее многим людям нравится играть с частями их намерения, пока они нежатся, укутанные в одеяло счастья, которое мы знаем как *Эйфо-чувство*. Это исключительно вопрос предпочтения. Пока вы осознаете *Эйфо-чувство*, ваше намерение будет выполнено настолько полно, насколько позволят законы природы.

Опыт: КС-намерение для эмоций

(Примечание: Я рекомендую в первые несколько сеансов *КС-намерения*, связанного с эмоциями, работать с проблемами, имеющими степень серьезности от небольшой до умеренной. Как только вы освоитесь с процессом *КС-намерения* и попрактикуетесь, можете переходить к более серьезным эмоциональным проблемам.)

Сядьте в спокойном месте, где вас не потревожат в течение 5-10 минут. С закрытыми глазами

позвольте вашему уму осознать, что вас беспокоит. Вспомните ситуацию и сопровождающие ее эмоции. Позвольте им проявиться в полную силу, а затем оцените их по шкале от 0 до 10. Десять баллов — совершенно невыносимо, а ноль баллов — никакого дискомфорта. Запомните цифру оценки, которую вы присвоили ситуации, поскольку вы снова повторите этот же тест по окончании сеанса.

Выполняйте КС в течение 2-3 минут, осознавая Эйфо-чувство. Вы должны почувствовать относительную тишину в уме и расслабление в теле. Позвольте своему уму перейти к проблеме, а затем — к ее решению, такому, каким вы хотели бы его видеть. Эти два шага: осознание проблемы, а затем решение — процесс довольно изменчивый. Вы думаете об одном, затем о другом, а потом и о том и другом вместе,

возвращая свое осознание к Эйфо-чувству. (Помните, что Эйфо-чувство означает НИЧТО Чистого Эйфо-чувства или ощущение простого Эйфо-чувства. И то и другое замечательно.) Если бы у вас была проблема с тещей, вроде описанной выше, то работа с ней могла бы проходить примерно таким образом: от переживания полноты Эйфо-чувства ваш ум переходит к осознанию эмоций, которые вы испытываете в связи со своей тещей и всей этой ситуацией.

Вам не нужно специально устремлять свой ум в этом направлении, ибо, как вы увидите, он сам понесется к наиболее травмирующему аспекту этой ситуации. Вы только должны уделить достаточно времени эмоциям и ситуации, чтобы осознать ее. Это займет не больше времени, чем требуется, чтобы у вас в мозгу промелькнули одна или две мысли. Затем так же легко позвольте вашему осознанию перейти к решению проблемы. Это такой же автоматический процесс, поэтому снова дайте своему уму свободу дей-

ствий. На этом этапе вам может представиться картина, как ваша теща собирает чемоданы, крепко вас обнимает и садится на самолет в Сиэтл, чтобы оказаться в доме сестры вашей жены.

Ваше решение почти всегда представляется без каких-либо сознательных усилий с вашей стороны. " Если решение не хочет появляться, вы можете спровоцировать процесс его появления, слегка подумав о решении, и с этими мыслями погрузиться в Эйфо-чувство. КС-намерение — это процесс всегда приятный и ободряющий. Не делайте из него тяжелой работы, даже когда вопрос весьма серьезен. Помните: вы не должны строить свой дом в воображении во всех деталях. Лишь легкий толчок — это все, что требуется Эйфо-чувству.

Выполняйте КС-намерение каждую минуту или около того в течение 3-5 минут и закончите свой сеанс 3-5 минутами Квантового Смещения или простого осознания Эйфо-чувства. Не спешите сразу же вскакивать и окунаться в деятельность. Позвольте своему уму блуждать некоторое время, пока вы готовитесь заняться ожидающими вас повседневными делами. В это время снова вернитесь к своим эмоциям и еще раз оцените их, как вы делали в начале сеанса КС-намерения. Снова позвольте эмоциям проявиться в той степени, в какой они захотят проявиться, и оцените их по шкале от 0 до 10. Почти всегда степень интенсивности ваших эмоций — беспокойства, страха, гнева, сожаления, вины или разочарования — значительно снизится.

Теперь — и это очень важно — забудьте о том, что вы только что сделали, и займитесь своими повседневными делами, словно ничего не произошло. Хотя произошло очень многое, большинство этих событий проходят за сценой. Пусть они там и остаются. Позвольте организующим силам творения делать свою работу, а вы пока, как всегда, займитесь заботами о хлебе насущном. Поверьте, в вашей жизни произойдут невероятные изменения благодаря тому, что вы только что делали, или, по сути, не делали. Если вы будете все время проверять вашу жизнь, чтобы посмотреть, действует ли ваше намерение, этим вы можете до некоторой степени помешать процессу. Каждый раз, когда вы проверяете, есть ли какой-нибудь прогресс, вы слегка перенастраиваете ваше намерение с уровня своего обычного сознания, в котором находитесь. Хотя вы не можете полностью свести на нет эффект одного сеанса КС-намерения, вы можете немного замедлить наступление его результатов. К счастью, любые искажения, которые вы могли бы привести, будут нейтрализованы вашим следующим сеансом КС-намерения. Так что проводите сеансы КС-намерения и живите своей обычной жизнью. Когда ваш подарок придет, вы будете удивлены, не говоря уже о том, что очень благодарны, и преисполнитесь благоговением. Вы сделали это, не делая НИЧЕГО. А лучшего результата нельзя было и желать.

Песчинка в воде

В некоторых методиках работы с намерением и исцеления с помощью энергии образующиеся при этом волны гармонии можно уподобить бросанию камешка в тихое озеро. В тот момент, когда камешек падает в воду, возникают волны, кругами

расходящиеся в разные стороны от этого места. Затем волны энергии возвращаются к вам — к месту, где камешек нарушил покой озера, — принося с собой информацию о том, как преуспевать в вашем мире.

Наличие *КС-намерения* больше походит на бросание в то же самое озеро *песчинки*. Мы не хотим нарушить покой воды, а позволяем ей оставаться четким отражением творения. Глядя на поверхность этого тихого озера, мы спокойно наблюдаем, как эта песчинка исчезает в глубинах бесконечных возможностей. Как из единственной песчинки, помещенной внутрь устрицы, рождается сияющая жемчужина, так и *КС-намерение*, помещенное в лоно творения, открывает нашему осознанию доступ к драгоценному камню, которым является наша жизнь. Это вместо того, чтобы ехать на гребне единственной волны, разбивающейся на берегах причины и следствия. Когда мы выполняем процесс *КС-намерения*, мы спокойно наблюдаем в ожидании великолепных сокровищ, которыми *Эйфо-чувство* нас осыплет.

КЛЮЧЕВЫЕ ПУНКТЫ ГЛАВЫ 14

- В те или иные моменты нашей жизни все мы боремся с отрицательными эмоциями.
- Эмоции подчиняют себе нашу способность четко и ясно мыслить.
- У вас может быть *КС-намерение* с целью достижения эмоционального благополучия другого человека.
- Закончив сеанс *КС-намерения*, возвращайтесь к своей обычной жизни без каких-либо ожиданий.
- *КС-намерение* подобно бросанию песчинки в тихое озеро. Мы не хотим создавать волны. Мы наблюдаем неподвижность.

Глава 15

ХРОНИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ

Страдание — признак того, что вы не имеете контакта с истиной. Если вы страдаете, вы спите. Вы хотите знать, какой признак указывает на то, что вы спите? Вот этот признак: вы страдаете.

Энтони де Мелло

Эйфо-чувство лечит

Хронические болезни требуют длительного лечения, а процент излечившихся довольно низок. По мере старения ума и тела способность к самовосстановлению поврежденных тканей снижается. В старости количество хронических болезней увеличивается, а избавляться от них становится все труднее. Хотя хроническими болезнями страдают не только пожилые люди, но они больше подвержены таким заболеваниям, как артрит, болезни сердца, диабет и рак, которого обычно боятся. Уровень смертности от хронических болезней высок даже у молодых людей. Хроническая болезнь тяжким грузом ложится на членов семьи больного, на сообщество и даже на целые страны. *Понятно, что самое большое бремя несет сам больной, и именно ему больше всего поможет КС-намерение.*

Если у вас нет хронической болезни, но вы хотели бы помочь кому-то, у кого она есть, то *КС-намерение* предназначено для вас, словно по заказу.

Далее описано, как с помощью *КС-намерения* можно помочь страдающему хронической болезнью другу, родственнику или даже совсем незнакомому человеку.

Опыт: Как с помощью КС-намерения помочь людям, страдающим хроническим заболеванием

Выполняйте Квантовое Смещение в течение 3-5 минут или до тех пор, пока не утвердитесь в Эйфо-чувстве. Осознайте человека (вашего партнера) и то, как на него влияет болезнь. Делайте это так, словно вы наблюдаете за ним с другого конца комнаты: вы — простой наблюдатель его внешнего состояния. Если начнете испытывать какие-то эмоции, ничего страшного. Ваша личная вовлеченность не снизит эффективности вашего КС-намерения для этого человека и окажет целительное воздействие и на вас. Не старайтесь специально испытывать эмоции или выражать их.

Если у вас появятся эмоции, просто осознайте их и продолжайте осознавать симптомы заболевания вашего партнера. На это вам нужно будет потратить от 10 до 15 секунд, а затем позвольте всему этому раствориться в Эйфо-чувстве. Помните, что нужно четко и внимательно осознавать Эйфо-чувство. Наслаждайтесь легким ощущением Эйфо-чувства в течение минуты или около этого.

Теперь просто подумайте о своем друге. Представляйте его, как раньше, с его симптомами, и в этот раз осознайте, что его тело, ум и эмоции наполнены блаженством Эйфо-чувства. Осознайте, что каждая его мысль и эмоция погружены в красоту Эйфо-чувства. Осознайте, что каждый атом каждой молекулы каждой клетки его тела наполнен гармонией и целительным воздействием Эйфо-чувства. Безучастно наблюдайте, как на экране вашего ума разворачивается картина реакции вашего партнера. Делайте это в течение приблизительно одной минуты, а затем вернитесь к Эйфо-чувству. Повторите этот трехэтапный процесс еще один или два раза; обозревайте симптомы болезни, осознавайте

Эйфо-чувство, наблюдая, как человек реагирует на наполненность Эйфо-чувством, и снова возвращайтесь к Эйфо-чувству. Закончите сеанс КС-намерения 3-5 минутами Квантового Смещения.

Сила и скорость, с какой КС-намерение оказывает воздействие на больных-хроников, просто потрясает. КС-намерение всегда оказывает непосредственный эффект. Насколько быстро исчезнут симптомы заболевания, будет зависеть от его типа и степени тяжести, а также конституции больного. Если вы сможете получить объективные данные о его состоянии, например о содержании сахара в крови и артериальном давлении, то улучшение вы увидите сразу. Также не забудьте попросить своего партнера провести тест по 10-балльной шкале на степень физического и эмоционального дискомфорта. И здесь, как это происходит в большинстве ■ случаев, вы также увидите непосредственные и кардинальные улучшения.

Точно следуйте простой формуле, описанной выше. Это не играет никакой роли в КС-намерении. Не пытайтесь вообразить, как ваш партнер излечивается или уже излечился. Это не поможет его выздоровлению. Вы — не целитель. КС-намерение — не целитель. Исцеление наступит благодаря творческим силам, проистекающим из мудрости и сострадания — неотъемлемых свойств Эйфо-чувства. Выздоровеют наши партнеры или нет, зависит не от нас. У нас могут быть желание и намерение, чтобы они исцелились, — и только. Но бесконечное число возможностей, в которых может быть выражен процесс болезни, находится вне осознания наших ограниченных умов. Лучше мы будем признавать развертывание сил природы как нечто, находящееся вне нашего контроля.

Выполните КС-намерение, а затем можете либо побыть вместе с вашим партнером, либо продолжить за-

ниматься своими обычными делами. Когда настанет время, Мать-Природа хлопнет вас по плечу и позволит взглянуть на свою искусно выполненную работу.

Вы не можете выработать непривязанность

Выполнение КС-намерения для собственного хронического заболевания требует несколько иного подхода, чем его выполнение для другого человека. Дело в том, что, воздействуя на себя самого, вы кровно заинтересованы в благополучном исходе и поэтому склонны больше привязываться к результатам. Эта привязанность объясняется страхом, мотивированным и, соответственно, пропущенным через ваше эго. Следовательно, эффективность значительно снижается. Поэтому нужно исхитриться сделать так, чтобы КС-намерение, направленное на себя, не сопровождалось привязанностью к его результатам.

Вы не можете выработать в себе непривязанность. Вы не можете пытаться быть непривязанным к своей болезни или чему-то другому в этом роде. Стараться — значит прикладывать усилия для достижения цели. Наличие цели предполагает наличие пути, который нужно пройти. Это означает, что на том месте, где вы находитесь сейчас, вам не очень хорошо и вы хотите оказаться там, где вам будет лучше. В свою очередь, это

означает, что вы хотите изменить нынешнее положение вещей. Если жизнь прекрасна такой, какая она есть, то желание изменить ее означает, что вы не воспринимаете совершенства настоящего момента.

Я так и слышу, как вы с некоторой долей скептицизма думаете: «Конечно, я не хочу быть там, где нахожусь сейчас. Я тяжело болен. Я хочу быть свободным от болезни». Это очевидно, когда вы больны. Ваше нынешнее положение вас совершенно не устраивает, и вы стремитесь достичь своей цели, то есть избавиться от болезни. Но вот что я хочу подчеркнуть. Именно от тонкого и поэтому мощного сдвига в восприятии зависит, будете ли вы жить полной жизнью или страдать — независимо от того, есть у вас угрожающее жизни заболевание или нет.

Когда у вас есть хроническая болезнь, главная проблема — это не сама болезнь, а ее восприятие вами. Если вы дорожите своим умом и телом, то, когда им угрожает какая-либо опасность, под угрозу ставится все ваше существо. Эго думает, что ум и тело принадлежат ему, и оно тратит огромное количество энергии, пытаясь их защитить. Эго считает, что, если умирают ум и тело, оно умрет тоже. *КС-осознание* превышает осознание эго и знает, что разрушение ума-тела не приводит к разрушению *Истинного «Я»*. Как мы уже говорили, сущность *Истинного «Я»* бесконечна и неразрушима.

Я не хочу показаться бесцеремонным, но тела приходят и уходят. Люди, которым приходилось в жизни переносить глубокие страдания, часто говорят, что есть вещи и похуже смерти. *Худшее, что вы можете сделать в жизни, это привязаться к смерти.* Как только ваше тело рождается, оно начинает умирать. *Привязанность к своему телу — это привязанность к смерти.* Как бы упорно ни пыталось эго сохранить статус-кво, в конце концов храм вашей души все равно разрушается. Болезнь может многому научить. Но в конечном счете есть только один урок, который стоит усвоить. Мы — это не наши тело и ум. Мы — это безграничная благодать, любовь и радость, и все это помещено в божественную оболочку *Эйфо-чувства*. Что хорошего в том, чтобы победить болезнь, но потерять при этом свою душу? Что вам точно гарантировано, так это болезни и немощи с наступлением старости. Да, вы можете обмануть смерть — немного тут, немного там, но в конце всегда побеждает Душа.

В США весь уклад культуры — возможно, в большей степени, чем в любой другой стране, — ориентирован исключительно на молодежь. У нас, как мне думается, нездоровое отношение к старению, умиранию и смерти. Мы, американцы, очень стараемся задвинуть подальше мысли о конце жизни. Во многих культурах пожилых людей уважают за их мудрость. Они защищены, о них заботятся в старости, и они живут со своими семьями до самой смерти. Но в моей стране положение дел с пожилыми людьми вовсе не таково.

Мы фанатично стремимся сохранить моложавую внешность и предпринимаем радикальные меры, чтобы выглядеть моложе своего возраста. Лишь несколько десятилетий назад косметическая операция была редкостью. Сегодня такие операции часто делают даже подросткам. Да, мы должны заботиться о своих телах и умах с помощью упражнений для тела и ума, правильного питания, получая достаточно отдыха и общаясь с приятными людьми. Все эти действия, конечно, не следует использовать как способ не думать о старении и смерти, воспринимаемых нами как нечто ужасное. Ни отрицание страха, ни борьба с ним не помогут нам обрести внутренний покой, который мы так отчаянно ищем. Для этого у нас уже есть все, что нужно. *Когда у нас есть КС-намерение, мы покидаем сферу смерти и вступаем в сферу радости безграничной жизни.*

Опыт: КС-намерение для хронического заболевания (сканирование тела и эмоций с помощью КС)

Сядьте удобно, закройте глаза и выполняйте Квантовое Смещение в течение 3-5 минут или пока вас не охватит покой Эйфо-чувства. Теперь осознайте любые неприятные ощущения, имеющиеся у вас в теле, даже если вы не приписываете их вашему заболеванию. Позвольте своему осознанию легко просканировать ваше тело. Отмечая каждое неприятное или болезненное ощущение в теле, позвольте вашему

осознанию задержаться в этом месте на несколько секунд, прежде чем переходить к другому симптому заболевания. Закончив сканировать свое тело таким образом — это должно занять не больше одной-двух минут, — генерируйте в себе импульс возвращения к Эйфо-чувству.

Приблизительно через минуту или две пребывания в осознании Эйфо-чувства вернитесь мысленно к своему телу. Снова обратите внимание на различные области вашего тела и на возникающие в нем ощущения. Отметьте, что эти ощущения (включая и болезненные), возможно, переместились или стали чувствоваться сильнее или слабее, а возможно, появились и новые ощущения, которых не было в первый раз. Это признак того, что исцеление уже идет. Независимо от того, что это за ощущение и где оно появилось, осознавая его в этот раз, отмечайте, не сопровождается ли оно какими-либо эмоциями. Если вы видите, что вместе с ощущением идет эмоция, нейтрально наблюдайте за ней в течение нескольких секунд, а затем переходите к следующему ощущению в теле. И сканирование тела, и сканирование эмоций должны продлиться не больше, чем минута или две каждое. Теперь на одну минуту вернитесь к покою и умиротворению Эйфо-чувства.

Снова легко осознайте ваш ум и тело, включая сопровождающие эмоции. Теперь осознайте свое тело, болезненные симптомы и свои эмоции одновременно с осознанием Эйфо-чувства. Осознайте, что каждая мысль, ощущение и эмоция погружены в Эйфо-чувство. Ваши болезненные ощущения и эмоции воспринимаются одновременно с Эйфо-чувством. Отметьте, что каждый атом каждой молекулы каждой клетки вашего тела наполнен гармонией и лечебным воздействием Эйфо-чувства. Не нужно его никуда направлять. Сопровождайте желание на-

правлять энергию к определенному участку боли или дискомфорта. Это будет сделано Эйфо-чувством гораздо эффективнее и быстрее, чем это сделали бы вы с вашими ограниченными возможностями. В течение минуты или двух наслаждайтесь тем, что вы не делаете ничего и являетесь всем, и возвращайтесь в любящие объятия Эйфо-чувства.

Повторите этот трехэтапный процесс три раза или больше, если вам захочется. Не забудьте разделять каждый этап — сканирование тела (1), сканирование эмоций и осознание Эйфо-чувства (2) и все три одновременно (3) — приблизительно одной минутой осознания Чистого Эйфо-чувства. Закончите сеанс КС-намерения 3-5 минутами Квантового Смещения.

Если вы прикованы к постели, вам может захотеться подольше полежать с закрытыми глазами или даже вздремнуть. Когда вы больны, вы можете выполнять КС и КС-намерение так часто, как вам нравится. Хотя ни КС, ни КС-намерение не являются целительными техниками, Эйфо-чувство производит огромную и гармоничную исцеляющую энергию, которая затопит ваш организм, позволяя ему гораздо, гораздо быстрее оправиться от болезни.

Вы, возможно, заметили, что во время выполнения КС-намерения мы никогда и никуда не направляем энергию. При этом мы также не представляем, как происходит исцеление, и никаким другим образом не мешаем процессу своими попытками его контролировать. Нужно только перемещать осознание с одного вида восприятия относительной действительности к другому. Единственное усилие, осуществляемое в процессе КС-намерения, — это непринужденный, естественный импульс к осознанию. В этом состоит секрет силы и замечательной эффективности КС-намерения.

История Джеффри

У меня есть хороший друг, который сейчас выздоравливает от рака. Ему немного за сорок, он ведет здоровый, активный образ жизни и он — очень любящий человек. Однажды, когда он со своим другом плыл на лодке под парусом по озеру в австрийских Альпах, он стал испытывать, по его словам, «симптомы гриппа». Эти симптомы быстро усугублялись, и Джеффри положили в местную больницу. У него взяли анализы, и на следующий день он узнал, что у него 10-сантиметровая злокачественная опухоль в легких,

вызванная очень агрессивной лимфомой IV стадии. Его настоятельно убеждали вернуться в Соединенные Штаты для безотлагательной операции. В это время я вел семинар в Германии, и Джеффри, прежде чем вернуться в Штаты, решил немного задержаться, чтобы помочь мне на семинаре. Когда я спросил его, почему он не поехал прямо домой лечиться, он ответил: «Где еще я мог бы приобрести такой бесценный опыт исцеления, как не с тобой и с сотнями людей, изучающих процесс *КСБ*». По окончании семинара Джеффри улетел домой и стал лечиться.

Джеффри положили в больницу, где работала медсестрой его сестра. В течение нескольких дней после госпитализации врачи еще не могли оценить всю тяжесть его заболевания. Рак дал метастазы по всему организму, включая мозг. Оказавшись в больнице, Джеффри полностью отказался от любых попыток отслеживать или вмешиваться в схему лечения, назначенную врачами. Вместо этого он все свое время проводил, развлекаясь с *Эйфо-чувством*, как ребенок. Вначале медсестры были поражены отношением Джеффри, его непривязанностью к болезни, которая разрушала его тело. Шли дни, и их еще больше стала удивлять скорость, с какой Джеффри выздоравливал. Они начали называть его Солныш

ком и чудо-человеком. Несмотря на боль и беспомощность в результате лечебных процедур, несмотря на то, что он каждый день видел, как на глазах чахнет его тело, Джеффри продолжал сеансы осознания *Эйфо-чувства*. Он пригласил сострадание и благодать *Эйфо-чувства* оживить его осознание и *КС-намерение* — омолодить и восстановить весь его организм. Он делал это, не ожидая никаких результатов. Его девизом было: «Сначала *Эйфо-чувство*, а потом все остальное».

Я пишу это спустя два месяца после того, как Джеффри поставили диагноз. Он выписался из больницы и все еще продолжает лечиться, опасность еще не миновала. Последние анализы, включая анализы спинномозговой жидкости, крови и данные магнитно-резонансного исследования, не показывают наличия лимфомы.

Мы часто слышим — хотя и недостаточно часто — о людях, вопреки всем ожиданиям оправившихся от серьезных, угрожающих жизни заболеваний. Но не это я хочу подчеркнуть здесь. Организм Джеффри все еще может уступить раку. Произойдет это или нет, сущность Джеффри, *истинный Джеффри раку не уступит*. Сражение за вечную жизнь уже выиграно. Джеффри вышел за пределы ориентируемого на это, управляемого страхом представления, что, если он хочет выжить и освободиться от страданий, он должен контролировать себя и свое окружение. Джеффри доказал, что никуда не нужно идти и ничего не нужно делать. Свобода от страдания возникает из *осознания Эйфо-чувства*, а его можно испытать прямо здесь, прямо сейчас.

Я хочу привести здесь несколько наблюдений Джеффри, сделанных им в период его испытания. Я думаю, это поможет вам получить более глубокое представление о том, как он воспринимает свой мир. Думаю, вам они покажутся ободряющими, а может быть, и исцеляющими.

Наблюдения Джеффри

- Болезнь оказывает сильное очищающее воздействие.
- Удалиться от мира — это не так уж плохо.
- Вы никогда не бываете один... всегда есть эти три марионетки... я, я сам и моя личность... и конечно, *Эйфо-чувство*.
- Люди любят, когда их благодарят, ценят и любят.
- Выздоровление — это действительно радостно.
- Хороший яд (химиотерапия) иногда действительно тяжело принимать.
- Тело, от которого я завишу так сильно, является оболочкой моей души.
- Даже когда мое тело распадается, мой дух не чувствует эту боль. Он только жалеет мое страдающее тело.
- *Эйфо-чувство* — место отдохновения от этого сожаления.
- Зеркало может быть очень страшной вещью, отражая такие страшные вещи. Хорошо, что мое сердце улыбается.

• Человек, выдумавший фразу «лысые люди — красивые», должно быть, проходил химиотерапию.

- Мороженое — это хорошо.
- Медсестры знают всех докторов и знают, какие из них хорошие.
- Ведите себя любезно с медсестрами.
- Пребывание в роли марионетки на ниточках, где все ниточки — это разные лекарства, делает жизнь интересной для наблюдения, но трудной для маневрирования.
- Быть пассажиром в автомобиле, когда обычно вы водитель, — это хорошая практика отказа от контроля... если вы достаточно много ездите с плохими водителями.
- Это не может защитить вас в той степени, в какой вы полагаете.
- Спасти вас могут *Эйфо-чувство*, доверие, отказ от усилий и любовь.
- Мы нуждаемся не в защите от страха, а в защите от людей, которые боятся.

КЛЮЧЕВЫЕ ПУНКТЫ ГЛАВЫ 15

- Сила и скорость, с какой *КС-намерение* оказывает воздействие на больных-хроников, просто потрясает. Насколько быстро исчезнут симптомы заболевания, будет зависеть от его типа и степени тяжести, а также конституции больного.
- Ни вы, ни *КС-намерение* не исцеляете. Исцеление происходит из *Эйфо-чувства*.
- Вылечится наш партнер или нет, зависит не от нас.
- Выполнение *КС-намерения* для вашей хронической болезни тесно связано с вашей непривязанностью к болезни.
- Ваша болезнь прекрасна такой, какая она есть. Отрицание этого означает отрицание совершенства настоящего.
- Главный компонент страдания — не ваша болезнь, но ваше восприятие ее.
- Худшая вещь, которую вы можете сделать в жизни, это привязаться к смерти.
- Когда у нас есть *КС-намерение*, мы покидаем сферу смерти и вступаем в сферу радости жизни без границ.
- Никогда и никуда во время выполнения *КС-намерения* мы не направляем энергию.
- Свобода от страдания происходит из осознания *Эйфо-чувства*.

Глава 16

МАТЕРИАЛЬНОЕ БОГАТСТВО

Наиболее богат тот, кто доволен малым, ибо такое довольство свидетельствует о богатстве природы.

Сократ

Счастье относительно, Эйфо-чувство постоянно

Если подумать, то людям для обеспечения собственного выживания нужно очень немного — и немногим больше для того, чтобы сделать жизнь комфортной. Но сколько богатства требуется, чтобы сделать нас счастливыми? Мы можем ответить на этот вопрос, спросив: «Насколько пустым считает себя ваше эго?» Наше счастье зависит от относительного состояния наших дел. В этом году вы можете быть счастливы уже тем, что добираетесь на велосипеде до работы, которую вам посчастливилось получить. Всего несколько лет финансового успеха — и вам уже скучно в «мерседесе». Счастье всегда будет зависеть от относительных обстоятельств, но потребность быть счастливым имеет единственную, постоянно существующую причину. Стимул к большему счастью возникает из потребности эго чувствовать себя полным, воссоединиться с *Эйфо-чувством*. Борьба за материальное благополучие для обычного сознания — это внешнее выражение внутренней потребности эго в завершенности, наполненности. В *КС-осознании* человек не стремится к богатству, и ему не обязательно быть богатым, чтобы чувствовать себя счастливым. Как ни странно, но большое богатство часто приходит к тем, кто живет в соответствии с *Эйфо-чувством*.

Когда вы осознаете *Эйфо-чувство*, у вас нет потребности быть счастливым. Когда вы осознаете *Эйфо-чувство*, вы уже в мире со всем миром. Вы естественным образом

делаете то, что делает вас счастливым, но вам не требуется счастье, чтобы ощутить наполненность. Счастье не является ни мотивом, ни целью. Тот, кто живет в *КС-осознании* и не имеет богатства, в нем и не нуждается. Вместе с тем в этом мире существует колоссальное изобилие, и, конечно же, всегда приятно и радостно получить свою долю этого изобилия. Принимая подарок, полученный с помощью *Эйфо-чувства*, человек всегда испытывает чувство благодарности и благоговения. Он чувствует, что где-то — в каком-то невидимом ему месте — идет веселая, озорная работа. Вы испытываете чувство, что вы не заслужили такого подарка, а вам дали его просто потому, что делать подарки приятно. Осознавая дарителя, вы не привязываетесь к этому подарку и можете так же легко передарить его другому человеку, как и оставить себе.

Первое правило накопления духовного или материального богатства: *«Прежде всего — осознание Эйфо-чувства, а все остальное — потом»*. Сделав этот первый шаг, вы обретаете самое большое сокровище, которое только известно человеку, — *Я-осознание*. Когда вы утверждаетесь в своем «Я», все ваши действия честуют и поддерживают ваше *Истинное «Я»*. И тогда мир становится вашей площадкой для игр. Наличие *КС-намерения* для изобилия устраняет страх, беспокойство и отчаяние — чувства, овладевающие многими людьми, когда они очень глубоко чего-либо желают. Иметь *КС-намерение* — это радость, забава. Оно сопровождается чувством веселой отстраненности.

Выполняя *КС-намерение* с целью улучшить свое благосостояние, вы будете работать на двух уровнях — отпуская эмоции, связанных с желанием, и выражение желания благополучия. Эмоции, связанные с объектом

или ситуацией, тут же исчезнут вместе с наступлением абсолютного спокойствия. Вокруг финансовых вопросов рыщет масса видов эмоций-акул. Их присутствие может восприниматься вами как беспокойство или страх, расстройство, гнев и растерянность. Уже через несколько минут после начала выполнения *КС-намерения* эти эмоции вместе с их негативным влиянием станут не такими интенсивными или исчезнут вообще. Освободившись от этого эмоционального запугивания, можете бездельничать и ждать исполнения своего желания.

Опыт: КС-намерение для материального благополучия

Сядьте на удобный стул в таком месте, где вас не потревожат в течение 5-10 минут. Закройте глаза и выполняйте процесс Квантового Смещения в течение 3-5 минут или до тех пор, пока не почувствуете спокойное присутствие Эйфо-чувства.

Позвольте своему уму перейти к желанию большего благосостояния. В течение 5-10 секунд наблюдайте картину выполнения вашего желания, которую вам показывает ваш ум. Если к вашему желанию примешиваются отрицательные эмоции, идентифицируйте их. Позвольте им стать сильными и яркими, а когда они станут максимально сильными, оцените их по шкале от 0 до 10, где 10 — невыносимая степень эмоций.

Легко позвольте вашему уму на минуту или около того вернуться к Эйфо-чувству. Через минуту вернитесь к вашему желанию благополучия. В течение приблизительно минуты позвольте вашему уму показывать вам картину вашего желания. Ваш ум автоматически продемонстрирует вам фильм, где будет показан результат достижения вашего желания.

В этом случае, когда вы смотрите фильм, убедитесь, что не вмешиваетесь в сюжет. Эйфо-чувство проводит реорганизацию, устраняя препятствия к полному осуществлению вашего желания. Приблизительно через минуту возвращайтесь к Эйфо-чувству.

Возвращайтесь к своему желанию 3-5 раз и обязательно отделяйте каждый эпизод состоянием осознанности Эйфо-чувства. Если вы испытывали негативные эмоции и проводили их предварительный анализ перед сеансом КС-намерения, то теперь нужно провести повторный анализ. Выполняйте его точно также, как в начале сеанса, и оценивайте силу ваших эмоций по шкале от 0 до 10. Даже в самых отчаянных случаях отмечается существенное снижение и исчезновение отрицательных эмоций.

Часто бывает так, что негативные эмоции, связанные с финансовыми вопросами,

оказывают гораздо более разрушительное воздействие, чем сама ситуация. Даже если по прочтении этой книги единственное, чего вы достигнете, это устранение изматывающих эмоций, связанных с финансовыми проблемами, то ваши затраты на эту книгу окупятся в полной мере.

Прежде чем встать со стула, некоторое время просто посидите, открывая и закрывая глаза и потягиваясь, таким образом переходя от спокойного к более активному состоянию.

Жизнь — это поиск пасхального яйца

Что нужно сделать теперь, чтобы реализовать ваше желание большего богатства? Абсолютно ничего! Возможно, это самая трудная часть для ума, контролируемого обычным сознанием. У него будет возникать потребность что-то сделать для реализации желания. В этом случае нужно выполнить КС и направить свой обычный сознательный ум на КС-осознание. Вы не будете чувствовать потребность делать что-то или все время проверять, не дали ли уже результата ваши сеансы. У вас появится бесконечное терпение, и ваше терпение будет вознаграждено.

Все организационные дела проходят на самом тонком и самом сильном уровне творения. Вы там ничем не поможете. Однако это не означает, что нужно сидеть сложа руки. На этом этапе вы должны быть открыты для благоприятных возможностей, когда они появляются. Немного ускорьте процесс. Думайте об этом как об охоте на пасхальное яйцо — где-то Мать-Природа спрятала для вас бесконечное количество яиц, а вам нужно их отыскать. Каждое яйцо — это доскональное выполнение вашего желания, а вам нужно лишь найти его. Смотрите на каждый контакт, каждого человека или ситуацию в вашей жизни как на куст или холм, которые могут скрывать ваше пасхальное яйцо. Ищите свое яйцо, играя, легко и непринужденно. При этом обязательно продолжайте проводить сеансы КС-намерения два-три раза в день. Удачной охоты!

Опыт: Как помочь другим людям достичь материального благополучия

Лучший способ получить — это отдать. Даже если вы сами прозябаете в бедности, выполняя КС-намерение, вы почувствуете желание помочь какому-нибудь другому человеку стать богаче. Вот как это нужно делать.

Найдите удобный стул в таком месте, где вас не потревожат в течение 5-10 минут. Сядьте, закройте глаза и выполняйте процесс Квантового Смещения в течение 3-5 минут или до тех пор, пока не почувствуете спокойное присутствие Эйфо-чувства.

А

Позвольте своему уму перейти к мыслям о вашем партнере — человеке, которому вы хотите помочь. В течение 5-10 секунд спокойно думайте о своей интерпретации его проблемы. Если человек переживает, идентифицируйте его отрицательные эмоции такими, как вы их понимаете.

Легко переместите свое осознание от ваших мыслей о них к Эйфо-чувству. Наслаждайтесь полнотой Эйфо-чувства в течение приблизительно одной минуты, а затем позвольте своим мыслям вернуться к вашему партнеру. Пока на экране вашего ума разворачивается фильм, наблюдайте за партнером и отмечайте, стал ли он более остро осознавать свои эмоции. Наблюдайте также за его позой. Независимо от его реакции, спокойно и внимательно наблюдайте и одновременно начинайте осознавать Эйфо-чувство.

Потом, как кошка, наблюдающая за мышьиной норкой, продолжайте осознавать его тело, его эмоции и Эйфо-чувство. Покой, умиротворенность или счастье, которое вы чувствуете, также испытывает и он.

Наблюдайте Эйфо-чувство в своем партнере в течение приблизительно одной минуты и вернитесь к восприятию Эйфо-чувства в себе.

Чередуйте ваше восприятие его и Эйфо-чувства 3-5 раз, прежде чем закончить сеанс КС-намерения. Вам нет нужды наблюдать, как реализуется его желание. Когда вы выполняете для него КС-намерение, оно уже включает в себя материальное благополучие. Вы обеспечиваете основу, на которой оно будет достигнуто, но, каким образом это

произойдет, не ваша забота.

Вы будете испытывать большое внутреннее удовлетворение, выполняя *КС-намерение* для другого человека с целью улучшить его материальное положение, и ваши стремления улучшить собственное процветание также получают поддержку. Так что сделайте своей привычкой каждый день помогать одному или двум друзьям. Вы будете более чем удовлетворены наградой, которая за этим последует.

КЛЮЧЕВЫЕ ПУНКТЫ ГЛАВЫ 16

- Наше счастье зависит от положения наших дел в тот или иной период времени.
- Когда вы осознаете *Эйфо-чувство*, у вас нет потребности быть счастливым.
- *КС-намерение* реализуется в области двух составляющих материального благополучия: улучшения финансового положения и устранения негативных эмоций, связанных с финансовыми вопросами.

- После проведения сеанса *КС-намерения* ищите благоприятные возможности для реализации своего желания.

- Ваше *КС-намерение*, призванное помочь другим людям достичь материального благополучия, поможет в этом и вам.

Глава17

РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ

Творчество совершает прыжок, а потом смотрит, где это оно оказалось.

Мэйсон Кули

В природе нет никаких проблем

В природе нет никаких проблем. Проблемы — явление, созданное человеком. Они возникают из потребности человека упорядочить окружающую его среду. Для человеческого разума упорядоченное окружение — то, которым можно управлять. Этот порядок относителен. Степень беспорядка зависит от точки зрения наблюдателя. Точка зрения наблюдателя зависит от его представления о гармонии. Если вы воспринимаете свой мир как собрание мыслей и вещей, одни из которых связаны друг с другом, а другие — нет, то вы пребываете в неразберихе, свойственной обыденному сознанию. Если же, с другой стороны, вы считаете, что все сущее уже находится в свойственном ему и правильном для вас порядке, то вы пребываете в *КС-осознании*.

На самом базовом уровне у *Эйфо-чувства* есть только одна переменная составляющая. И вы не можете обрести большую гармонию, чем в ее пределах. Человек сам по себе не может пребывать в разладе с самим собой. Для этого требуются двое. Когда *Эйфо-чувство* разливается по бесчисленному количеству частиц творения, человеческий разум не может отследить все, что с этими частицами происходит. Ведь вся цепь причинно-следственных связей, за исключением очень ограниченного отрезка, нашему пониманию недоступна. Мы пытаемся, но просто не можем знать всего. И вот здесь-то и рождаются проблемы. Или, лучше сказать, иллюзия дисгармонии, которую мы называем проблемой.

Мы не можем предвидеть возможных результатов одной-единственной мысли или действия, но тем не менее пытаемся. Это момент, когда в игру вступает отказ от попыток контролировать результаты. Я не имею в виду, что нужно сознательно сказать себе что-то вроде: «Все, Фрэнк, глубоко вздохни и просто забудь об этом». Вы не можете сознательно забыть. Сознательное усилие — это все равно усилие, а вы не можете сделать усилие с целью не делать усилий. Здесь я говорю скорее о приятии положения, существующего сейчас, чем об отказе от контроля. Мы не можем поверить, что все будет хорошо, когда видим, что наши действия никак не приводят к желаемому результату. Мы можем попытаться заставить себя верить, что контролируем ситуацию, — это будет наложением одной иллюзии на другую. Чтобы поддерживать такое убеждение, нужно тратить много времени и энергии.

Приятие ситуации приходит естественным образом из знания, что ее контролирует ваше безграничное *Истинное «Я»*. Это знание по сути является не пониманием, но

глубочайшим интуитивным убеждением, что совершенство пронизывает все сущее. Это осознание само собой вырастает из радости, счастья и любви, которыми являетесь вы, то есть из *Эйфо-чувства*. Любая проблема имеет в своей основе ориентированное на это, управляемое страхом восприятие мира через обыденное сознание. И знаете что? Вы не можете починить обыденное сознание с помощью обыденного сознания. Это все равно что заменять одну сломанную деталь в автомобильном двигателе другой сломанной деталью.

Двигатель может сбоить по-другому, но все равно оставаться сломанным. К счастью, обычное сознание легко починить. Вы уже знаете, как сделать это, — с помощью *Квантового Смещения*.

Выше было описано теоретическое обоснование решения проблем в целом. А как решать конкретные проблемы, с которыми мы сталкиваемся ежедневно? Как найти время на отпуск, когда мы уже использовали почти все положенные нам на отпуск дни? Как доставить троих детей на три разных мероприятия, происходящие одновременно в трех разных районах города? Как с наименьшими моральными издержками для обеих сторон завершить отношения с человеком? Да ведь вы уже тоже знаете, как это сделать, — с помощью *КС-намерения*, направленного на определенную цель.

Опыт: Решение проблем с помощью КС-намерения

Найдите удобный стул в таком месте, где вас не потревожат в течение 5-10 минут. Сядьте, закройте глаза и выполняйте процесс Квантового Смещения в течение 3-5 минут — или до тех пор, пока не почувствуете спокойствие и наполненность Эйфо-чувством.

Теперь без усилий позвольте своему уму перейти к вашей проблеме. В течение некоторого времени рассматривайте каждый ее аспект. Не пытайтесь решить проблему. Это очень важно. Просто наблюдайте, как ваш ум ее вам показывает. Спокойно наблюдайте за проявлением любых эмоций, связанных с проблемой. Внимательно и отстраненно наблюдайте, как они понемногу гаснут.

Продолжайте позволять вашему уму блуждать по различным аспектам проблемы. Делайте это в

течение 1-3 минут, а затем без усилий переходите к осознанию Эйфо-чувства.

Побыв в осознании Эйфо-чувства около 1 минуты, снова возвращайтесь к фильму, разворачивающемуся на экране вашего ума. Смотрите на появляющиеся мыслеобразы как заинтересованный зритель. Не спешите и не ищите решение. Только остро осознавайте фильм, демонстрирующийся на экране вашего ума.

Делайте это в течение 1-3 минут, а затем на минуту или около того возвращайтесь к Эйфо-чувству. Повторите этот цикл 3-5 раз. Закончив, откройте глаза и некоторое время посидите, возвращаясь к активному состоянию. Или, если у вас есть время, можете, сидя на том же стуле, немного подремать.

Обычно решения приходят, когда их не ищут. Решение вашей проблемы может прийти к вам вечером, перед сном, или когда вы просыпаетесь утром. Оно может прийти вам в голову также и днем. Обычно это бывает, когда ваш ум ничем особенно не занят, например когда вы моете посуду или сидите за рулем машины. Не напрягайтесь в поисках решения. Можете провести несколько сеансов *КС-намерения* в течение дня. Лучше всего проводить их утром, как только встали с постели, или вечером перед сном. Впрочем, подойдет и любое другое время.

КЛЮЧЕВЫЕ ПУНКТЫ ГЛАВЫ 17

- В природе нет никаких проблем. Проблемы — явление, созданное человеком.
- В их основе лежит заблуждение.
- Вы не можете сделать усилие с целью не делать усилий.

Вы не можете починить обычное сознание с помощью обычного сознания.

Чтобы починить обычное сознание, расширьте его до *КС-осознания*.

Обычно решения приходят, когда их не ищут.

Глава 18

СПАСИТЕ ВАШ МИР

Изобретение будущего требует отказа от контроля.

Джордж Лэнд

Человек потерял свою природу

Сейчас, когда я пишу эти строки, я сижу за столом в доме, стоящем в зеленой, залитой солнцем долине, протянувшейся вдоль Шварцвальдских гор в Германии. Этот дом для меня — просто чудо. Он был построен около 250 лет назад, в те времена, когда мои американские предки готовили самую большую в мире чашку чая в Бостонской гавани и совершали ночные рейды, предупреждая о появлении незваных гостей. Маленький по сегодняшним стандартам, этот двухэтажный дом является гордостью пасторальной христианской сельскохозяйственной коммуны. Но самая поразительная особенность этого дома — высота дверных проемов и потолков. Я среднего роста, но мне приходится наклонять голову — если не почтительно, то осторожно, — когда я перехожу из комнаты в комнату. Да и находясь в комнате, я должен посматривать вверх, чтобы не задеть низкие несущие балки, которые с мстительным удовольствием срубленного два с половиной столетия назад дуба поцарапали бы голову менее внимательного гостя.

Сегодня утром я сидел в расположенном на тротуаре кафе, потягивая капучино из белой фарфоровой чашки и поражаясь тому, какие у современных немцев сильные, стройные фигуры. Я заметил, что современные немцы в среднем на несколько дюймов выше меня. То есть они выше, чем их отдаленные предки, чей рост не превышал роста хоббитов.

Пока я сидел и пил кофе, мне пришла в голову мысль, пили ли они в те времена капучино. Я попытался вообразить улицы древнего Кирхцартена. Мне представились более спокойные, не такие суетливые времена, когда люди обращали больше внимания друг на друга. Эти времена были тяжелее с физической точки зрения, но нагрузка на разум, конечно же, была не так велика. В умах людей тогда было меньше хаоса, и они давали своему уму отдохнуть, прежде чем переходить к раздумьям на другую тему. Так что движения их ума можно было бы уподобить скорее полету бабочки, но никак не пули, как сейчас.

С точки зрения нынешних стандартов Кирхцартен — тихая, но современная деревня с относительно чистой водой и воздухом. Хорошее место, чтобы отойти от приступов прогресса в местном масштабе, которые, по существу, являют собой такие города, как Нью-Йорк, Токио или Франкфурт. Но Кирхцартен можно лишь условно назвать *глазом бури*, т. е. зоной затишья. Если бы рядом со мной на городской площади Кирхцартена вдруг появился строитель дома, он был бы потрясен. Он услышал бы громкий треск двигателей проезжающих машин, оставляющих за собой шлейф неприятного запаха, увидел бы людей в плотно прилегающей одежде ярких цветов, разгуливающих и с шумом пронесшихся мимо на мотоциклах. Ему бросились бы в глаза неоновая реклама, торговые автоматы, выбрасывающие из себя искусственную пищу, покрытые татуировками подростки, печатающие свои сообщения на неведомых приспособлениях, о которых в его Кирхцартене и слухом не слыхивали еще лет двести после его смерти. А можете себе представить его чувства, если бы ему довелось пролететь над каким-нибудь крупным городом и он с высоты смотрел бы на реки автомобилей и моря людей, вливающих и выливающих из зданий в сто раз выше, чем дом, построенный его руками? Счел бы он все это прогрессом?

Я подивился, как человеческий разум, ребенок, рожденный и взлелеянный природой, настолько сильно отдалился от своей матери. Еще сто лет назад человек и природа все еще были друзьями. Конечно, наши предки не мечтали и не желали, чтобы их потомки жили в сверхскоростном мире и бездумно трудились в многозадачных режимах, загрязняя свою планету до такой степени, что на ней может вымереть все живое.

Трансцендеры

В каждом обществе есть очень небольшое количество людей, обладающих исключительной внутренней гармонией. Внешне их почти невозможно отличить от

остальных. В своей работе «Теория Z» Эбрахам Маслоу, психолог XX века, который изучал здоровых людей, назвал таких людей *трансцендерами*. Трансцендерам не свойственны внутренние противоречия. Они сознательно объединили внешний хаотический мир с внутренней логикой, которая отражает гармонию и радость, существующие в повседневной жизни.

Маслоу описывает трансцендеров как людей, благоговеющих перед красотой даже мирских вещей. Они находят «святость в повседневных вещах». Их основная мотивация — правда, красота и справедливость, а не страх, жадность и потребность управлять, столь широко распространенные сегодня. Трансцендеры осознают свое *внутреннее единство* и выражают это единство в своей повседневной жизни. Это люди, которые естественным образом живут в состоянии *Эйфо-чувства*. Они осознают его в чистом, незамутненном виде. Им свойственна свежесть восприятия, они — новаторы, способные предложить свежее решение старых проблем. Любой трансцендер может сесть и через пятнадцать минут придумать осуществимое решение проблемы, волнующей целый мир. Они видят картину в целом и помогают другим людям «сложить мозаику» их проблем. Короче говоря, трансцендеры — надежда человеческого рода. Они несут факел, который осветит путь к внутренней и внешней гармонии.

Если несущие факел трансцендеры являются спасителями человечества, тогда почему же они не делают свою работу? Почему мы все еще тонем в этом море разобщения с самими собой?

Во-первых, спасение мира — задача далеко не простая. Во-вторых, существующих сейчас трансцендеров для этого недостаточно. Короче говоря, они нуждаются в нашей помощи, и именно об этом говорилось в этой книге. Мы не собираемся помогать трансцендерам; мы собираемся сами стать трансцендерами.

Эта книга научила вас выполнять процесс *Квантового Смещения*, жить в *КС-осознании* и иметь *КС-намерение*. Вы на себе испытали, что стоит достичь осознания *Эйфо-чувства*, как вслед за этим быстро, неуклонно и словно сами собой наступают благоприятные перемены. Теперь у вас есть способ выполнить любое свое желание и даже все желания, а также без всяких усилий привнести в наш мир гармонию и покой. Вы, как трансцендеры, описанные Маслоу, стали факелоносцами, рассеивающими тени дисгармонии изнутри и снаружи. Теперь, когда вы знаете неуловимую тайну *Эйфо-чувства*, никто не может отнять ее у вас.

Города и страны, политические организации и религии, университеты и корпорации — все они состоят из людей. Они являются отражением коллективного мышления этих людей. На каждом уровне коллективного человеческого существования есть конфликты. Какие бы благие побуждения ими ни руководили — спасение китов, реконструкция городов или даже мир во всем мире, — они, как правило, сталкиваются с сопротивлением. Конфликт между группами людей является прямым отражением конфликта, существующего внутри отдельного человека. Никакие мирные договоры, независимо от того, насколько высок статус разрабатывающей их организации, не могут обеспечить мир на планете. Он будет достигнут только тогда, когда люди, населяющие этот мир, придут к согласию с самими собой. Усилия, предпринимаемые во имя мира, начинаются с надежды и в итоге заканчиваются разочарованием. Не то чтобы проблема мира во всем мире была слишком большой или слишком сложной. Это наши усилия увели нас в противоположном направлении от успеха. Проблему мировой дисгармонии вполне можно решить, причем очень просто, интересно и весело. У нас есть все, что нужно, чтобы установить мир на Земле прямо сейчас, прямо здесь, внутри всех и каждого из нас. Вот что я имею в виду.

Достижение мира прямо сейчас

Явление, известное в науке под названием « n^2 -эффект», делает установление всеобщего мира вполне достижимой целью. Когда количество людей, равное квадратному корню из одного процента популяции, приходит в гармоничное согласованное состояние, эта согласованность приводит в этой популяции к фазовому переходу, результатом которого является полная согласованность. Иначе говоря, если у вас есть число, равное

квадратному корню из одного процента, например, фотонов, колеблющихся с одной и той же частотой, то эти фотоны окажут гармонизирующее влияние на остальные фотоны. Число, равное квадратному корню из одного процента фотонов света, излучаемого раскаленным добела телом, способно заставить остальные фотоны колебаться с такой же частотой, что приведет к большей гармонии, фокусировке и концентрации энергии (в этом случае такой когерентный свет называют еще лазерным светом). Это же относится и к людям. Число солдат, равное квадратному корню из одного процента марширующих в ногу солдат, вынуждает весь остальной отряд маршировать в такт с тем же ритмом.

Человек, подобный трансцендеру, практикующий *КС-осознанность*, оставивший позади в своем развитии обычное сознание, оказывает сильное гармонизирующее влияние на окружающую его среду. Когда собираются вместе два таких человека или больше, сила их влияния оказывается равна силе, возведенной в квадрат. Это означает, что, когда два человека, пребывающих в *КС-осознанности*, находятся вместе, они оказывают гармонизирующее влияние на четырех человек. Четверо, находящихся в состоянии *КС-осознанности*, подобным же образом влияют на 16 человек. 16 человек в состоянии *КС-осознанности* гармонизируют 256 человек, 256 человек эквивалентны 6400, и так далее. Этот феномен ярко проявляется во время семинаров по *Квантовому Смещению*, в которых участвуют сотни людей, практикующих *КС-осознанность* в течение целого уик-энда. Это окно в будущее человечества... Если мы сможем осуществить это, если мы сможем вдохновить достаточно много людей этого прекрасного, богатейшего мира, который представляет собой наша земля, стать похожими натрансцендеров...

Благодаря « $\sqrt{p^2}$ -эффекту», который люди, практикующие *КС-осознание*, оказывают на свое окружение, для создания фазового перехода достаточно количество таких людей составляет квадратный корень из одного процента населения. Другими словами, число практикующих *КС-осознание* людей, равное квадратному корню от одного процента жителей города, будет положительно влиять на всех горожан независимо от того, знают они о живущих среди них людях-трансцендерах или нет. Это число удивительно невелико. Один процент для города с населением в один миллион составляет всего лишь тысячу человек. Квадратный корень из 1000 — 32! Потребовалось бы всего 32 человека, живущих в *КС-осознании*, чтобы оказать на город с населением в один миллион живительный, гармонизирующий и целительный эффект.

Эффективность этого принципа была проверена сообществом Трансцендентальной Медитации в 1960-х и 1970-х годах на основании данных ФБР о статистике преступности. В 22 крупных городах США преступность снизилась в среднем на 24%, когда число медитирующих трансцендеров в каждом городе было равно величине, исчисляемой как квадратный корень из одного процента населения этих городов. Для того чтобы тут же создать более здоровую, чистую и исполненную любви жизнь для всего населения Соединенных Штатов, потребуется всего 1760 таких трансцендеров, как вы, живущих в осознании *Эйфо-чувства*.

Чтобы добиться мира и процветания во всем мире, нам понадобится лишь немногим более 8000 человек, практикующих *КС-осознание*!

Самое приятное, что вас на самом деле даже не должна заботить тема мира на планете. Вы даже можете вообще в него не верить. Вы можете сосредоточиться только на собственном «я» или, точнее, *Истинном «Я»*, держа в сознании эту тему, если вам захочется, и все равно от этого выиграем мы все. Вы можете даже жить в пещере, пребывая в *КС-осознании*, и все остальные люди, словно железные опилки, начнут организовываться вокруг вашей целостности. Это простая квантовая механика. Это путь, по которому предназначено идти людям.

Именно поэтому я написал эту книгу.

Мы сосредоточиваемся не на мире на всей планете, но на мире в пределах личности отдельного человека. Это делает мир во всем мире личностной категорией. Нам не нужно присоединяться к группам, писать документы или питать надежду и веру, что мир во всем

мире когда-нибудь наступит. Мы должны только найти мир в пределах самих себя, и он, естественным образом выйдя за наши пределы, согреет весь мир своим влиянием.

Даже если прежде вы попытались быть миролюбивым человеком и потерпели неудачу, не стоит беспокоиться. Это новая технология, основанная на принципах столь же древних, как само сознание. *Квантовое Смещение* и *КС-намерение* оказывают эффект, когда мы перестаем действовать, когда мы пребываем в неподвижности и покое *чистого осознания Эйфо-чувства*. Осознание *Эйфо-чувства* — состояние возвышенное и облагораживающее. Способность осознавать его дана человеку от рождения и является его неотъемлемым правом. Оно проникает в сердца и гармонизирует все человечество. У него странное название, но практиковать его так же легко и естественно, как ощущать ритмичное биение своего сердца.

Эйфо-чувство — это теплый и приветливый свет. Его мягкое приглашающее тепло обещает безопасность и комфорт, ожидающие вас внутри вас самих. Воссоединившись с вашим *Истинным «Я»*, вы с облегчением вздохнете, ощущая, как легко с ваших плеч спадает груз житейских проблем.

Вы свободны. Добро пожаловать домой.

Приложение А

ТРЕХШАГОВАЯ ТЕХНИКА КВАНТОВОГО СМЕЩЕНИЯ

Исцелять с помощью *Квантового Смещения* — значит на самом деле осознавать, что это не ты исцеляешь.

Ты не порождаешь позитивную энергию, которая вытесняет негативную.

Ты не призываешь другие силы или методы, которые исполняют твои приказания.

Ты создаешь атмосферу, в которой происходит исцеление. *Квантовое Смещение* проникает в поле (за неимением лучшего слова) совершенного порядка. Начиная с этого момента вы не делаете ничего — все делается за вас.

Дабы не нарушать традиции, я буду говорить: «Вы исцеляете» или «Я исцелил», хотя это и не совсем верно. Для успеха целительного мероприятия нам следует с самого начала принять корректную точку зрения. Говоря, что не мы совершаем исцеление, я не выражаю никакой философии или позиции. Это просто факт, основанный на наблюдении. Это целительное присутствие — вовсе не неведомая сила, стоящая выше вас, а ваша собственная сущность, *чистое осознание* — ни больше ни меньше.

Квантовое Смещение проникает в поле совершенного порядка.

Вы будете поражены той мощью, которой наделено ваше осознание. Однако знайте: вы ею не владеете. Вы и есть эта мощь. Скоро вы сами в этом убедитесь. Вы выскользнете за пределы, которые сами старательно выстраивали все прошедшие годы и которые определили ограниченного вас. Эти пределы сузили ваше осознание до мыслей и вещей, служивших для укрепления вашего представления о вашем малом «я». Все это отойдет в сторону в тот же момент, когда вы переживете *Квантовое Смещение* на опыте.

Давайте же закатаем рукава и приготовимся к созданию целительного события. Начнем с простого случая. Например, приятель попросил вас помочь ему справиться с болью в левом плече и напряжением мышц верхней части спины и шеи.

Для *Квантового Смещения* не обязательно знать причину болезненного состояния. Исцеление случится на причинном уровне автоматически. Как иницирующему *Квантовое Смещение*, вам потребуется знать только то, чего человек хочет. Несомненно, ваш партнер желает облегчения боли в плече и ослабления напряженности мышц. Это понятно, и это также и ваше намерение. Это вся информация, которая нам требуется.

Подготовка к исцелению

Перед началом сеанса предложите партнеру пошевелить плечом так, чтобы появилась боль, от которой он хочет избавиться. Попросите его показать вам, насколько ограничена подвижность плеча и какие еще проблемы в теле возникли в связи с его недомоганием. Затем попросите его оценить болезненные ощущения по шкале от 1 до 10, где 10 будет означать «невыносимо», и запишите эту цифру. *Обзаведитесь привычкой проводить тестирование до и после сеанса.* Это даст вам ценные сведения, особенно

поначалу, когда вы только осваиваете процесс КС. Если вы — врач, воспользуйтесь теми же методами диагностики, которые применяете в традиционном лечении. Например, хиропрактики могут использовать ортопедические и неврологические тесты, пальпацию и даже рентген для объективной оценки состояния и последующих улучшений.

Вам нужно будет осознать намерение только один раз. *Чистое осознание* не глухое. Оно будет лучше вас знать, чего вы хотите. *Чистое осознание* будет знать, что и когда делать, — в этом вы можете быть уверены.

В рассматриваемом нами случае намерение будет звучать так:

«Свободен от боли в левом плече и напряжения в верхней части спины и шее».

Необходимо мысленно четко произнести намерение один раз.

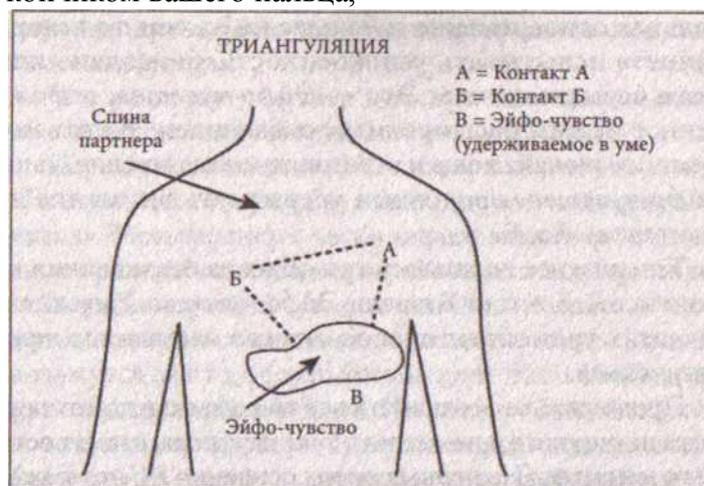
Вот теперь мы готовы начать.

Триангуляция: Трехшаговый процесс КС

На плече, верхней части спины или шее партнера нетрудно найти мышцу, которая напряжена или болезненно реагирует на прикосновение. Поместите конец указательного пальца (*Контакт А*) на напряженную мышцу. Хорошенько надавите на нее, чтобы почувствовать, насколько мышца напряжена или тверда. Затем ослабьте давление и просто легонько положите палец на напряженную мышцу.

Теперь легонько положите указательный палец другой руки (*Контакт Б*) на любую другую мышцу. Эта мышца не должна быть такой напряженной или болезненно реагировать на прикосновение. Просто выберите любую мышцу наугад и положите на нее палец.

Шаг 1: Теперь сосредоточьте все внимание на первом пальце (*Контакт А*) и хорошенько прислушайтесь к своим ощущениям. Обратите внимание на тепло от мышцы партнера, ощущаемое кончиком вашего пальца,



текстуру кожи или ткани (если пациент одет), твердость его кожи, ощущаете ли вы пульс в вашем собственном пальце и т. п. Осознавайте по возможности все, что происходит в месте контакта вашего пальца и мышцы. Делайте так в течение 10-15 секунд.

Шаг 2: Теперь четко осознайте ощущения в обоих пальцах одновременно. Сохраняйте это осознание обоих пальцев на протяжении нескольких секунд. Затем, продолжая удерживать внимание на обоих пальцах, вы также заметите, что некая отдельная часть вас просто наблюдает за всем этим процессом. Вы, ваше осознание, осознаете оба пальца.

Итак, вы осознаете Контакт А, Контакт Б, а также то, что осознаете их оба одновременно. Не имеет значения, четко ли вы осознаете это явление или нет, все это происходит естественно, без усилий.

Шаг 3: В то время, когда вы удерживаете расширенное осознание этих двух точек, не делайте ничего. Именно так — просто сосредоточьте внимание на ощущениях в кончиках пальцев и все. Если вы удерживаете внимание лишь на двух контактирующих пальцах одновременно и больше ни на чем, то вскоре начнете испытывать успокоенность,

безмолвие или даже безмятежность. Это — *Эйфо-чувство*, порожденное вашим расширенным осознанием. В этот момент осознавайте еще и это приятное ощущение, ваше *Эйфо-чувство*, продолжая удерживать внимание на Kontakтах А и Б.

Теперь у вас появилось три объекта осознания — Контакт А, Контакт Б и ваше *Эйфо-чувство*. Удерживание этих трех объектов в осознании называется *триангуляцией*.

Продолжайте осознавать все три объекта до тех пор, пока не ощутите изменения в теле партнера, в частности в его мышцах. (На первых порах освоения *КС* это может занять несколько минут.)

Изменениями, которые вы ощутите, могут быть смягчение или расслабление мышц под вашими пальцами. Вы можете ощутить, будто ваши пальцы расслабляются или словно бы растворяются в мышцах. Можете почувствовать также, что ваш партнер начинает расслабляться сам. Он может опустить плечи, вздохнуть или начать дышать глубже. Если вы оба стоите, то можете заметить, что партнер стал раскачиваться. Это типичная реакция на исцеляющий отдых, которым наслаждается ваш партнер. Вы можете также заметить, что у него повышается температура тела или он даже потеет.

Все эти изменения указывают на то, что тело вашего партнера исцеляется. Оно реорганизуется, чтобы устранить вносящую беспорядок боль и напряжение. Подметив какие-либо из этих признаков, продолжайте триангуляцию, несколько дольше удерживая внимание на двух контактных пальцах и своем *Эйфо-чувстве*. После этого уберите пальцы.

Поздравляю, вы только что завершили свой первый сеанс *Квантового Смещения*. При помощи только лишь двух пальцев и *Эйфо-чувства* вы устранили страдания своего партнера!

Что же делает партнер в то время, когда вы совершаете исцеление? Абсолютно ничего.

Перед началом сеанса *КС* я говорю своему партнеру: «Позволь своему уму блуждать, где ему заблагорассудится». Мои партнеры часто задают мне вопрос: нужно ли им расслабиться, медитировать или повторять про себя их намерение? *Не нужно ничего делать*. Они не должны пытаться каким-то образом помогать. Если они возьмутся за это, то только замедлят либо вообще сведут на нет все ваши усилия. Им следует бездействовать потому, что, когда их ум будет занят другими делами, он будет менее открыт целительному воздействию, которое запускает *КС*. Нейтральный ум сам естественным образом с легкостью погрузится в целительные воды *чистого осознания*.

Пусть вашим партнерам будет комфортно. По своему желанию они могут прикрыть глаза — и это вся подготовка, которая необходима. Если они желают каким-то образом помогать вам, скажите им, что лучше всего будет, если они позволят своему уму блуждать без всякого направления или намерения.

Квантовое Смещение дает прекрасный эффект даже в самых трудных обстоятельствах.

Ваш партнер может испытывать сильнейшую физическую либо эмоциональную боль. Вы можете выполнять сеанс *КС* в приемной «скорой помощи», в суматохе огромного торгового центра или в любом неподходящем месте, однако исцеление все равно состоится. Поэтому не думайте, что вы ограничены какими бы то ни было обстоятельствами. Хотя по возможности спокойная обстановка и отзывчивый партнер всегда предпочтительнее.

СЕАНС КВАНТОВОГО СМЕЩЕНИЯ (Триангуляция)

Партнер описывает боль (намерение подразумевается).

Предварительное тестирование.

Осознать Контакт А (напряжение либо боль в мышце).

Осознать Контакт Б.

Осознать одновременно Контакты А и Б. Дождаться возникновения *Эйфо-чувства*. Удерживать в осознании А, Б и *Эйфо-чувство*. Наблюдать, как мышцы партнера расслабляются, меняется ритм дыхания или появляются другие признаки расслабления.

Посттестирование.

Глоссарий

Истинное «Я» — см. *Эйфо-чувство*.

Квантовое Смещение (*КС*) — осуществляемый без усилий процесс перевода обычного сознания в чистое осознание, а затем ввод его в состояние *Эйфо-чувства*. *КС* произошло успешно, когда прекращается в состоянии *чистого осознания*.

КС-намерение — осуществление желаний без усилий в состоянии осознания *Эйфо-чувства*. Моментально устраняет эмоциональную дисгармонию и привязанность к желанию, при этом организуя силы творения и направляя их на реализацию желания на материальном плане. Реализация основного, самого глубокого желания воссоединиться с внутренним *Истинным «Я»*, свободным от страха. Желание без эго. Всегда дает больше, чем человек просит. Создает из прекрасной гармонии. Не может вступать в противоречие с силами природы. Не может принести вред.

КС-осознание — действие, выполняемое в процессе осознания *Эйфо-чувства*. Осознание вне рамок причинно-следственных связей, свободное от страха и дисгармонии. Человек становится наблюдателем того, как процесс творения происходит вне их, а не отталкиваясь от них. Противоположность обычному сознанию.

Обычное сознание — сознание, *не осознающее «Я»*, не осознающее *Эйфо-чувства*. Обычное сознание подвержено страху и предрассудкам, свойственным эго; в целом разрушительно, даже если намерения благие. Человек считает, что он является инициатором своих действий, что он — создатель вещей и мыслей. Распространенная форма сознания в мире. Противоположна *КС-осознанию*.

Ошибка эго — ложное представление, что эго может заполнить пустоту, возникающую в результате отделения от *Эйфо-чувства*, и заполнение ее материальными вещами, умственными концепциями и игрой эмоций. Движение ума, направленное в сторону, противоположную *Эйфо-чувству*.

Чистое осознание — осознание того, что неизменно, без начала и конца. Осознание *Ничто*. Состояние безмыслия, промежутка между мыслями. Человек не осознает *чистого осознания*, когда испытывает это состояние. Вне энергии и формы. Каждая созданная вещь — недвижимая, не существующая иллюзия *чистого осознания*.

Чистое *Эйфо-чувство* — восприятие *Эйфо-чувства* до того, как оно оформится в уме. Опыт *осознавания чистого осознания* — оставаясь в состоянии осознания, человек не имеет ни мыслей, ни чувств, но все же осознает. Состояние, в котором творят чудеса. Спонтанная материализация вещественной формы, такой как рыбы и хлеба, священный пепел; мгновенное исцеление от болезни. Самое чистое состояние осознания человека.

Эго — потеря осознания *Эйфо-чувства*, ведущая к возникновению иллюзии индивидуальности. Эго представляет собой сущность, контролирующую неосознающий ум. Эго порождено страхом, который является для него одновременно фоном и топливом. Оно хочет обрести целостность и слиться с *Эйфо-чувством*, но боится быть полностью поглощенным им. Эго пытается устранить все, что ему неподконтрольно. Оно полагает, что если бы смогло контролировать все, то обрело бы целостность. В этом первопричина страдания. Время, страх и эго суть одно и то же. Эго — это иллюзия. *КС-осознание* устраняет разрушительное влияние эго на ум, не разрушая его, но расширяя до бесконечности.

Эйфо-чувство — восприятие цельности, первый проблеск осознания в уме. Естественное состояние осознания. *Эйфо-чувство* бесконечно и бессмертно. Ум воспринимает *Эйфо-чувство* как полное умиротворение, покой, радость, сострадание, любовь, счастье и т. д. Линза, через которую творит *чистое осознание*. Основа для *КС-осознания*. *Эйфо-чувство* и *Истинное «Я»* — синонимы.

Я-осознание (или осознание *Истинного «Я»*) — см. *КС-осознание*.

Об авторе

Д-р Фрэнк Кинслоу больше 35 лет исследовал и занимался преподаванием методик исцеления. Разработанные им методы базируются на его работе в качестве врача-

хиропрактика, углубленном изучении теории и практическом применении идей восточной эзотерической философии и его горячей любви к релятивистской и квантовой физике. Методика **Квантового Смещения** для достижения мгновенного исцеления была разработана Фрэнком Кинслоу в 2007 году, после того как он пережил личностный кризис, который и привел его к идее о том, что **некуда идти и ничего не нужно делать**. Из этого **Ничто** доктор Кинслоу сумел создать для себя яркую и замечательную жизнь. Он начал преподавать и писать, причем его работы отличались такой простотой и ясностью, что всего через несколько лет десятки тысяч людей во всем мире смогли сделать свою жизнь полной и яркой, всего лишь прочитав его книги.

Д-р Кинслоу был учителем глухих людей, врачом- хиропрактиком и доктором Центра клинического духовного консультирования. Он продолжает много писать и преподавать. Живет в Сарасоте, штат Флорида, со своей женой Мартиной.

www.e-puzzle.ru