

ФРЭНК КИНСЛОУ



**МГНОВЕННОЕ
ИСЦЕЛЕНИЕ**

**ТЕХНИКА
КВАНТОВОГО
СМЕЩЕНИЯ**



Содержание

Предисловие.	4
Раздел I. Квантовое Смещение.	8
Глава 1. Чудеса.	9
Глава 2. Как стать счастливым.	15
Глава 3. Чистое осознание.	29
Глава 4. Я думал, что мысли в моей голове — мои.....	39
Глава 5. Познай свое Истинное Я.	50
Глава 6. Квантовое Смещение.	80
Глава 7. Практическое применение КС.....	96
Раздел II. Целостная жизнь.....	106
Часть I: Ум	
Глава 8. Исцеление негативных эмоций.....	110
Глава 9. Творчество и преодоление блоков	121
Часть II: Тело	
Глава 10. Избавление от физической боли.	133
Глава 11. Улучшение спортивных показателей... ..	140
Глава 12. Пространственная ходьба.	148
Часть III: Взаимоотношения	
Глава 13. Секс, любовь и Вселенская Любовь ...	153
Глава 14. Совершенные взаимоотношения.....	161
Глава 15. Сон и бессонница.	166
Глава 16. Правильное и неправильное питание..	171
Глава 17. Путешествие без усилий.	177
Глава 18. Преодоление финансовых трудностей.	182
Глава 19. Дети.	189
Приложение А. Наиболее часто задаваемые вопросы и ответы на них.	208
Приложение Б. История о том, как Ничто изменяет мир.	259
Глоссарий.	267

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

ПРЕДИСЛОВИЕ

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

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

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

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

**М. «София», 2010.

читали эту книгу в рукописи, превзошла мои самые смелые ожидания,

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

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

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

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

Особую ценность, с моей точки зрения, представляет глоссарий. Большинство используемых мною

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

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

В первом разделе предложены новые идеи, объясняющие суть *Квантового Смещения*. Надеюсь, эти идеи не только расширят ваши границы, но и просто развлекают вас. Если же вы знакомитесь с этой простой и действенной философией впервые... полагаю, вас ждет

изысканнейшее удовольствие. В первом разделе вы познакомитесь с ролью *эйфочувства* и поймете, как *эйфочувство* связано с *чистым осознанием*. Вы узнаете о внешнем и внутреннем пути к счастью. Техника *КС* быстро пробуждает высшие состояния сознания, и поэтому мы поговорим о том, чего следует ожидать, когда ваше восприятие станет очищаться, приближаясь к состоянию просветления.

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

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

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

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

Фрэнк Кинслоу
Сарасота, Флорида
8 октября 2009

Раздел I

КВАНТОВОЕ СМЕЩЕНИЕ

Глава 1

ЧУДЕСА

Надежда — воздух для чудес.

Эдвин Луис Коул

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

Эрвин Шрёдингер

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

Выполняйте в течение тридцати секунд.

Как вы теперь себя чувствуете? Тело расслабилось? Ум успокоился? Думаю, ваш ум стал более сосредоточенным, не таким рассеянным, как раньше, — правда? До того, как вы начали читать предыдущий абзац, ваш ум был более непоседливым. Возможно, вы думали о предстоящем ужине, или о недавней беседе с приятелем, или о хлопотах, связанных с предстоящей поездкой... но во время этого простого упражнения

ваш ум на какое-то время обрел чистое присутствие в текущем моменте. Ваше осознание стало простым и однонаправленным. В результате тело расслабилось, ум успокоился. Почему так получилось? Как может небольшой сдвиг в осознании так быстро повлечь за собой позитивные изменения в теле и уме?

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

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

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

Я завладел вашим вниманием? Заставил вас отложить в сторону бутерброд с индейкой и вытереть соус с губ? Хорошо. Внимание — это единственное, что вам нужно для выполнения КС. Все очень просто. Я покажу вам, как перейти от бурлящего мыслями разнонаправленного ума к безмятежному морю *чистого осознания*, чтобы ощутить подлинную свободу от умственной суеты и эмоционального хаоса. Как сказано в *Бхагавадгите*, «даже малая доля осознания избавляет душу от великого страха». Мудрость древних у вас в руках — здесь, на страницах этой книги.

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

А ведь это только начало.

Упражнение «Растущий палец»

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

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

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

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

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

А теперь вернись к тому моменту, когда ты понял, что твой палец удлинился. Что ты почувствовал в этот миг?

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

А сейчас позвольте мне еще минутку задержаться на этом чувстве изумления, поскольку оно представляет собой очень важный фрагмент мозаики, составленной из любви и жизни. Это изумление или трепет представляет собой то, что я называю *эйфочувством*. Когда у вас возникает *эйфочувство* — это доказательство того, что вы нырнули в глубины абсолютного *чистого осознания* и вынырнули, омытые его водами, несущими гармонию и обновление. *Эйфочувство* совершенно необходимо для того, чтобы стать хозяином собственной жизни, не прилагая к этому никаких усилий. *Эйфочувство* всегда приятно, так что привыкайте к мысли о том, что ваша жизнь будет все больше наполняться безмятежностью, любовью и радостью.

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

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

КАК СТАТЬ СЧАСТЛИВЫМ

Нехватка времени — самая большая
нехватка нашего времени.

Фред Полак

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

Будда

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

На первый взгляд может показаться, что дать определение слову «сейчас» — дело нехитрое, но на практике все совершенно иначе. Ты можешь сказать: «Сейчас — это сейчас», и точка. И это будет один из лучших ответов. Стоит копнуть чуть глубже в поиске ответа на вопрос «Что такое сейчас?» — и ты обнаружишь жутчайший клубок вполне рациональных, но безнадежно спутанных логических змей, способных приве-

сти в ужас любого ученого или философа. Фактически, стремление постичь текущий момент и обрести тот неуловимый внутренний покой, который как будто должны даровать это постижение, занимает умы людей с тех самых пор, как в глазах наших дальних предков загорелась первая искорка самосознания.

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

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

И эта присущая нашим древнейшим предкам природа созерцательности все еще пребывает в нас — она

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

Мы думаем: ничего не делать — значит тратить время впустую. Но ведь обращаясь внутрь себя, мы омолаживаем ум и тело, в результате чего они обретают гармонию с окружающим миром. Время, «выброшенное» на грезы или на медитации, сторицей окупится жизненной энергией и творческим вдохновением.

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

Представьте себе человека, который лежит на спине и смотрит на звезды. Он лежит так уже давно, и его ум подобен безмолвной пустоте космоса. Его ум не похож на ум бизнесмена или заводского рабочего. Этот человек не знает, как открыть дверь, есть суп ложкой или вежливо приветствовать кого-то. Но он исполнен

осознанности, умеренности и покоя, какие мы признаем лишь за снятыми или великими духовными учителями. Этот человек умер в незапамятные времена, его похоронили, завернув в шкуры, и оплакали несколько таких же людей, как он, — его соплеменники. Его созерцательная жизнь радикальным образом отличалась от жизни нашего современника, в чьих мыслях отражается не движение звезд, а скорее извивание змей. Синаптические связи современного человека не знают покоя с первой же секунды после пробуждения и до поздней ночи, когда долгожданное безмолвие сна освобождает его от суеты и дает отдых перед бешеной каруселью грядущего дня.

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

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

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

Потребность в контроле происходит от ощущения, что контроль необходим. Иными словами, мы чувству-

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Безумие, правда? Мы думаем, что для ощущения завершенности нужно собрать вокруг себя побольше всего хорошего — денег, красивых вещей, друзей... Но всем

известно: что можно обрести, то можно и потерять. Все мы слышали о людях, которые потеряли состояния и друзей — то, что они прежде считали неотъемлемой частью своей жизни. Но причиной страданий становится не сама потеря. Причина страдания — в страхе перед потерей и в стремлении все вернуть. Проблема не в вещах и не в людях. Страдания порождены привязанностью ума ко всему эюму. Ум привязывается к вещам, ибо не знает, сколь ценно Ничто. Если у тебя есть Ничто, тебе нечего терять.

Полагаю, это последнее утверждение нуждается в некоторых разъяснениях.

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

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

Внутреннее спокойствие можно сохранять даже тогда, когда ваше тело активно. Многие стайеры рассказывают, что они пребывают в состоянии полного умиротворения, когда их тело работает очень напря-

женно. Я говорю это к тому, что истинная безмятежность означает тишину ума и не зависит от того, что делает тело.

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

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

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

жения исцелить самого себя и своих близких от явной дисгармонии повседневной жизни.

С математической точки зрения техника *КС* работает через *вычитание*. Эта техника предлагает вашему уму все меньше и меньше до тех пор, пока не останется Ничего. Затем — и это самое замечательное — *КС* фиксирует ум на самом тонком уровне мироздания, где пребывает ваше *Истинное Я*, одновременно позволяя вам мягко возвратиться к будничной суете. Вы воистину стоите двумя ногами в разных мирах, черпая силу одновременно из обоих. Это ваш ключ к безмятежности и прекращению страданий. Видите, как все просто? Стоит освоить простую двухшаговую технику, и вы сможете создавать покой и гармонию везде, куда бы ни пришли и что бы ни делали. Вы улучшите свои взаимоотношения с людьми, а также свое душевное и физическое здоровье, финансовое положение, спортивные успехи и духовный рост. И сможете помогать окружающим достичь того же.

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

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

Думаю, я уже достаточно много сказал об эго, о внутреннем покое и о Ничто. Пора помочь вам ощутить

Ничто на практике — только так все написанное выше сможет обрести для вас смысл. Но на самом деле вы никогда не ощутите Ничто. Ум не может напрямую ощутить Ничто, потому что он в состоянии познавать лишь такие формы, как «мысль» или «эмоция», толкуя все то, что доносят до нас из внешнего мира органы чувств. Уму требуется структура, к которой можно привязаться. Ничто бесформенно, и, как вы вскоре увидите (авернее, *неувидите*), *Ничто познается через отсутствие ощущений* — отсутствие опыта. Ну что ж, начнем?

ЧИСТОЕ ОСОЗНАНИЕ

...Центр мира везде.

Черный Лось

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

Хазрат Инайят-хан

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

Обнаружение источника мыслей оказывает сильнейшее позитивное влияние на общение с людьми, финансовые успехи, физическую и эмоциональную силу и даже на любовные отношения. Вы освобождаетесь от пут энергии/материи и обнаруживаете то, что лежит за их пределами. Все вещи представляют собой энергию, которая обрела форму. Например, в стуле присутствует достаточно энергии, чтобы поддерживать ваш зад на высоте в 45 сантиметров над полом

в продолжение неопределенно длинного промежутка времени. Мысли — это ментальная энергия, искорки духа, зажигающие ум и все, к чему он прикасается.

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

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

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

Подобно поднимающемуся к поверхности пруда пузырьку, мысль расширяется, при этом рассеивая свою энергию — чем она выше, тем слабее. По мере удаления

от своего источника мысль истощается. Мысль предвзвешивает действие. Совершенно очевидно, что слабая мысль ведет к слабому и неэффективному действию. Не менее очевидно, что, если мы научимся осознавать мысль ближе к ее источнику, наше мышление будет менее искажено и больше заряжено энергией. Весьма полезное знание.

Позвольте задать вам вопрос: у вас когда-нибудь заканчивались мысли? Я так не думаю. Мы можем смело сказать, что мысли остаются с нами от первого вздоха и до последнего. Если мысли — это энергия и если они у нас никогда не заканчиваются, тогда получается, что источник наших мыслей обладает неисчерпаемым запасом энергии. И можно предположить, что мы извлекли бы немалую пользу, если бы научились напрямую подключаться к источнику мыслей. Конечно, я не первый, кто говорит об этом. Мудрые мужчины и женщины пытаются привлечь внимание людей к этой идее от начала времен. Если бы мы научились напрямую подключаться к источнику мыслей, вся наша жизнь чудесно изменилась бы. А теперь приготовьтесь удивляться: *это возможно!*

Мы можем сколько угодно жонглировать абстрактными теориями и вычурными философскими построениями, пытаясь убедить или разуверить друг друга в чем-то. А решающее слово скажет только опыт. Моя задача состоит в том, чтобы обеспечить вам этот опыт. Итак, начнем.

Упражнение «Остановка мышления»

Усядься поудобнее и закрой глаза. А теперь обрати внимание на свои мысли. Просто следуй за ними, куда бы они ни вели. Наблюдай, как они приходят и

уходит. После того как понаблюдаешь за мыслями пять — десять секунд, задай себе следующий вопрос и очень внимательно проследи, что произойдет сразу же после этого. Вопрос такой: «Откуда придет моя следующая мысль?»

Что произошло? Возникла ли краткая пауза в твоём мышлении, пока ты ждал следующей мысли? Заметил ли ты промежуток — своего рода зазор между вопросом и следующей мыслью? Хорошо, а теперь перечитай инструкцию и выполни упражнение еще раз. Я подожду...

Заметил легчайшую заминку в мышлении — паузу между мыслями? Если после вопроса ты был внимателен, то должен был заметить, что твой ум словно бы ждал чего-то. Экхарт Толле, автор книги «Сила Настоящего»*, говорит, что это похоже на состояние кота, поджидающего мышку у норы. Ты бодрствуешь, ты ждешь, но мыслей в этом промежутке нет. Возможно, тебе доводилось слышать, что человек может научиться освобождать свой ум от мыслей только в результате многолетней упорной практики... между тем ты сам только что сделал это за считанные секунды.

Пожалуйста, выполни упражнение еще раз. Выполняй его 2-3 минуты с закрытыми глазами. Приблизительно каждые 15 секунд задавай все тот же вопрос или подобные вопросы, например: «Какого цвета будет моя следующая мысль?» или «Как будет пахнуть моя следующая мысль?». Сам вопрос не имеет особого значения — важно, чтобы ты правильно направил

* М «София», 2011

свое внимание. Пристально созерцай паузу, когда она появится. Ищи эту паузу, если ее нет. Твое внимание непременно вскроет этот зазор — промежуток между мыслями. *Эта пауза и есть источник мыслей.* Возможно, она очень короткая и неуловимая, но она есть. Когда ты станешь регулярно осознавать эту умственную паузу, она начнет творить для тебя чудеса.

Итак, закрой глаза и выполняй упражнение на остановку мышления 2-3 минуты. Я подожду...

Закончил? Хорошо. Как ты себя чувствуешь? Появилась некая расслабленность в теле? Мысли стали спокойнее? К тебе пришла невозмутимость и безмятежность? Как ты этого добился? Все, что ты сделал, — это наблюдал паузу между мыслями, и без всяких усилий с твоей стороны тело расслабилось, а ум успокоился. Все это — признаки того, что ты начал функционировать и жить на более спокойном уровне ума. Тело и ум тесно взаимосвязаны, и, когда ум перестает так напряженно думать, тело расслабляется и становится спокойнее. Ведь тебе известно, каким жестким и скованным становится тело, когда ум пребывает в стрессовом состоянии. Шея и плечи напряжены, голова болит, возникают проблемы с пищеварением, повышается кровяное давление, — и все эти физические расстройства возникают в результате хаоса в уме. А ты только что открыл для себя, каким образом за три минуты можно решить проблему умственного/эмоционального/физического стресса. Удивительно, правда? Ты увидел только верхушку айсберга КС — и благодаря этому простому упражнению уже способен понять, как много может дать тебе постижение Ничто.

А теперь позволь задать тебе вопрос: когда ты наблюдал зазор между мыслями, тревожили ли тебя неполаченные счета, необходимость готовить обед, мысли о том, что подарить жене (мужу) на день рождения? Нет, конечно. Твой ум был совершенно неподвижен и свободен от тревог. Невозможно полностью осознавать Ничто и в то же время страдать от страха, тревоги, раскаяния, чувства вины или от любых других дисгармоничных или разрушительных эмоций. Если бы ты даже остановился на этом важном уроке, течение твоей жизни уже сильно изменилось бы в направлении процветания, творческой самореализации и любви. Но впереди тебя ждет нечто намного большее.

Давай посмотрим, какие еще жемчужины восприятия сулит нам этот просветляющий опыт. Во-первых, скажи мне, что было в промежутке между мыслями? Как ты сказал? Погромче, пожалуйста... Ага, ты сказал: «Ничего». Совершенно верно, в этом промежутке ничего нет. Никаких форм, звуков, цветов, запахов — ничего! Можно сказать, что в паузе присутствует Ничто, — и это верно. Видишь, сколь велико значение этого простого открытия?

Если вы прежде отождествляли себя со своими мыслями, эмоциями, воспоминаниями, надеждами и страхами, тогда, возможно, вам открылась новая истина. Мысли и эмоции приходят и уходят. Они относительны и мимолетны. А вы — ваше *Истинное Я* — представляете собой нечто намного большее, чем способен вообразить мозг. И вы только что нашли этому подтверждение.

Разве ты прекратил свое существование, когда остановилось мышление? Ты впал в кому? Потерял созна-

ние? Нет, конечно. Ты *присутствовал*, верно? Хорошо, но если ты не тождествен своим мыслям и если ты присутствовал в момент этой паузы, тогда кто ты? Логичный вопрос, да? Если ты не знаешь, кем являешься, тогда все, что ты делаешь, не имеет под собой никакой почвы. Ты, как жертва амнезии, — человек, пытающийся жить своей жизнью, но не помнящий, кто он. Чтобы прочно укорениться в жизненной почве, тебе нужно знать, кто ты. И я могу уверенно утверждать, что ты — не просто личность с ограниченным прошлым и будущим. Тебе предстоит с изумлением обнаружить, что на самом деле ты безграничен и пребываешь за пределами времени и проблем.

Давай для начала разберемся, как получается, что ты пребываешь за пределами времени и проблем? В промежутке между мыслями было Ничто. Но все же ты сохранял осознание. Ты наблюдал за мыслями, когда они впервые исчезли и на их месте возникла пауза. Но *кто* наблюдал эту паузу?

Давай разберемся. Там было только Ничто, но при этом ты сохранял осознание. Не было ничего, кроме *чистого осознания*. Причем это осознание не было направлено на что-то — оно осознавало Ничто. Понимаешь? Чувствуешь, к чему я клоню? Если там не было ничего, кроме *чистого осознания*, тогда ты и есть это *чистое осознание*. А что же еще?

Если ты отождествляешь свое осознание с мыслями, воспоминаниями и планами на будущее, тогда ты имеешь в виду свое малое «я» (или просто «я»). Малое «я» — это совокупность «вещей», составляющих твою жизнь. Малое «я» — это твой возраст, пол, предпочтения, убеждения, воспоминания... Но всего этого не существует в тот момент, когда твое осознание обраща-

ется внутрь и наблюдает зазор между мыслями. Чтобы наблюдать, нужно осознавать, правда? Так что в миг, когда твой ум отключается, ты наблюдаешь ту пустоту, которую мы называем Ничто. Однако мы обнаружили, что Ничто не пусто. Ничто наполнено *чистым осознанием*. И теперь ты раскрыл загадку о том, кто ты есть. *Ты — чистое осознание!*

Думаешь, это невозможно? Но факты упрямая вещь: ты сам непосредственно ощутил, что являешься *чистым осознанием*. И это чистая правда. Задолго до того, как малое «я» родилось и вошло в тот образ, который ты называешь собой, существовало одинокое вселенское Ничто — *чистое осознание*. А сейчас сделай паузу и глубоко задумайся над этой глубочайшей мыслью... я подожду.

Ну как, собственная необъятность внушает вам трепет? Ощущаете свою безграничную вечную природу? Освобождающее чувство, не так ли?

Давайте еще немного подумаем обо всем этом. Вспомните свое детство. Затем юность, молодость — вплоть до сегодняшнего дня. На разных этапах жизни у вас были различные предпочтения, желания и цели. Тело, ум и эмоции изменились. Ничто не осталось прежним... точнее, только Ничто прежним и осталось. Что не претерпело изменения с самого детства и до сих пор? Ваше осознание. На каждом этапе жизни, в каждую секунду — пока ваше тело-ум было занято тем, чтобы обрести свое нынешнее состояние, — *чистое осознание* оставалось безмолвным и вневременным свидетелем.

При помощи упражнения на остановку мышления вы смогли «проникнуть внутрь» и понаблюдать свои

мысли. Затем в результате сосредоточенного ожидания («словно кот, следящий за мышиной норой») вы заметили зазор между мыслями. Вы поняли, что этот зазор представляет собой *чистое осознание*, а *чистое осознание* — это ваша безграничная сущность, тот фундамент, на котором покоится ваше «я». Если вы (*чистое осознание*) действительно безграничны, тогда вы не ограничены в том числе и своим умом. Вы (*чистое осознание*) должны пребывать везде и всегда, верно? Оказывается, такою и есть... Предлагаю вам простое упражнение, чтобы вы могли доказать это своему «я».

Упражнение «От руки к руке»

Разведи руки в стороны, чтобы получился крест. Посмотри на внешнюю сторону своей правой ладони. В течение 3-5 секунд впитывай ее образ. Затем поверни голову влево, чтобы посмотреть на левую руку. А теперь скажи мне, что было в твоём уме, пока ты переводил взгляд с правой руки на левую? Ничего, верно? А может быть, в это время ты не осознавал? Осознавал, конечно. Пока взгляд перемещался от руки к руке, в твоём мышлении была пауза, но осознание продолжало работать. Повтори упражнение. Смотри! Даже когда твой ум направлен наружу — во внешний мир, он способен обнаруживать проблески чистого осознания. Чистое осознание есть всегда, в основе всех вещей — оно просто ждет, когда его обнаружат; ждет, когда твое «я» осознает чистое осознание.

Давайте не забывать, что осознание — не объект. Оно — это ты (твоя безграничная сущность). Твой ум

не сможет до конца принять это, поскольку он не в силах представить себе Ничто. Уму нужны границы — какая-то форма, за которую можно зацепиться, чтобы выполнять свои умственные функции: восприятие, регистрация, анализ, синтез и структуризация информации. Поэтому не волнуйтесь, если поначалу вы все еще будете отождествлять себя с собственным телом-умом. У ума просто нет другого выхода; требуется некоторое время, чтобы это отступило в сторону и признало, что первичной реальностью и вашей подлинной сущностью является безграничное *чистое осознание*,

Почему я говорю, что постижение этой истины жизненно необходимо? Когда вы узнаете, что являетесь неизменным безграничным и вечным осознанием, ослабляется ваша зависимость от хрупкого тела и склонного к ошибкам ума. Приходит понимание, что вы недостижимы для перемен и смерти. Приходит понимание, что за пределами тех вещей и мыслей, которые составляют «я», вы всегда остаетесь безупречно целостным и осознающим.

Если уже после нескольких минут наблюдения за паузой между мыслями вы обретаете столь глубокий покой и расслабление, представьте себе, какие радостные приключения ждут вас, когда *чистое осознание* наполнит все ваши действия — мышление, прием пищи, работу, любовные игры... Обнаружить на дне своего ума *чистое осознание*, вибрирующее на всех уровнях — от атомов и до симфонии сфер, — это первый шаг к яркой и благодатной жизни. Следующий шаг — вывести это *чистое осознание* на поверхность, чтобы оно пропитало и обогатило собой все, что вы делаете.

Я ДУМАЛ, ЧТО МЫСЛИ В МОЕЙ ГОЛОВЕ — МОИ*

Нельзя сказать, что ты — это то, что ты о себе думаешь! Чтобы узнать, что ты есть, нужно вначале выяснить, чем ты не являешься.

Нисаргадатта

Когда мысль стремится преодолеть проблему, при этом придерживаясь той же линии мышления, которая эту проблему породила... я называю это «системной непоследовательностью».

Дэвид Бом

С точки зрения ума эта пауза между мыслями — не слишком интересная тема для обсуждения. Просто наполненный тишиной зазор, который заметен лишь в промежутке между окончанием одной мысли и началом другой. Оглядываясь на этот опыт, ум не находит в нем ничего интересного. Уму нравится движение и форма. А зазору между мыслями Ни то, ни другое не свойственно. В нем лишь Ничто. А Ничто с точки зрения ума — это ничто и есть. Но это огромная ошибка. И вот почему. Все мысли в уме происходят из этого Ничто. Проверьте сами. Повторите упражнение на

* Не можем не показать вам красоту ашлийской фразы: *I Thought I Thought the Thought I Thought.* — Прим. ред.

остановку мышления и наблюдайте паузу между мыслями. Следующая мысль возникает спонтанно — сама собой и без каких бы то ни было усилий с вашей стороны. Вдруг откуда ни возьмись возникает новехонькая мысль. И это настоящее волшебство, если перестать это обдумывать... Каждая новая мысль — чудо мироздания, сотворенное из Ничего. Получается, что Ничто не пусто. Ничто должно содержать в себе нечто, иначе оно не могло бы порождать мысли. Любопытно, да?

Выполняй упражнение «Остановка мышления» еще минутку. Я жду...

Ты осознавал эту паузу, правда? Пока ты пребывал «в промежутке», мышления не было. Затем, по прошествии некоторого времени, мысли снова возникли, так? Разве, пребывая в промежутке, ты говорил себе: «Эй, да это же никуда не годится — ничего не делать. Пора бы снова начать думать»? Разве ты принимал решение по поводу того, какой будет твоя следующая мысль? Нет, конечно. Мысли просто снова начались сами по себе. И очередная мысль могла оказаться либо о зазоре между мыслями, либо о пирожках твоей тетушки Тилли... Невозможно предвидеть, о чем будет следующая мысль, поскольку от нас тут ничего не зависит. Сколько мы себя помним, наши мысли присваивает себе наше эго-я. Но оно ошибается. Ты не больше влияешь на собственную жизнь (включая мысли, надежды, страхи и влюбленности), чем зритель в кинотеатре — на персонажей фильма.

То же самое ощущение «бесконтрольности» остается и от упражнения «От руки к руке». Когда переводишь взгляд от наружной стороны одной ладони к

другой, есть лишь чистое осознание, отражающееся и твоим умом. Ты можешь спросить: «Что направило мои глаза ко второй руке, если в моем уме при этом ничего не происходило?» Или: «Откуда я узнал, где мне нужно остановиться?» И если веришь, что мышление осуществляется твоим малым «я», от этих вопросов станет не по себе. Также весьма дискомфортна мысль о том, что всеми процессами управляет *чистое осознание*, ибо тогда ты (твое эго) оказываешься совершенно ни при чем.

Эго-я не порождает мыслей. Мы не думаем свои мысли. Они приходят спонтанно из *чистого осознания*. Эго не производит мыслей, но только приписывает их себе. Мысль выходит на сцену без фанфар и аплодисментов. Она рождается из тишины и без усилий движется в спокойных глубинах ума. Если мы осознаём мысль при ее рождении, то сможем понять, что она является порождением *чистого осознания*. Если наш ум прикован к внешнему миру — к беспорядочной суете чувственного существования, — тогда ему не удастся зафиксировать момент творения этой хрупкой жизненной искры. Неосознающий ум улавливает мысль уже очень далеко от породившей ее безмятежности. Осознавая мысли, такой ум признает ценность только самых активных и возбужденных из них. Ум постоянно стремится обрести власть над своими желаниями, кишками, словно черви в банке, и никогда не находит себе покоя. Но если ум уверен и спокоен, если он совершенно удовлетворен своей ролью простого свидетеля в мироздании, тогда он способен осознавать мысль в момент ее зарождения.

Чем дальше от момента зарождения мы осознаем мысль, тем более слабой и искаженной она становится

и тем больше проблем создает. Каждая мысль зовет нас обратить свой взгляд внутрь и осознать автономность мыслей в момент их зарождения. Но мы постоянно ленились делать это и в результате имеем кучу проблем. Достаточно взглянуть на состояние нашего мира, чтобы понять: мы почти совсем не реализуем свой потенциал. Последствия эгоцентрического поведения уже давят на нас — и в конце концов раздавят насмерть. Единственный путь к спасению состоит (к всегда состоял) в том, чтобы избавиться от склонности присваивать себе право авторства на собственные мысли. Тем самым мы передадим *чистому осознанию* бремя мышления и все, что с ним связано.

Я понимаю: идею о том, что вы не контролируете свое мышление, принять нелегко, — но, избавившись от веры в собственное авторство, вы сразу ощутите, что с ваших плеч свалился тяжкий груз. Я хочу уделить некоторое время рассмотрению этой возможности. Хочу, чтобы вы сами увидели красоту жизни без попыток контроля. Большинству из нас кажется, что мы способны контролировать собственные мысли. Иными словами, мы думаем, что в состоянии произвольно выбирать и направлять свое мышление. Это великая иллюзия, без труда поддерживаемая эго, которое смотрит на груды мыслей и думает: «Они все *мои*. Мне даже не нужно ничего доказывать, поскольку всем известно, что это правда». Но если вы действительно хозяин всех своих мыслей, тогда вам наверняка будет легко контролировать какую-нибудь одну скромную мыслишку — верно? Давайте посмотрим.

Где бы ты сейчас ни находился, попытайся в течение минуты думать только одну мысль. Да-да, на одну минуту исключи из головы все мысли, кроме одной,

которую ты выберешь сам. Например, в течение 60 секунд «думай о дереве». Ну как, легко ли было целую минуту удерживать ум на этой единственной мысли? Скорее всего, уже через несколько мгновений в твою голову просочилась какая-то посторонняя мысль. Чтобы противостоять естественному появлению мыслей из *чистого осознания*, требуются немалые усилия. Ты заметил, насколько легко проскальзывают в твое сознание посторонние мысли. В данном случае то усилие, которое тебе приходится прилагать, — признак того, что ты плывешь против естественного течения жизни. Однако мудрецы учат нас действовать иначе. Как понять, когда мы движемся с потоком, а когда создаем дисгармонию? Давайте поглубже разберемся с этим вопросом.

Начнем с самого начала. Мы не контролируем то, кем являемся. Мы не решали, кем будут наши родители, и не решали, какой из сперматозоидов какую именно яйцеклетку оплодотворит. Управляли ли мы созданием нашего тела, когда клетка за клеткой совершалось это чудо? А после рождения — могли ли мы выбирать силы внешней среды (включая физический и эмоциональный климат, рацион питания, членов семьи и так далее), которые станут формировать наше новорожденное «я»? Мы сдались на милость генетического программирования и уникальных сил среды, сформировавших из нас те личности, каковыми мы являемся сегодня.

Если взглянуть шире, можно сказать, что мы рефлексивно-реактивны. Вот и наши текущие мысли представляют собой реакцию на предшествовавшие им мысли, обстоятельства и стимулы. Обдумывание решения сложной проблемы — это тоже всего лишь

реакция очередной мыслью на предшествовавшую ей вереницу размышлений. Как именно мы реагируем, полностью зависит от нашей генетической предрасположенности и влияния среды. Если бы у меня была точно такая же генетическая структура, как у вас, и я жил бы в той же среде, то я и был бы вами. У меня бы просто не было другого выбора. Будучи вами во всех отношениях, я бы действовал и реагировал так же, как вы. Откуда у меня взялась бы возможность быть другим? Как видите, у нас нет той власти над собственными мыслями, которую мы себе приписываем. Это величайшая иллюзия, питающая эго и приковывающая нас к причинно-следственному «колесу кармы».

Карл Ренц в своей книге «Миф о просветлении» формулирует эту мысль так: «Просто поймите, что любые ваши дела всегда совершались сами по себе. Все происходило самопроизвольно и вам не нужно было ничего решать. Страх, что без вашего решения ничего не произойдет, — всего лишь игра ума». И чуть далее Карл добавляет: «От вас не зависит ничего... Каждая идея спонтанна, каждое мнимое решение приходит из ниоткуда, падает с неба, является из непостижимой запредельности».

А теперь давайте взглянем на это все под другим углом. Когда в последний раз дела шли в точности так, как вы задумали? Я говорю *в точности*, а не в общих чертах. Конечно, вы можете сказать: «Я хотел себе новый дом, и вот он у меня есть». Но я не сомневаюсь, что конкретные планы то и дело корректировались по разным причинам — все эти непредвиденные расходы, проблемы с банком, внезапное наследство, болезнь и т. д. Ваша жизнь *никогда* не идет в точности по плану; порой случаются отклонения к лучшему, порой — к худшему.

Предположим, есть человек, с которым вы хотите провести всю оставшуюся жизнь. На основе того, что мы успели узнать о партнере, у вас сложились достаточно определенные представления о вашей совместной жизни, верно? У вас есть планы и надежды относительно того, как будут протекать ближайшие месяцы, годы и десятилетия. Однако случалось ли до сих пор хоть раз так, чтобы ваши взаимоотношения с кем-то хотя бы отдаленно напоминали ваши ожидания? Полагаю, нет. На самом деле, если вы хотите облегчить себе тернистый путь семейной жизни, лучше всего просто расслабьтесь — и пусть все идет, как идет. Дотошность, придирчивость и занудство неизбежно вредят отношениям между людьми. Как ни странно, но, чтобы получить максимум, лучше пустить все на самотек. Напряжение и стремление все держать под контролем только мешает самореализации и душевному покою.

Тогда к чему весь этот разговор? Какой смысл ставить под сомнение позиции эго и исследовать всякие замысловатые концепции? Дело в том, что с осознанием факта, что мы практически не управляем своими мыслями и действиями, *нашим умом овладевает покой*. Каждый импульс к обретению контроля над окружающим миром преследует единственную цель: внутренний покой. В борьбе за контроль мы отчаянно барахтаемся на поверхности своего ума — утопающие в океане противоположающихся сил. Как ни парадоксально, но, если прекратить борьбу и расслабиться, мы не утонем — хотя и соскользнем в безмолвные глубины нашего океанического ума. Там, в неподвижной безмолвной бездне мы с изумлением обнаружим, что все на свете пронизано *чистым осознанием*. Там мы находим совершенную гармонию — без малейшего позова к действию.

В книге «Я есть То» Нисаргадатта (один из моих любимейших святых XX века) рассказывает, как он обрел свободу от стремления контролировать свою жизнь. Одному искателю истины, который пришел к нему в надежде преодолеть внутренний разлад, Нисаргадатта сказал: «Когда ум сосредоточен в теле, а сознание сосредоточено в уме, осознание свободно. Неустанно всматриваясь, я опустошил себя, и вместе с этой пустотой ко мне вернулось все, кроме ума. И понял, что утратил ум безвозвратно».

В этом цель *Квантового Смещения*. Процесс *КС* дает пищу для ума и удовлетворяет потребности эго, одновременно демонстрируя ему, что для обретения всего, что мы хотим, вовсе не нужны усилия. Фактически, усилия только усложняют любую задачу. Они препятствуют внешнему проявлению творческих сил и внутреннему обретению безмятежности. Со временем, по мере того как человек все больше играет с бесконечными возможностями *КС*, он постепенно научается полной расслабленности — и это сказывается на его мышлении, поведении и взаимодействии с окружающими.

Освобождаясь от страсти все контролировать, мы не только обретаем внутренний покой (который на самом деле и является подлинным объектом любых желаний), но также получаем и внешнюю награду — совершенно неожиданную с точки зрения «здорового смысла». Когда страсть к вещам начинает угасать, мы получаем эти самые вещи в дар — не прося ни о чем и не прилагая никаких усилий. Ты не искал даров, и поэтому получать их особенно радостно. В тебе зреет смирение и пробуждается благоговение перед совершенной гармонией *чистого осознания* и всех его про-

пилений. Любая мысль о том, чтобы контролировать кого-то или что-то, кажется совершенно неуместной, как студенческая попойка в монастыре, — и почти столь же нежеланной.

Приведу отрывок из своей книги «Секрет истинного счастья»:

Если у тебя возник вопрос, почему дела обстоят так, как обстоят, это свидетельствует о желании заглянуть за пределы своего сектора жизни и познать первозданный разум и общее устройство Вселенной. Нам почему-то кажется, что, если мы сумеем понять космический разум, это поможет нам понять и свой собственный; а отсюда уже рукой подать до устранения всех проблем в нашей жизни, после чего можно будет всегда жить в мире и гармонии.

Благородное начинание, однако абсолютно бесплодное, и оно только усиливает позиции эго, стремящегося собрать побольше кусочков, чтобы слепить из них нечто целостное. Однако тебе это не нужно. Тут приходит на ум фраза: «Не пытайся исправить вещь, если она не поломана». Если мы чувствуем себя незавершенными, то немедленно беремся решать какую-то мнимую проблему — исправлять ситуацию. А ведь Космос просто подшучивает над нами — мыслящими существами. Ведь только мысль о том, что мы не завершены, заставляет нас ощущать себя незавершенными. Стоит избавиться от этой мысли, и ты сразу же осознаешь, что все обстоит именно так, как должно обстоять.

Ты уже завершен — не потому, что я так говорю, но потому, что это факт. Как может продукт

Завершенного быть незавершенным? Что более вероятно — то, что ты являешься несовершенным продуктом совершенного Творца, или то, что ты просто пока еще не осознал свою связь с этой безграничной полнотой — не осознал свое совершенство?

Все эти вопросы «как» и «почему» не нуждаются в ответе, Все в этой огромной и прекрасной Вселенной есть так, как есть, просто потому, что так оно и есть, — вот и все. В отношении того, что есть, не может быть никаких споров. Как можно утверждать, будто того, что есть, нет? Может быть, ты просто по рассеянности сунул свою безмятежность в карман, желая освободить руки, чтобы копаться в собственных мыслях и вещах в поисках безмятежности? Единственное, что стоит между тобой и безмятежностью, — это мысль о том, что жизнь нуждается в исправлении.

Прими факт, что жизнь представляет собой то, что есть, и прекрати борьбу за то, чтобы ее изменить. И тогда на смену борьбе придет безмятежность. Конец истории, конец страданиям.

Понять, что мысль не подвержена влиянию эго-я, означает отдаться тому, что есть. Это состояние подразумевает осознание чистого осознания — мы позволяем чистому осознанию контролировать происходящее. Хотя в действительности и это неверно. Чистое осознание по самой своей природе ничего не может контролировать. Мы здесь говорим о двух разных мирах: абсолютном чистом осознании — и всем остальном мироздании. В действительности существует лишь одно недвижимое, неделимое, целостное чистое осознание, которое кажется множественным.

К *чистому осознанию* невозможно ничего добавить. *Чистое осознание* просто есть. Оно повсюду, всегда, и поэтому к нему невозможно ничего добавить или что-то отнять. В силу ограниченности нашего языка мы будем и впредь говорить так, словно бы *чистое осознание* может быть отделено от нашего ума. В результате у нас возникает иллюзия, будто мы можем обратиться внутрь себя ради внешнего исцеления, — и это нормально, ибо таковы правила игры.

Практикуя *КС*, вы скоро научитесь разделяться: одна половинка играет, а другая спокойно наблюдает со стороны. Со временем эти две половинки воссоединятся, образовав состояние полной осознанности, — и результате чего даже самые обыденные ваши будни исполнятся неизъяснимого восторга. В вашей руке даже самый обычный камень превратится в дивную сирену, поющую песнь беспредельной безмятежности. Тогда в окружающем мире не останется и следа дисгармонии — и вы наконец обретете свободу.

ПОЗНАЙ СВОЕ ИСТИННОЕ Я

Эта штука, что зовется Путем, — где она есть?

Дунго-цзы

Всякая истина проходит через три этапа.

На первом этапе ее осмеивают.

На втором начинают яростно опровергать.

На третьем — принимают за нечто
самоочевидное.

Артур Шопенгауэр

Сократ, насколько нам известно, был очень проницательным парнем. Ему приписывают слова «познай свое *Истинное Я*». Правда, многие мои учителя переводили их как «познай себя», и тогда речь идет об *ид*, эго и супер-эго — то есть об уже упоминавшемся выше эго-я, которое заводит себе приятелей, берет кредиты в банке и платит пенсионные взносы. Однако сегодня мы будем говорить не о малом «я» — у нас есть дело поинтереснее. Мы намерены обнаружить свое *Истинное Я* и выяснить, каково его место во Вселенной. Вы можете спросить: зачем нам это нужно? Почему Сократ считал это важным? Какую пользу мы сможем извлечь из знакомства со своим *Истинным Я*? И вообще, что представляет собой *Истинное Я*? Давайте посмотрим.

Если наш эго-ориентированный ум не создает мыслей и *чистое осознание* не создает мыслей, тогда кто или что их создает? Наше *Истинное Я*, уникальное явление в мироздании. Оно стоит ногами в обоих мирах — в абсолютном океане *чистого осознания* и среди круговорота разобщенных объектов сотворенного Космоса.

В квантовой физике есть несколько терминов для обозначения *Истинного Я*. Его можно уподобить полю нулевых колебаний, или вакууму, однако не стоит путать его со скрытым порядком. Скрытый порядок аналогичен *чистому осознанию*. Если вам это интересно, рекомендую провести самостоятельные исследования, — к сожалению, объем и тема данной книги не позволяют уделить время этой увлекательнейшей, но слишком обширной теме. Здесь я просто хочу подчеркнуть, что квантовая физика уже теоретически признает существование как *Истинного Я*, так и *чистого осознания*.

Признают существование *Истинного Я* и те люди, которые исследуют мир ума, — святые и искатели внутреннего покоя. Они называют *Истинное Я* разными именами: дух, божественная искра, Высшее Я, жизненная сила, душа и так далее. Я не использую эти слова, поскольку они уже приобрели определенную эмоциональную окраску — и многие понимают их неправильно. Как вы скоро увидите, познание своего *Истинного Я* — это очень естественный, деликатный и обогащающий опыт. И я не хотел бы, чтобы он потерялся в интеллектуальных или эмоциональных дискуссиях. *Истинное Я* очень просто — таким же должен быть наш разговор о нем. Проще лишь сам опыт *Истинного Я*, от которого нас отделяет всего одна коротенькая глава.

Осознание своего *Истинного Я* — врожденное право каждого человека. Мало того, я убежден, что осознание *Истинного Я* — важнейшая из наших обязанностей.

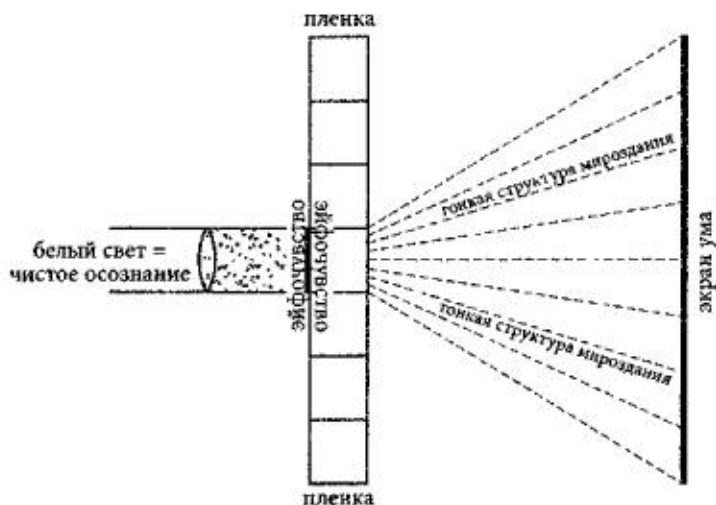
Думаю, проще всего понять, что такое *Истинное Я*, при помощи аналогии. Начнем с осовремененной версии Платоновой пещеры*. Представьте себе, что сидите в кинотеатре и смотрите фильм. Образы проецируются на большой белый экран, но вы самого экрана не замечаете, поскольку сосредоточены на персонажах, пейзажах и сюжете — фильм вас увлек. Вы полностью поглощены интригой и почти не осознаете окружающей действительности. Так и должно быть. В конце концов, именно за этим мы и ходим в кино: чтобы на время уйти от своей повседневной реальности.

Но если бы я попросил вас отвлечься от фильма, вы могли бы осознать, что и в зале происходит много разного. Вы услышали бы покашливание зрителей, хруст попкорна и шелест бумажных пакетов, ощутили бы упругость своего сиденья, температуру в зале и т. д. Однако сейчас я прошу вас сосредоточиться на менее приметных явлениях.

Войдя перед началом сеанса в зал, вы, вне всяких сомнений, обращаете внимание на то, как огромен экран — немое свидетельство того, насколько грандиозное зрелище вас ждет. Но с началом фильма мы совершенно забываем об экране — остается только

* Чтобы объяснить, как соотносится наш мир с миром идей (или идеальным миром), Платон предложил следующую метафору. Представьте себе, что некие люди сидят в пещере спиной к входу (и к источнику света), и все, что они видят в жизни, — это игра теней на стене пещеры перед ними. Эту игру теней они и считают реальностью. А если бы они смогли выйти из пещеры, то поразились бы тому, насколько богат и ярок наш трехмерный мир. Платон писал, что мир, как видим его мы, настолько же бледен и беден по сравнению с миром идей, насколько тени на стене бедны и бледны по сравнению с нашим миром. — *Прим. перев.*

игра теней на нем. Если сидеть в одном из первых рядов и не позволять своему глазу метаться вслед за движениями любимого героя, который проворно уклоняется от пуль злодейского «узи», можно разглядеть, что экран все же остался на месте — он безропотно служит основой для бурной кинематографической жизни. Не будь экрана, весь этот театр теней просто растаял бы в пространстве.



А теперь плюньте на приличия, повернитесь к экрану спиной и посмотрите на небольшое квадратное отверстие в задней стене кинозала. Вы увидите луч белого света (иногда перемежающегося синими и даже черными включениями), направленный на экран. Если бы вы оказались прямо напротив окошка, то увидели бы линзу проектора, а позади нее — источник яркого белого света, который оживляет кинолентку.

Вы уже поняли, что игра кинематографических теней на экране символизирует комедию и драму повседневного мира. Белый экран, куда проецируется фильм, — это полотно *чистого осознания*, которое вы обнаружили недавно (когда останавливали мышление). Остановка мышления сродни остановке киноаппарата, когда на экран льется просто белый свет от проекционной лампы. Сам экран представляет собой отражение *чистого осознания* в разуме. Это отражение в зеркале разума я называю сознанием. Сознание — это осознание, направленное на вещи и мысли. Если вы всегда входили в кинозал уже после начала сеанса и никогда не видели пустого экрана, у вас практически нет шансов разглядеть это белое полотно за спроецированными на него цветными движущимися образами.

А сейчас еще раз обернитесь и посмотрите на свет, струящийся из задней стены. В нашей модели этот мерцающий переливающийся луч света символизирует тонкие уровни мироздания, которые недоступны чувственным органам, — волны, элементарные частицы, атомы и молекулы, совершающие путь к обретению формы на плоскости экрана.

Из проекционной лампы излучается «Само-сотворенный» белый свет — и он остается таким, пока не пройдет сквозь пленку. А в результате того, что этот свет проходит через пленку и проецирует запечатленные на ней образы на экран, получается кино. Мы даже о существовании экрана не знали бы, если бы не белый свет, отразившийся от него. Само существование фильма полностью зависит от наличия этого белого света. Свет символизирует безграничное *чистое осознание*.

Когда белый свет проходит сквозь фильтр киноплёнки, происходит мнимая трансформация — он обретает цвета, затевает игру теней. Я говорю «мнимая», поскольку это все тот же свет, только для нашего глаза он выглядит иначе. Обработанный фильтром белый свет все равно по существу остается белым светом. Эта аналогия поможет вам лучше осознать, каким образом *чистое осознание* проявляется в виде всех этих вещей вокруг нас — домов, гор, друзей, родственников... Гора состоит из молекул, атомов, субатомных частиц и волн, которые представляют собой результат фильтрации скрытого порядка (*чистого осознания*). *Чистое осознание* соотносится со всеми вещами в мироздании точно так же, как белый свет — с кинофильмом. Оно составляет их сущность, их основу, без которой они ушли бы в манящую бездну Ничто.

Итак, мнимая трансформация происходит в тот момент, когда белый свет проектора попадает на пленку. Подобно тому как карандаш, помещенный в стакан с водой, кажется нам изломанным, белый свет проектора, проходя через пленку, приобретает новые вибрационные качества. Непосредственно в момент этой трансформации происходит одно волшебное событие. Белый свет и его цветное проявление оказываются в промежуточном состоянии. Это не белый свет и не цвет. Или — оба состояния одновременно. Подобным же образом при качании на качелях есть мгновения, когда ребенок не движется ни вперед, ни назад, а висит в воздухе. В этот миг действует омолаживающая сила неподвижности, которую мы испытываем на себе между ударами сердца и между вздохами. В эту сферу неподвижности входит белый свет, а выходит — цвет. Вот тогда-то и происходит творение реальности —

в промежутке между *чистым осознанием* и первым импульсом сотворенной жизни. Это царство *Истинного Я*.

Такое отражение осознания в уме называется *сознанием*, или сфокусированным осознанием. Луч мерцающего света, получающийся из белого света в результате прохождения через пленку по пути к экрану, можно уподобить сознанию. Сознание постоянно изменяется — но в основе своей оно представляет собой белый свет. Сознание, сориентированное во внешний мир, находится под влиянием эго. Оно считает себя автором мыслей и действий. Оно неутомимо и в большинстве случаев недоволено. Оно подобно лучу фонаря, а эго — рука, держащая фонарь. Сознание освещает различные явления мира, не понимая, что без света *чистого осознания* (из которого оно, собственно, и состоит) ему не удалось бы в полной мере оценить вечное чудо распускающегося бутона или игривого ручейка. Сознание стремится обнаружить *чистое осознание* в вещах и мыслях относительного мира. Оно подобно персонажу одной популярной песни, который «ищет любви везде, где ее нет».

Когда сознание проецируется во внешний мир, на экране твоего ума играет вся красота, разнообразие и непредсказуемость мира. Но если сознание обращается на себя — как это происходит при выполнении упражнения на остановку мышления, — оно познает свою собственную природу: *чистое осознание*. Представьте, что вы направили вспышку на зеркало, чтобы сфотографировать эго. Вы можете увидеть подлинную сущность своего сознания — ослепительное сияние *чистого осознания*, не искаженного никакой формой.

Наш ум не в силах постичь ни *чистое осознание*, ни *Истинное Я*. Любые построения ума представляют

собой лишь смутный отголосок истины о том, что есть *Истинное Я*. Однако пока мы вынуждены довольствоваться этим грубым наброском, который делает для нас ум. В конечном счете не имеет значения, что мы думаем об *Истинном Я*... достаточно просто ощутить его вселенское присутствие — и уже только от этого ваш ум и сердце откроются для исцеления и обретения гармонии.

Прежде чем мы двинемся дальше и ощутим свое *Истинное Я*, я хочу еще немного поговорить о том, что оно собой представляет. *Истинное Я* не похоже ни на что другое в мироздании. Оно — единственное явление мира, которое совершенно безвредно и беспредельно заботливо. На мой взгляд, *Истинное Я* можно уподобить Матери — ибо ему свойственна та же безграничная любовь, мудрость и поддержка. Мать *Истинное Я* всегда готова помочь, поддержать и указать путь — даже тогда, когда ваше внимание обращено на самые обыденные явления повседневной жизни. Именно она создала этот огромный мир, чтобы вы могли играть. Она присматривает за вами и ждет, когда же вы вырастаете — не телом или умом, но осознанием. Она ждет, когда же вы отвернетесь от своих игрушек и увидите ее добрую улыбку и лучистые глаза, глядящие на вас. Она ждет возможности заключить вас в объятия *чистого осознания*.

Когда вы затеряны в мире, вы — ребенок своего *Истинного Я*. Но стоит вам осознать свое *Истинное Я*, и вы становитесь им. Вы возвращаетесь в лоно Матери и заново рождаетесь как неугасающее осознание чистой любви, безмятежности и радости. Ваша первейшая задача — узнать свое *Истинное Я* и освободиться от пут внешнего мира. Свободное от ограничений эго-

истичного ума, Я-сознание (то есть осознание своего *Истинного Я*) невероятно облегчает жизненный груз. Фактически, ваши ноги едва касаются земли.

Еще одно название Я-сознания — «просветление», но, опять-таки, мне не хочется употреблять это слово. Его толковали настолько по-разному в контексте столь многих различных учений, что оно обрело крайне противоречивый эмоциональный заряд. Поэтому я собираюсь дать четкое определение Я-сознанию и жизни, исполненной Я-сознания, чтобы не оставить места для ложных толкований. Вы спросите, почему я придаю такое значение точному определению? А как иначе вы поймете, куда направляетесь — и хотите ли вы туда?

Я-сознание — основа продуктивной полной и счастливой жизни; оно представляет собой ядро, вокруг которого вращается *Квантовое Смещение*. Знание бывает двух видов — понимание и опыт. Вначале мы соберем воедино разрозненную информацию о Я-сознании. Когда эти фрагменты образуют единое целое, мы взлетаем на легких крыльях Я-сознания, чтобы обозреть весь свой мир изнутри наружу.

Жизнь в Я-сознании — это не то, что мы обычно думаем. Слушая слова мудрецов, мы полагаем, что жизнь в Я-сознании — это просто рай на земле. Совершенно верно, но мы склонны переоценивать «рай» и недооценивать «землю». И еще — нам кажется, будто в этом состоянии должны немедленно осуществляться все наши желания. Тоже верно — но опять не так, как мы думали. И вот что я имею в виду.

Предположим, вы живете в полном неведении о своем *Истинном Я*. То есть принадлежите к 99,9 % человечества. Однако вам хочется убежать от этого мира

из-за царящих в нем страданий. Ваш страдающий ум бежит от мирских тягот к иллюзии спасения. Ум обращается к перееданию, экстремальным видам спорта, наркотикам, сексу, телевидению и множеству других уловок, чтобы отвлечь сознание от того, что он считает неоспоримой реальностью. Однако, как вы уже поняли, отвлечение не работает.

Проблема не во внешнем мире. Проблема не в ваших проблемах. Проблема — в неспособности осознать *чистое осознание*... И вы скоро научитесь ее решать. Каким станет ваш мир, когда вы осознаете свое *Истинное Я*? Как изменятся взаимоотношения с миром? Думаю, вы будете потрясены.

Когда вдруг понимаешь, что Мироздание обладает собственным разумом и заботится о тебе, ты можешь расслабиться...

Как гласит рекламный лозунг автобусной компании «Greyhound»: «Доверь руль профессионалам». Профессионал — это *Истинное Я*. Вы становитесь пассажиром. При этом виды за окном остаются те же, но теперь вы можете просто наслаждаться созерцанием пейзажа, не думая о выборе маршрута или о ситуации на дороге. вы в отпуске — даже тогда, когда в поте лица трудитесь в своей конторе.

Симптомы святости

Как вы будете действовать, когда обретете *Я-сознание*? Приблизительно так же, как и раньше. Возможно, в вас прибавится любви, доброты, беззаботности — но не стоит ждать каких-то радикальных внешних Перемен. Вы останетесь собой — только немного *больше собой* чем прежде. Вы обретете свободу быть

собой реальным и прекратите стараться делать то, чего ждут от вас другие. Вы станете выполнять правильные действия спонтанно (и это очень ценный дар).

Да-да, вы просто не сможете поступать неправильно. Поскольку ваше *Истинное Я* является творцом мироздания, оно знает, как здесь все устроено, а поэтому вы будете интуитивно действовать наилучшим для себя (и для других) образом. Это не означает, что окружающие станут непременно одобрять ваши действия, — но ведь они-то смотрят на жизнь через искаженную призму эго, озабоченного самосохранением. Они повсюду видят добро или зло. А все потому, что они разбивают мир (людей и события) на полезные и вредные фрагменты. Однако вы своими Я-сознающими глазами видите во всем только гармонию. Как при таком взгляде на вещи можно сделать что-то неправильно? Вселенная этого не допустит.

Однако следите за тем, чтобы не возвести *Истинное Я* на пьедестал. Ему не нравится быть отделенным от всего остального мироздания. Мироздание сотворено *Истинным Я*, а Оно любит Свое творение. Нам не нужно изменять то, что есть, — нужно только научиться ценить это. Страдание начинается тогда, когда мы пытаемся изменять или отрицать то, что есть. *Истинное Я* подарит вам способность видеть совершенство в самом обыденном настоящем.

Становимся ли мы «святыми», обретя Я-сознание? Хм, должен заметить, что сами наши представления о святости не верны. Действительно, все святые обладают Я-сознанием по определению. Когда вы обретете Я-сознание, вы станете святым, независимо от того, узнает кто-то об этом или нет. Вполне вероятно, что никто ничего не узнает.

Я-сознание существует в самых разных упаковках. Я знаком с некоторыми раздражительными, нездоровыми и тучными людьми, которые, тем не менее, осознают свое *Истинное Я*. Я-сознающие люди любят поесть, занимаются сексом, зарабатывают деньги, водят машины, подшучивают над окружающими и смотрят телевизор... Короче говоря, они ведут себя так же, как и не осознающие свое *Истинное Я*, — с одним простым и понятным различием: эти люди полностью принимают мир таким, каков он есть.

Это означает, что неосознающие даже и не заметят вашего благословенного состояния — просто потому, что вы ходите в простой коричневой упаковке без нимба над головой. Я понимаю, что мои слова противоречат устоявшимся представлениям о святых: любезный, доброжелательный и неспешный человек с ангельской улыбкой на устах, сияющими глазами и тихой мудрой речью. Между тем большинство святых идут по миру незамеченными — мы ищем идеал, а они этому идеалу не соответствуют. Мы ищем некие выдуманные признаки *просветления*, поскольку думаем, будто, достигнув этого состояния, человек немедленно возносится над суетными страждущими массами и попадет напрямиком на небеса.

Как ни жаль, но придется вас разочаровать. Некоторые святые действительно милы и любезны — но такими они были и до того, как обрели Я-сознание. У нас считается богохульством думать, будто святой может сердиться или пускать газы, как все остальные люди. Но идеальный образ святого — это всего лишь еще одна уловка эго, направленная на то, чтобы просветление казалось нам невероятно далеким и почти недостижимым; дескать, если уж человек достигает

этого состояния, он тем самым возвышается над другими людьми — переходит в особый класс. Это поддерживало эту иллюзию достаточно долго, но теперь пора ему расширяться и признать свою истинную сущность как неограниченного свидетеля чудес мироздания.

Склонность идеализировать просветленных играет с нами злую шутку. Она расхолаживает тех искателей, которые тщетно пытаются подражать действиям этих уникальных душ в надежде стать им подобными. Между тем кроткие святые ничем не лучше своих более активных и жестких Я-сознающих коллег. Но от последних мы отворачиваемся и признаем за образец просветленного поведения лишь первых. Тем не менее Я-сознанием обладают и те, и другие — просто каждый действует в соответствии со своей генетической предрасположенностью и воспитанием. Итак, тем людям, которые все еще борются с собственной природой, полезно запомнить все вышесказанное и отбросить свои предубеждения по поводу сущности просветления. Это нужно самому искателю, а отнюдь не тем, кто уже обрел Осознание. Поверьте, просветленных не слишком заботит, что думают об их духовном развитии окружающие.

Осознание собственного *Истинного Я* — нормальный человеческий опыт, врожденное право каждого из нас. Такое осознание должно стать самым обычным делом — нельзя возводить его на пьедестал и объявлять, что оно доступно лишь немногим прилежным и упорным духовным искателям. Уже в ближайшее десятилетие Я-сознание станет очень и очень распространенным явлением. И достигать его будут не в результате каких-то сверхчеловеческих усилий, а путем простого расслабленного обращения к *чистому осо-*

знанию. У нас уже есть технология для этого — *Квантовое Смещение*. Как вы вскоре убедитесь, этот путь способен проделать любой разумный человек, просто отслеживая свое сознание до его Источника.

Я-сознающий Тони Парсонс разделяет мое представление о святости. В своей книге «Приглашение к пробуждению» («Invitation to Awaken») он пишет: «Нам следует отказаться от своих косных представлений о просветлении, — например, от иллюзии, будто оно превращает человека в образец добродетели, блаженства и чистоты. Жизнь просто продолжается. Время от времени я злюсь или испытываю тревогу... Но, когда этот момент ограниченности заканчивается, я быстро возвращаюсь к всеобъемлющему *приятию* — ощущение разобщенности с миром пропадает без следа».

Как ощущает себя человек, сознающий свое *Истинное Я*? Он по-прежнему испытывает гнев, тревогу и все другие человеческие эмоции. Ведь святой — тоже человек. На самом деле, став безмолвным свидетелем мироздания, вы станете еще «человечнее», чем прежде. Вы будете чувствовать все то же самое, что и раньше, но только начнете безусловно принимать свои чувства как естественные проявления жизни, которые находятся вне сферы вашего контроля.

А что можно сказать по поводу страха смерти? Лично я пока еще не умирал, а поэтому не могу сказать, каково это. Не помогает тут и экскурс в прошлые жизни. Обзор прошлых жизней происходит с некоторой отстраненностью, а поэтому не имеет особой ценности, когда речь заходит о вопросах крови и плоти. Однако я с уверенностью могу сказать, что мое восприятие изменилось с тех пор, как я познакомился с собственным *Истинным Я*. Прежде я старался бороться с признака-

ми старения и болезней и не признавал собственной смертности. Теперь же мысли о смерти странным образом успокаивают меня. По мере того как я старею и все более осязаемой становится перспектива утратить тело-ум (а многие уверены, что половину пути в этом направлении я уже прошел, поскольку начисто выжил изума), я наблюдаю симптомы старения с отстраненным любопытством и даже с некоторой нежностью к этому естественному жизненному процессу. Все святые подвержены действию законов, приводящих к прекращению физической жизни. Однако святой не привязан к своему телу-уму настолько, чтобы приближение смерти причиняло страдания. Как будто бы ты возвращаешься домой с прогулки зимним вечером и в последний раз снимаешь свое старое пальто. Твое осознание легко настраивается на тепло внутреннего жилища и просто забывает об обветшавшей верхней одежде.

В связи с этим возникает законный вопрос о страданиях. Может ли что-то причинить боль человеку, осознающему собственное *Истинное Я*? Совершенно очевидно, что *физическую* боль вы чувствовать будете... а психологическую? Будете ли вы страдать *психологически*, когда обретете Я-сознание?

Помните, мы говорили, что святой остается человеком? Обретя Я-сознание, ты все равно сохранишь тонкую скорлупу своего эго-я. Именно поэтому большинству окружающих святой видится самым обычным парнем. Неосознающие не способны заглянуть под скорлупку и увидеть душу святого. На санскрите (древний язык, на котором около четырех тысяч лет назад были написаны *Веды*, священные тексты Индии) эта скорлупка нашего «я» называется *лаши авидья*.

В то время как сущностная основа святого остается не затронутой треволениями мира, его тело-ум подчиняется тем же законам, которые действуют на непосвященных. Скорлупка «я» может ощутить боль. Она может ощутить гнев, печаль, разочарование и прочие чувства. Эта тонкая оболочка подобна пластмассовому колокольчику. Когда по ней бьют людские слова и деяния, она отзывается тихо и глухо — этот звук не может пробудить такие сильные страсти, как жажда мести, алчность или чувство вины. Да, просветленный способен испытывать боль, но эта боль ослаблена блаженством, которое даруется *Истинным Я*. Нет, боль не может долго оставаться в глубинах сердца, омываемого *чистымосознанием*.

У одного из участников моего семинара по *Квантовому Смещению* есть сестра, некогда работавшая водителем Далай-Ламы. Однажды, когда она распахнула для него дверцу машины, он вышел наружу, посмотрел ей в глаза и промолвил:

— Ты хотела о чем-то спросить меня?

— Да, почтеннейший, — прошептала женщина, — но нам запрещено заговаривать с вами.

— Однако ты можешь задать мне вопрос, который в твоём сердце, — милостиво позволил он.

— Вы когда-нибудь сердитесь? — спросила она.

Усмехнувшись, Далай-Лама ответил:

— Конечно, сержусь. Я ведь человек. Вот только я *оченьбыстроуспокаиваюсь*.

Скорлупку «я» в Я-сознающем человеке можно поранить, однако эта рана лишь на миг напомнит тебе о том факте, что ты все еще функционируешь в теле-уме, который подчиняется всем законам — как природным, так и человеческим. Ты будешь испытывать гнев, и страх

и всевозможные страсти. Но это лишь оттенки букета в вине, и они недолговечны. Они пробуждают тебя к радости и к глубине подлинно человеческого опыта.

Когда ты знаешь, что мир совершенен, обидные слова и враждебные действия воспринимаются как часть этого совершенства. Уже одно только осознание этого успокаивает душу и делает месть невыносимой. Как можно восставать против совершенства? Любое событие и действие неизбежно оказывается совершенным, даже если с нашей ограниченной индивидуальной точки зрения это и не заметно. Мы не можем никому навредить — и нам никто не может. Наши эго спокойны.

Сколько времени требуется на то, чтобы обрести Я-сознание? Короткий ответ таков: «Ты уже Я-сознающий. Просто не осознаешь этого». Однако пользы от такого ответа немного, он даже может кого-нибудь расстроить; поэтому давайте успокоим ум и будем беззаботно плескаться в реке времени.

Некоторые души обретают Я-сознание спонтанно. Человек засыпает в плену у неведения, а пробуждается уже пробужденным. Рамана Махарши, которого многие считают одним из величайших святых XX века, однажды почувствовал, что вот-вот упадет в обморок и даже умрет. Он потерял сознание, а когда очнулся, то обнаружил, что сознание его утратило границы. Подобную историю рассказывает и Экхарт Толле — он ощутил страх и потерял сознание, а очнулся совершенно свободным от страха и исполненным блаженства.

Эти люди представляют собой скорее исключение, чем правило. Большинство Я-сознающих душ пришли к своему состоянию путем последовательных усилий. Не стоит думать, что в каждом из нас внутренний свет однажды загорится спонтанно. Как правило, огонек

Я-сознания разгорается постепенно. Должен отметить, что это всего лишь иллюзия, но тем из нас, кто оказался в состоянии «ни рыба, ни мясо» (между полным невежеством и полным Я-сознанием), необходимо эту иллюзию непременно проработать.

Лично я в свое время на много лет застрял в своего рода чистилище. Я расскажу вам об этом на тот случай, если и вы сейчас переживаете нечто подобное. На самом деле «застрял» — не совсем верное слово. Все время пребывания в той пустыне ты чувствуешь, что увяз, — но на самом деле при этом ты достаточно быстро движешься к осознанию *чистого осознания*. Попробую объяснить.

В юности я был уверен, что благодаря упорной работе и правильным действиям я смогу добиться всего, чего хочу, и потом буду счастлив до конца своих дней. Я не сомневался, что смогу повторить жизненный успех великих спортсменов, бизнесменов, политиков, ученых, педагогов и артистов. Понятно, что, подобно всем молодым честолюбивым людям, я нередко сталкивался с неудачами и разочарованиями. И мне приходилось то и дело заново убеждать себя в том, что если другие сумели добиться успеха, чтобы потом «жить счастливо до конца своих дней», то это удастся и мне. Я чувствовал, что мои родители, учителя и друзья недаром приводят мне в пример великих людей... А совсем мальчишкой я всей душой мечтал стать пожарником. На пятый день рождения мне даже сделали подарок: позволили прокатиться на настоящей пожарной машине. Мы мчались очень быстро под рев sireны и звон колоколов. Я высунул голову из окна и вглядывался вперед — туда, где пылал воображаемый пожар. В результате я застудил ухо и той ночью мучился от жесточайшей боли. В общем, наутро

и решил, что хочу быть фермером — доить коров и спокойненько себе выращивать всякие там плоды.

В первые годы жизни мы мечтаем по-крупному: великий футболист, космонавт, кинозвезда... Но со временем обнаруживаем, что такие цели не всегда реалистичны, и начинаем мечтать несколько скромнее. Л потом, когда ты уже чистишь свой шестизарядный кольт и пакуешь седельные сумки, чтобы стать бравым ковбоем, более зрелые и опытные товарищи пытаются переубедить тебя, основываясь на своем богатом жизненном опыте. Они почему-то уверены, что тебе следует заняться бухгалтерским делом — можно даже специализироваться на налоговых льготах для ковбоев, чтобы быть поближе к своим кумирам. И со временем ты соглашаешься стать практичнее и мыслить здраво. Ты приходишь к выводу, что самое главное в жизни — зарабатывать достаточно денег, чтобы обеспечить себе безбедную старость... Так что впредь именно это и означает для тебя «жить долго и счастливо».

Но дело в том, что у каждого из нас есть своя роль в безупречном мировом порядке. У каждого есть уникальные таланты и навыки, и если мы их не используем, то чувствуем, что нам чего-то не хватает — что-то в жизни пошло не так. Если мы уступаем усредняющему давлению окружения, неудовлетворенность возрастает — до тех пор, пока не выльется в какое-нибудь физическое или душевное расстройство. Мы заболеваем, а затем заражаем этим недугом свой мир.

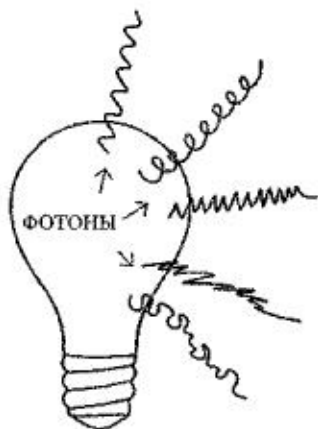
Мы — словно проводники электричества — какие-нибудь лампочки, например. Если ток протекает через нас без сопротивления, то мы светим ярко и долго. Если же свободному протеканию электронов что-то мешает, мы начинаем выделять больше жара и меньше

света. *Чистое осознание* — наш электрический ток. Большинство жителей Земли — плохие проводники *чистого осознания* и поэтому создают напряжение и проблемы не только для себя, но и для всех окружающих. Случалось ли вам наблюдать, как какой-нибудь человек раз за разом совершает одну и ту же ошибку — и ничему не учится? Почему женщины остаются со своими жестокими мужьями, несмотря на издевательства? Почему человечество продолжает черпать энергию из ископаемого топлива, когда современные технологии позволяют обойтись без него? В наше время дисгармонии в мире значительно больше, чем здравомыслия и взаимопомощи. Причина проста: мы отключены. Нам недостает свободного потока осознания *чисто-го осознания*.

Продолжая аналогию с лампочкой, скажу, что те из нас, кто не осознал *чистого осознания*, подобны лампам накаливания. Они излучают мало света в широком спектре и при этом много энергии расходуют на нагревание окружающей среды. Иными словами, в таком человеке мировой порядок проявляется некогерентно*.

Те же, кто осознали чистое осознание, подобны лазеру. Свет лазера когерентен. Иными словами, все фотоны пребывают в гармонии друг с другом. Вместо того чтобы рассеивать фотоны во всех направлениях и на разных частотах, лазер испускает совершенно синхронные фотоны, подобные марширующей армии. Они действуют согласованно и мощно. Если наше осознание уподобляется лазеру, оно обретает четкую направленность и полную согласованность с *Истинным Я* и с

* Когерентность — согласованное протекание во времени нескольких волновых процессов. — *Прим. перев.*



Лампа накаливания
(некогерентный свет)



Лазер
(когерентный свет)

окружающим миром. П-сознание порождает гармонию и не причиняет вреда.

В детстве я, как и любой нормальный ребенок, был сравнительно счастлив, общителен и азартно исследовал окружающий мир. Но годам к десяти я стал прислушиваться к здоровым голосам моих родителей и учителей. Я начал учиться контролировать окружающий мир при помощи знаний и силы и получал похвалы от окружающих, когда у меня это получалось. Мне прочили великое будущее: упорный труд, воля и сила должны были обеспечить мне в жизни все, чего я только пожелаю... Но на тот момент я еще не замечал, что те самые люди, которые сулили мне все мыслимые блага, почему-то ничего такого не добились *для себя*.

В то время наша семья жила в Японии. Каждый вечер после ужина я выходил на улицы Иокогамы, какое-то время петлял между домов, жавшихся друг к другу тесно, словно зубы во рту, и наконец оказывал-

ся перед дверями додзё*. где брал уроки дзюдо. Мой сэнсэй был одним из лучших дзюдоистов мира, а его педагогический талант даже превосходил спортивные достижения...

Помню день, когда я сидел на татами, подавленный и униженный после того, как потерпел решительное поражение от соперника, который мне фактически в пуп дышал. Я был одновременно зол, смущен и оскорблен... казалось, ничто уже не сможет исцелить мое сердце. Видя мои терзания, сэнсэй решил в тот же вечер обучить нас технике «ум над материей» (*mind-over-matter*). Первым шагом этой практики является освобождение от всех ментальных привязок. Уже через несколько секунд после начала упражнения гнев и обида испарились из моего ума, а тело стало расслабленным и в то же время готовым к любому действию. Теперь меня смущало лишь одно: как бы ребята не заметили слез радости, наворачивающихся на глаза, — ведь они могли бы подумать, будто я плачу от унижения. Я улучил момент, когда никто на меня не смотрел, и вытер глаза рукавом *дзюдо-ги* **.

Это состояние внутренней мощи потрясло меня своей простотой. Мне не пришлось трудиться, строить планы, манипулировать реальностью... Даже наоборот: нужно было только отпустить все эти вещи. Я не вполне понял, что со мной произошло, но осознал, что шумный и склочный мир взрослых бесконечно чужд этому сердечному покою. В их мире нет ответов на все вопросы. И хотя потом, в детские и юношеские годы, я еще не раз переживал нечто подобное, однако имен-

* В Японии зал для занятий боевыми искусствами. — *Прим. перев.*

** По-русски эту одежду для занятий боевыми искусствами принято называть «кимоно». - *Прим. перев.*

но воспоминания о том случае всегда спасали меня от соблазна поверить во всемогущество грубой силы. Там, сидя на татами, я вновь обрел забытую детскую свободу. И до сих пор, когда меня начинают манить прелести «правильной» жизни, где-то глубоко в груди неизменно просыпается тихий голос: «Не уходи безропотно во тьму»*.

Путь внешний и путь внутренний

Тогда я еще этого не знал, но внутренний опыт наполненности пустотой, пережитый мною в додзэ много лет назад, направил меня на путь, который впоследствии многие десятилетия определял мой образ мышления и мировосприятия. Я отошел от внешнего материалистического пути, направленного на погоню за силой и подразумевающего решение бесконечных проблем. Я променял его на более безмятежный внутренний путь, направленный на душевное равновесие и... подразумевающий решение бесконечных проблем. Да-да, внутренний и внешний пути различаются только направлением. Оба эти пути усеяны проблемами и дают лишь иллюзию движения к освобождению от страданий. Ведь путь — как его ни называй — он и есть путь. Он не может привести тебя туда, где ты и так уже находишься.

Большинство из нас избирают одно из двух мнимых направлений самореализации. Первое направление более распространено. Это внешний путь к обретению

* Первая строка стихотворения Дилана Томаса (Dylan Thomas — *Do not go gentle into that good night*) Стихотворение призывает читателя не быть покорным перед наступлением тьмы, — по видимому, имеется в виду тьма увядания и смерти. — *Прим. перев.*

все больших благ — путь самопотакания. Данный путь направлен на удовлетворение эго через непрестанное обогащение жизненного меню — больше денег, больше образования, больше друзей, больше мышц, больше красоты, больше еды и так далее. На этом пути наше эго демонстрирует все возможные виды ненасытности — этот голод просто невозможно утолить.

Второе направление самореализации ведет якобы внутрь; это путь самоотрицания — путь аскезы. Этим путем следуют реже, чем первым. Он подразумевает строгий пост для эго — отказ от мирских благ в пользу изнурительной «духовной» практики. В данном случае эго обретает привязанность к идее жертвенности и внешней строгости. Для внутреннего пути характерно стремление отвратить сознание от внешних соблазнов.

Как внутренний, так и внешний пути в любом случае являются всего лишь путями. Оба подразумевают, что мы недостаточно хороши сами по себе и только в результате некоего путешествия можем обрести в награду лучшую жизнь. Но увы: ни один из этих путей не может удовлетворить самое главное наше желание — стремление к безмятежности. Существует лаконичный и сильный текст, посвященный проблеме привязанности к пути и привязанности как таковой. Стих 9 из *Иша-упанишады*, написанный около трех тысяч лет назад, гласит:

Кто привязан к материальному миру [внешний путь] — прокляты. Кто привязан к духовному миру [внутренний путь] — прокляты дважды.

Я знаю: большинство из нас думают, что материалистическое самопотакание намного больше вредит

познанию *Истинного Я*, чем медитация и изучение священных писаний, — но *Иша-упанишада* утверждает обратное. И вот почему.

Вы, вероятно, замечали, что алкоголика или трудоголика намного проще убедить в необходимости что-то изменить в его жизни, чем человека «духовного». Всякий, кто идет внешним путем, и так знает, что этот путь несовершенен. Эти люди не чувствуют полного удовлетворения — независимо от того, каких успехов им удастся добиться. Сколько бы картофельных чипсов они ни съели, сколько бы машин ни купили, сколько бы любовниц ни завели, внутри них никогда не умолкает тихий голос: «Этого мало. Ты еще не удовлетворен».

С другой стороны, духовный искатель, какого бы учения он ни придерживался, всегда убежден, что он избрал идеальный путь к спасению. Даже свои страдания и «духовные» недостатки он истолковывает как уроки — стимул к продолжению своего пути. Невзгоды и терзания часто воспринимаются как медали за отвагу — знак преданного служения, который можно с гордостью демонстрировать окружающим. Фактически, неудачи только укрепляют решимость таких людей и побуждают их еще упорнее следовать выбранным курсом. Однако врата рая нельзя открыть лишь усилием воли. Сам *Иисус* говорил, что одни лишь благие деяния не обеспечат вхождение в Царствие Небесное. *Иша-упанишада* идет еще дальше, предостерегая нас, что человек, избравший внутренний путь, «проклят дважды». Такого человека почти невозможно пробудить от слепой веры в то, что он сможет обрести абсолютное спасение через упорную решимость и неустанную духовную практику.

«Итак, — скажете вы, — если ни внутренний, ни внешний пути не могут привести нас к освобожде-

нию, тогда получается, что мы так и обречены вечно страдать в лапах у эго, опьяненного иллюзией своей исключительности?»

Нет, конечно. Оба пути приведут нас к воротам спасения, но не так, как мы думаем. Не сам путь избавляет нас от страданий и приносит умиротворение. В действительности, путь представляет собой лишь фон. Человек открыт для подлинного успеха только тогда, когда он делает паузы на пути. Успех порождается неподвижностью, а не движением. Давайте посмотрим, как это получается на практике.

Внешний материалистический путь срывается в двух случаях. Когда человеку никак не удастся добиться даже самых скромных успехов в достижении намеченных целей и когда после тяжких невзгод он просто *сдается*. Это называется «дойти до дна». Материалистический путь может сработать и еще в одном случае: когда человек обретает все, чего хочет, но все равно чувствует себя пустым. И тогда он задает себе вопрос: «Неужели это все, что может дать жизнь?» Как полный провал, так и явный успех исключительно ценны для обретения внутренней безмятежности, ибо они разрушают иллюзию того, что материалистический путь может избавить нас от напряжения. А все промежуточные ситуации дают иллюзию, будто достижение цели освободит человека от неудовлетворенности. На самом же деле все это — «мышьяковая возня». Надеюсь, вы уже начинаете понимать, какое коварное безумие проникло в наше мышление? Что ж, продолжаем разговор.

Внутренний путь ставит своей целью не обретение материальных богатств, но непосредственно *Я-сознание*. И он тоже может привести к этой цели — но только *вопреки* самому себе. Переход от невежества

к Я-сознанию может занять много лет. По меньшей мере, так было принято считать до сих пор. КС позволяет значительно сократить этот срок. Внутренний путь к безмятежности подразумевает служение, медитацию, молитву, благотворительность, духовный поиск и т. п.

Вступив на традиционный «путь к умиротворению», вы медитируете или молитесь, стремясь войти в безмятежное блаженное состояние, наступающее в результате общения с некоей высшей сущностью или высшей энергией. Далее вы пытаетесь без потерь перенести свое внутреннее умиротворение и духовное мироощущение в «порочный» внешний мир. К сожалению, выясняется, что во внешнем мире духовное мироощущение меркнет; вы воспринимаете это как провал своих усилий, и духовные наставники предписывают вам еще более строгую самодисциплину. За всем этим кроется представление, будто мы в состоянии пересилить внешний мир своим внутренним умиротворением, если только сумеем сделать это самое умиротворение достаточно прочным.

Такой подход действует далеко не во всех случаях и требует больших затрат времени. И если человек обретает Я-сознание, то *вопреки* этому процессу, а не *благодаря* ему. Одна из причин, почему на осознание *Истинного Я* уходит столько времени, состоит в том, что внутренний путь ввергает наш мир в состояние междоусобной войны. Безмятежность и божественный закон становятся нашими героями в белых мантиях, а материалистические установки и плохое поведение — негодяями в черных балахонах. Ну и где в этом совершенство? Если ты видишь мир полярным, полного внутреннего покоя быть не может. Метод «разделяй и властвуй» ни-

когда не поможет тебе достичь внутреннего единства. Будучи единым, ты пребываешь в ладу с собой. Нет ничего, что противостояло бы твоей целостности. Можно ли представить себе более безмятежное состояние, чем единство? Более того, «единство» может быть только одно. *Чистое осознание* одно. Когда наше обыденное сознание постигает *чистое осознание*, это последнее отражается в уме безграничным покоем. Знакомство с *чистым осознанием* представляет собой не более чем постижение того, что обыденное осознание — это и есть *чистое осознание*. Чтобы осознать *чистое осознание* (а следовательно, и Я-сознание), нам нужно всего лишь прекратить усилия... отказаться от действий.

Так что ни внутренний, ни внешний путь не слишком эффективны, если мы хотим обрести стабильный внутренний покой. И на то есть свои причины. Путь вообще не нужен. На самом деле, следование любому пути - верный способ *не* прийти к Я-сознанию. Если вы думаете, что для обретения *чистого осознания* вам нужно куда-то идти, — и вообще считаете, будто можете что-то *обрести*, — тогда вы уже сбились с пути.

Любой путь — внешний или внутренний — это борьба. И мы почему-то верим, что борьба может принести нам внутренний покой — несмотря на то, что опыт свидетельствует в пользу обратного. Безмятежность невозможно обрести на пути к той или иной цели. Да, именно так. Достижение цели не принесет покоя. Это, вероятно, величайшая из всех возможных иллюзий. Едва достигнув одной цели, мы переключаем ум на следующую, не так ли? Живший в XX веке философ Нисаргадатта обращает наше внимание на такой факт: все, что можно обрести, можно и утратить. Внутренний покой — не исключение.

«Но погодите, — возразите вы, — если у меня нет безмятежности сейчас и я никак не могу обрести ее при помощи усилий, зачем вообще пытаться?»

Вот именно! *Не пытайтесь*. На самом деле, попытки обрести стабильный покой ничего не принесут, поскольку он вам и так уже свойствен. Именно попытки создают волны искажения на глади безмятежности. Понимаете? Стоит остановиться... остановиться... остановиться... и безмятежность тут как тут.

Вам приносит успокоение не сама цель, но краткое прекращение усилий после того, как цель достигнута, и до того, как вы начнете движение к следующей. Именно эта пауза служит нам бесконечным источником силы. Она сродни зазору между мыслями. В этой тишине и неподвижности человек обретает безмятежность — пусть мимолетную. Когда останавливаешься, делать больше ничего не нужно, идти некуда. Любое бремя исчезает. Лишь тогда мы избавляемся от иллюзии, что путь решит наши проблемы. Именно это — не готовое признать, что путешествие подошло к концу и больше идти никуда не нужно, — заново запускает мотор ума и снова направляет его внутрь или наружу.

Итак, если материалистический внешний путь и духовный внутренний путь не работают, обречены ли мы вечно дрейфовать в водах неудовлетворенности? Нет, конечно. Разве я бы это допустил? Есть третий путь, простой и легкий — потому что он и не путь вовсе. *КС* — это уникальный подход к осознанию своего *Истинного Я*. Это техника без техники. *Квантовое Смещение* успешно лишь тогда, когда не воспринимается как техника и мы не испытываем ни нужды, ни желания предпринимать попытки в каком-либо направлении.

А сейчас самое замечательное. Вам даже не нужно отказываться от своего пути. Независимо от того, сориентированы ли вы внутрь или наружу — не имеет значения, Оба направления одинаково хороши при наличии Я-сознания. Вы можете валяться перед телевизором, задрав ноги на стол, или жить уединенно в далекой горной пещере, — если у вас есть осознание *Истинного Я*, любой путь позволит вам обрести внутренний покой. Так что у вас будут и волки сыты, и овцы целы. Живите так, как вам нравится. Менять ничего не нужно. Просто осознайте свое *Истинное Я* — и тогда все образуется быстро и наилучшим образом. Существует много возможностей это сделать, но *Квантовое Смещение* — самый быстрый и простой из известных мне способов. Полагаю, это очевидно — иначе я не написал бы целую книгу для того, чтобы рассказать об этой технике.

Я тут то и дело подшучиваю над вами... что правда, то правда. Тем не менее все, что я сказал, — тоже правда. *Квантовое Смещение* сочетает в себе внешний и внутренний пути одновременно. Что получается, когда ты одновременно идешь внутрь и наружу? Движения нет, верно? «Внутри» и «наружу» гасят друг друга, и ты пребываешь в покое. Какое еще слово описывает состояние неподвижности? Мы уже говорили, что отсутствие движения — это абсолютный покой. Но каким образом мы можем обрести неподвижность? Об этом я расскажу в своей следующей книге... Ладно, это шутка. Все, что вам нужно, — это перевернуть страницу и познакомиться с самой удивительной техникой недеяния — с *Квантовым Смещением*.

КВАНТОВОЕ СМЕЩЕНИЕ

Созерцай свою переменчивую жизнь,
вглядываясь за пределы своих побуждений,
за пределы своих действий, и скоро ты
проткнешь пузырь, в который заключен.

Нисаргадамта

Действие никогда не приведет тебя к тому, кем
ты уже являешься. Отследи идею, побуждающую
тебя к действию, до ее истоков. Там ты найдешь
конец путешествия, которое никогда не
начиналось.

Х. В. Л. Пуньджа

Позвольте мне подчеркнуть, что Я-сознание не процесс, а способ восприятия. Это сдвиг от попыток исправить мир к полному его приятию. И помните: этот сдвиг происходит спонтанно, без усилий, Все должно случиться само собой, без стараний с вашей стороны. Совершая *Квантовое Смещение (КС)*, вы обнаруживаете *чистое осознание* и тем самым обретаете Я-сознание. В этот миг вы оказываетесь в состоянии гармонии не только с собственным миром, но и со всеми иными сотворенными сущностями, которые ползают, летают или мерцают высоко в небесах. Удивительно, да?

Когда осознаешь свое *Истинное Я*, выясняется, что не существует проблем, которые были бы выше твоих сил. Вначале ты еще можешь в этом сомневаться, но вскоре расслабляешься в объятиях безмятежности, а безумная суэта мира просто грохочет мимо, не затрагивая тебя. Ты все больше отождествляешь себя с тишиной и все меньше — с деятельностью. Ты удивляешься, почему люди так много нервничают по поводу всякой ерунды, а затем осознаешь, что такая же ерунда еще совсем недавно расстраивала и тебя самого. Когда обретаешь отчетливое осознание *Истинного Я*, проблемы становятся не более чем шаловливыми детьми, которые проверяют границы дозволенного. Они не хорошие и не плохие. Они просто есть. А тебе посчастливилось созерцать эти дивные творения Вселенной. Они в точности такие же, какими были всегда, — но все же есть коренное отличие. Теперь эти проблемы навеки обрели привкус неизъяснимого всеобъемлющего покоя.

Полное приятие делает тебя недостижимым для меча страданий. Вне сферы действия чувственных ощущений ты ощущаешь Совершенство. Ты и есть Совершенство. Обнаружив *Истинное Я*, безмолвно мерцающее в сердце всех сотворенных вещей, ты приходишь к познанию Бога. Осознаешь, что ты сам (твое *Истинное Я*) — и есть Бог.

И это еще не все — ибо есть нечто большее, чем Бог. Бог определяется через Его (Ее) творение. Бог существует лишь потому, что существует сотворенное Им (Ею) мироздание. А за пределами Бога есть породившее Его (Ее) Ничто. Ничто — это абсолютный покой. Вам не нужно постигать Бога или Ничто. Не нужно собирать воедино куски своей жизни, чтобы познать Целостность. Вам нужно лишь одно: выполнять

практику *КС* и бесхитростно продолжать движение по жизни. Это единственная мантра, единственная проповедь безмятежности. Вот так все просто.

КС представляет собой сдвиг восприятия через остановку движения, благодаря чему мы обретаем Я-сознание. Затем, оставаясь в этом недвижимом состоянии *чистого осознания*, мы вновь включаем восприятие мыслей и явлений нашего мира. Вы как будто останавливаете кино своей жизни и смотрите на белый экран, куда только что проецировался фильм. Затем, когда вы снова запустите историю своей жизни, у вас сохранится несколько иной взгляд на вещи — более широкий и более сострадательный. Вы научитесь видеть и ценить Я-сознание — тот экран, на который проецируется непростая дорога, где проходит ваше жизненное путешествие.

И еще — это новое восприятие без всяких усилий с вашей стороны создаст ощущение покоя, любви и радости. Это отражение *чистого осознания* в уме, о чем мы уже говорили. Это рождение *Истинного Я* — очень и очень приятное чувство. Такие приятные чувства я называю *эйфочувствами*.

Эйфочувства

Эйфочувство — уникальное явление в мироздании. Это первое проявление полноты, через которое должна пройти космическая материя, прежде чем станет домиком в деревне, грациозной бабочкой или пылающим потоком лавы. *Эйфочувству* неведомы никакие угрозы. Это единственная сотворенная вещь в мироздании, свободная от любых ограничений и противоречий. Оно совершенно открыто и текуче.

Для ума *эйфочувство* — это первоклассный черный шоколад, только что вспыхнувшая любовь и полет в небеса в ракете — все в одном. Познать *эйфочувство* — важнейшая цель ума. Когда эта цель достигнута» ум больше ни к чему не стремится. Ум, утвердившийся в осознании *эйфочувства*, ощущает себя совершенно защищенным. Он может идти своим путем между ужасов и трудностей жизни, постоянно ощущая, что за ним присматривает мать — ждет его с распростертыми объятиями, готовая защитить и утешить.

Что же в точности представляет собой *эйфочувство*⁷. Хороший вопрос, Твой ум отождествляет *эйфочувства* с радостью, покоем, неподвижностью, тишиной, безграничной любовью, блаженством, экстазом и т. п. Не следует путать с *эйфочувствами* наши повседневные эмоции — счастье, восхищение, гнев, сожаление, обусловленную любовь, ревность, страх и так далее. Эти эмоции я называю обусловленными чувствами, поскольку они зависят от таких обстоятельств, как приобретение денег, потеря денег, потеря любимого человека, приобретение новой работы и т. д.

Обусловленные чувства также ассоциируются с прошлым или будущим. Мы тревожимся, или злимся, или радуемся, когда всплывают давние (или совсем близкие) воспоминания или когда думаем о том, что уготовило нам будущее. Сила этих эмоций тоже обусловлена. Сила обусловленных чувств определяется умом (как на сознательном, так и на подсознательном уровнях). Тут сам черт ногу сломит. Все очень запутанно, но, к счастью, сейчас у нас нет потребности в подробном обсуждении данной темы. К счастью, с *эйфочувствами* все предельно просто — и никаких замысловатых причинно-следственных связей.

Фактически, существует лишь одно *эйфочувство*... оно слишком тонко, чтобы дать ему определение в словах, однако ум нуждается в ярлыках. Переменчивость — в природе ума. Поэтому он наделяет единственное тончайшее *эйфочувство* множеством разных ароматов и оттенков. Это словно смотреть на океан и разную погоду. Иногда он глубокого синего цвета, иногда — серого, иногда — зеленого... Вот и единственное *эйфочувство*, отражаясь в глубинах ума, ощущается то безмятежностью, то радостью, то невозмутимостью. Таким образом, изначально *эйфочувство* — это и не чувство вовсе. Однако оно оставляет в уме отпечатки, которые затем истолковываются как прекрасные спокойные чувства, возвышающие дух и наполняющие наше опустевшее сердце.

Открою вам маленький секрет. *Эйфочувство* — это и есть *Истинное Я*, Это правда. Ваше *Истинное Я* отражается в уме и радостью, и любовью, и безмятежностью. Удивительно, правда? *Истинное Я* — вне поля зрения ума, как не видны глазу лучи солнца, окрашивающие океан. Между тем вы легко можете ощутить легчайшие движения *Истинного Я* — ибо именно они пробуждают безмятежность.

Понимаете, что из этого следует? Если ваше *Истинное Я* отражается в виде *эйфочувства*, значит, оно — чистое благо. Нужно, чтобы эта жемчужина не затерялась среди всякого хлама. Это очень важное открытие, и его нужно исследовать основательно.

Если вы думаете, что ваше *Истинное Я* находится «где-то в небесах» или на дне вашего ума, тогда вы не поняли, кто вы есть — или, точнее, *что* вы есть. Вы все еще отождествляете себя с телом-умом. А в действительности вы и есть это *эйфочувство* — и никак

не меньше. Помните, что *Истинное Я* безгранично и вечно. Если помните, мы выяснили, что оно — чистое благо и эта благодать отражается в уме. Тело-ум может испытывать боль и страдания лишь тогда, когда ум забывает об *Истинном Я*. Забыв о *Нем*, ты похож на страдающего амнезией короля. Ты обречен нищенствовать до тех пор, пока не вспомнишь все и не вернешь себе трон. К счастью для нас, вспомнить все и вернуть себе трон — проще простого.

Если ваш ум — лампа, тогда протекающее через нее электричество — это *чистое осознание*, Белый свет, исходящий от спирали, — это *эйфочувство*, которое распространяется во все стороны и в какой-то момент встречает на своем пути окрашенное стекло, представляющее собой внешний индивидуальный ум. Безграничное *эйфочувство* (свет), проходя через стекло ума, обретает индивидуальность. При этом и воз-



никают обусловленные чувства. Допустим, если стекло серое, вы излучаете уныние, красная лампа может обозначать гнев, а оранжевая — счастье. Когда *эйфочувство* проходит через стекло лампы, оно изменяется в соответствии с индивидуальными характеристиками стекла. Именно здесь *эйфочувство* обретает черты гнева, уныния или счастья.

Суть в том, что *эйфочувство* всегда чисто и прозрачно. Всегда. Неважно, какие чувства или мысли ты транслируешь во

внешний мир, — внутри ты являешься чистым отражением своего *Истинного Я — эйфочувством*. Если кто-то судит о вас по цвету ваших излучений, он упускает самое прекрасное ваше (и свое собственное) проявление — *эйфочувство*.

В результате КС ум наполняется *эйфочувством* и от этого обретает гармоничность. Затем ум излучает эту гармонию во внешний мир — всем на благо. Благодаря КС мы спонтанно воспринимаем *эйфочувственную* составляющую момента, отраженного в нашем уме. И еще мы учимся осознавать эту внутреннюю чистоту в других людях. Мы пренебрегаем погрешностями наблюдаемых излучений и видим в людях живую безмятежность и умиротворенность *эйфочувства*, осознавая, что это наша сущность. Именно на уровне осознания *эйфочувства* мы все — одно.

Как я открыл КС

Мы уже достаточно много говорили о *чистом осознании*, Я-сознании и *эйфочувстве*. Пора закатать рукава и... ничего не делать. Вам следует помнить, что КС — это способ прекратить любое движение, чтобы ваше восприятие, подобно лежащей на дне океана плоской двустворчатой ракушке, могло отстраниться от любых забот и без труда сосредоточиться на *чистом осознании*. А еще вам следует помнить, что *чистое осознание* совсем не интересно нашему уму, поэтому он очень скоро начинает скучать — и возвращается на более активный уровень сознания, подобно пузырьку воздуха со дна пруда.

Многие эффективные целительные техники используют именно этот принцип — независимо от

того, осознает ли это практикующий. Они окунаются в безупречную гармонию *чистого осознания*, а затем возвращаются на более активный уровень ума, чтобы принести исцеление. Ради того чтобы запустить процесс исцеления, мы покидаем уровень того самого осознания (*чистого осознания*), которое, собственно, и лечит. Непоседливый ум, неспособный найти в *чистом осознании* ничего интересного, обращается во внешний мир ради более увлекательных занятий. Представьте себе, какую энергию мы могли бы собрать, если бы все же сумели сосредоточить ум на источнике исцеления. Мы получили бы невероятно мощную целительную силу. Такая техника не только эффективно избавляла бы нас от физических и душевных недугов, но и влияла бы на все сферы нашей жизни: духовность, социальные проблемы, образование, окружающую среду, политику, ментальные и физические процессы. Что ж, будьте готовы удивиться: такая техника есть!

КС представляет собой именно такой метод. Это воистину гениальное творение. Говорю со всей присущей мне скромностью. Я открыл КС не благодаря выдающемуся уму или отточенной наблюдательности. (Все, кто меня знают, охотно подтвердят, что я не обладаю такими качествами.) Совсем наоборот: я открыл искусство отказа от усилий после того, как мои многолетние усилия не увенчивались успехом. (См. Приложение Б.) Я потерпел полный провал как на внешнем, так и на внутреннем пути. Наконец я сдался, и тогда меня осенило: все это время прямо у меня перед носом находился скрытый третий путь!

Когда я смиренно принял то, что есть, и прекратил попытки что-либо исправить, небеса разверзлись и надмирное солнце засияло так ярко, что мне пришлось

купить темные очки для Третьего глаза. Дивное ощущение! А когда я стал глубже глядываться в это изумительное чувство, оно усилилось! У моего восторга не было другой причины, кроме той, что я прекратил все свои прежние занятия и начал наблюдать, что из этого получится. Впрочем, я и не пытался найти причины случившегося. Моему уму было достаточно того, что он и так знает. А если я все же пытался анализировать происходящее, ощущение радости и безграничного присутствия исчезало. Поэтому я прекращал попытки, и *эйфочувство* снова захлестывало меня. Все это было чрезвычайно просто и сильно. Говоря словами Падахасты, это было просто, как фрукт в моей ладони.

Очень скоро я научился сохранять это *эйфочувство* во время повседневных дел. Вначале слабо, а потом все интенсивнее *чистое осознание* и *эйфочувство* продолжали сиять во мне даже при выполнении самых энергоемких действий. Сейчас очень редко бывает, чтобы какие-нибудь дела вытеснили мое *эйфочувство*, и если это происходит, то лишь на считанные мгновения — *эйфочувство* почти сразу же возвращается и мы снова заключаем друг друга в объятия, как добрые старые друзья.

Как выполнять КС

Надеюсь, вы уже решили освоить КС... Тогда приступим к обучению. Я с нетерпением ждал этого момента с тех самых пор, как начал писать книгу, и, думаю, теперь уже пора. Итак, вы готовы? Начнем же.

В первую очередь найди себе спокойное место с удобным креслом, где тебя в течение 30 минут

не будут беспокоить родные, друзья, животные и телефонные звонки. Можешь также попросить кого-нибудь читать тебе инструкции, но только читать — никакой болтовни! Или можешь сам записать инструкции, непременно делая паузы соответствующей продолжительности там, где сказано, что тебе нужно посидеть в тишине с закрытыми глазами. Ну что, подготовился?

Сядь поудобнее и закрой глаза. Пусть твой ум свободно блуждает, где хочет, в течение 15-30 секунд. Просто наблюдай за проходящими и уходящими мыслями. А теперь отнесись к тому, что думаешь, более осознанно. Содержание мыслей не имеет значения. Просто очень внимательно наблюдай все мысли, проплывающие по экрану ума. Изучай их с полным сосредоточением. Не нужно напрягаться или пытаться как-то сконцентрировать свои мысли. Сосредоточивай внимание расслабленно — как кот, следящий за мышинной норкой. Вот так, с непринужденно-сосредоточенным вниманием наблюдай свои мысли в течение одной-двух минут.

Не читай дальше, пока не понаблюдаешь пристально за мыслями в течение одной-двух минут. Я подожду...

Итак, ты только что одну-две минуты внимательно наблюдал за своими мыслями? Хорошо, давай продолжим.

Наблюдая свои мысли, ты должен был заметить, что они почти сразу же стали спокойнее и замедлились, так? Они начали казаться менее громкими. Мысли стали бледнее и реже, а мышление и

целом — спокойнее. Между тем помни: если твои мысли ведут себя как-то иначе, это тоже нормально. Суетливы твои мысли или спокойны — не имеет значения. Твоя задача — быть безупречным наблюдателем. Ты просто следишь, чтобы выяснить, что они будут делать дальше. Вот и все, что тебе нужно делать: наблюдать со спокойным вниманием.

Заметил ли ты, что временами мысли вообще останавливаются? Вначале они бледнели, а затем, возможно, ты вдруг замечаешь, что они совсем исчезли и ты остался наедине с *чистым осознанием*. Здорово, правда? Но это еще только начало.

Заметил ли ты также, что после выполнения первой части упражнения твое тело стало более расслабленным, а ум — более спокойным?

Это все очень приятные последствия осознания *чистого осознания*, независимо от того, замечаешь ты их или нет. Вскоре ты станешь функционировать на Этом спокойном и более чистом уровне даже тогда, когда будешь ехать за рулем по переполненным улицам в часы пик. Однако у нас есть еще дела — давай к ним вернемся.

Снова закрой глаза. Как и в прошлый раз, невинно и с пристальным вниманием наблюдай свои мысли. Теперь это будет проще, — • возможно, ты обнаружишь, что мысли успокаиваются очень быстро или даже вообще прекращаются. Пару минут просто внимательно наблюдай. Через две-три минуты обрати внимание на самочувствие.

И снова я подожду...

В эти две-три минуты ощущал ли ты безмятежность, тишину, покой? Или, возможно, ты чувствовал радость, любовь, сострадание, воодушевление, блаженство и т. п.? Все эти хорошие ощущения — *эйфочувство*.

На следующем этапе, когда ты будешь сидеть с закрытыми глазами, я хочу от тебя следующего. Наблюдай за своими мыслями и жди, когда в сознании родится *эйфочувство*. Помни, что *эйфочувство* должно быть либо очень простым (покой или тишина), либо очень интенсивным (экстаз). Нельзя сказать, что одно *эйфочувство* предпочтительнее другого. Каково бы оно ни было, просто непринужденно наблюдай его. Если вернутся мысли, то просто наблюдай их.

Затем на смену мыслям придет или не-мысль, или *чистое осознание*, или *эйфочувство*. Что бы это ни было — мысль, чистое осознание или *эйфочувство*, — просто и наивно наблюдай его и ничего больше не делай. Это очень важно: ничего не делай, только наблюдай свои мысли и ожидай *эйфочувства*. Когда ты осознаешь присутствие *эйфочувства*, сосредоточься на нем четко и пристально. Временами у тебя может не быть ни *эйфочувства*, ни мыслей. Это — *чистое осознание*. В такой момент просто жди в состоянии *чистого осознания*, пока твое *эйфочувство* не возникнет снова.

Видишь, как все просто? Что бы ни возникало на экране ума, твое положение всегда остается неизменным: ты наблюдатель и ничего больше. *Никогда не вмешивайся и не пытайся контролировать ни мысли, ни эйфочувства*. Поверь: все образуется

само собой. Пришлось ли тебе работать, чтобы расслабиться или успокоиться? Нет, это случилось самопроизвольно. Стоит осознать *эйфочувство*, и его мудрое присутствие обеспечивает все остальное. Не усложняй этот процесс, иначе вернешься обратно на путь борьбы и страданий.

Итак, повтори процесс *КС* с закрытыми глазами, следуя сформулированным выше указаниям. Пусть эта часть занятия продолжается минут пять. Когда закончишь, медленно открой глаза и продолжай чтение.

А как ты себя чувствуешь теперь? Осознаешь ли ты свое *эйфочувство*? Попробую угадать: твои глаза открыты, но ты все равно осознаешь присутствие *эйфочувства*. Разве не удивительно? Прежде тебе приходилось закрывать глаза и нырять глубоко в свой разум, чтобы его найти. Но смотри, что получилось теперь: *эйфочувство* последовало за тобой в мир повседневной деятельности. Круто?

Вспомни, что *эйфочувство* безгранично, поэтому оно присутствует в тебе всегда. Ты просто почти всю жизнь пренебрегал им. И будешь снова о нем забывать... однако если станешь регулярно выполнять *КС*, то скоро научишься практически мгновенно входить в это состояние в любой момент. И это основа потрясающих перемен в твоей жизни. В недалеком будущем ты внезапно осознаешь, что все время испытываешь такое блаженство, о каком прежде и мечтать не смел.

Между тем мы еще не закончили наш сеанс. На самом деле все самое лучшее еще впереди. Я хочу, чтобы ты продолжил выполнение *КС*.

Закрой глаза и наблюдай, что происходит на экране твоего ума. Смотри до тех пор, пока не осознаешь *эйфочувство*, а затем наблюдай за ним с мягким вниманием. Не вмешивайся — просто глабоко вглядывайся в *эйфочувство*. Если оно превратится в какое-то другое *эйфочувство*, тогда вглядывайся в это новое. Выполняй В течение 3-5 минут.

Затем, когда ощутишь, что время подошло, медленно открой глаза и продолжай процесс КС. Сиди с открытыми глазами и, расслабленно глядя перед собой, осознавай *эйфочувство*. Выполняй КС с открытыми глазами. Ты будешь наблюдать мысли, *эйфочувство* и *чистое осознание*, но глаза при этом останутся открытыми. Продолжай это в течение одной-двух минут, затем медленно встань и посмотри на какой-либо близкий объект. Смотри на него и при этом осознавай *эйфочувство*. Затем переведи взгляд на другой предмет, продолжая созерцать *эйфочувство*.

Когда будешь готов, медленно пройдишь по комнате. Ощути движение своего тела. Ощути, как переносишь вес с одной ноги на другую, почувствуй давление пола на каждую стопу. Если *эйфочувство* померкнет, найди его снова при помощи простого осознания.

Обрати внимание на шумы в комнате. Ощути, как воздух прикасается к твоему лицу при движении. Проведи рукой по растению или другому объекту. Включи вкусовые и обонятельные ощущения. И все это время возвращайся к *эйфочувству* — едва заметишь, что его нет, остановись и осознавай только *эйфочувство*; ощути, как оно усиливается или превращается в другое *эйфочувство*. В дей-

ствительности оно вовсе не усиливается и не изменяется. Ты просто острее осознаешь бесконечные проявления своего *Истинного Я*. Это и есть Ты — такой, каким тебе предназначено быть. Ты просто пребываешь со своим *Истинным Я*, недоступный для манипуляций эго, которое пытается опутать тебя сетями бесконечных действий, подстегнутых страхом. Ничего не может быть важнее и ничто не приносит большего удовлетворения.

КС — общий обзор практики

- Усядься поудобнее, закрой глаза, и пусть твои мысли свободно блуждают в течение 10-15 секунд.
- Созерцай свои мысли просто и невинно — как кот, следящий за мышью норкой.
- Со временем твои мысли станут спокойнее, или медленнее, или исчезнут совсем.
- Продолжай спокойно наблюдать происходящее.
- Вскоре ты ощутишь приятное чувство — *эйфочувство*.
- Теперь наблюдай свое *эйфочувство* — воспринимай его отчетливо, но с предельной простотой и невинностью.
- Оно усилится, или превратится в другое *эйфочувство*, или придут какие-то мысли.
- Просто наблюдай происходящее, что бы это ни было, — как будто смотришь кино.
- Когда откроешь глаза, продолжай этот простой процесс невинного наблюдения.
- Начни ходить по комнате, вступая в неторопливое взаимодействие с предметами.

- Когда осознаешь, что *эйфочувство* ускользнуло, просто пойми, что ты чувствуешь. Наблюдай это чувство в течение некоторого времени, а затем возвращайся к исследованию следующего предмета.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ КС

Всякий раз, когда тебе требуется ответ, решение или творческая идея, прекрати на миг мышление и сосредоточь внимание на внутреннем энергетическом поле.

Экхарт Толте

Если ты останавливаешь мысль (и остаешься в этом состоянии), то в конце концов попадаешь в пространство сознания, находящееся в основе или за пределами мышления... и осознаешь существование намного большего «я», чем то, к которому мы привыкли.

Эдвард Карпентьер

Базовое КС

Тот процесс, который вы только что освоили, называется «*базовое Квантовое Смещение*». Это основа всех практических разновидностей КС. Это все, что вам нужно для осознания своего *Истинного Я*. Между тем если вы хотите применять КС в других областях своей жизни — например, для улучшения взаимоотношений с людьми или для избавления от физической боли, — тогда вам следует познакомиться со специализированными разновидностями этой базовой техники.

Далее я посвящаю отдельные главы некоторым специализированным направлениям, а сейчас расскажу, как использовать КС на благо окружающим — ведь у вас наверняка возникнет такое желание. Выполнять КС для других приятно и весело, поэтому примите несколько общих рекомендаций, которые помогут вам разделить свое осознание с миром.

Примечание автора. Если вы хотите сосредоточиться конкретно на целительстве при помощи КС, тогда советую обратиться к моей книге «Секрет мгновенного исцеления». Эта книга поможет вам глубоко усвоить методы применения КС в целительстве.

Контактное КС

Когда вы хотите поделиться *Квантовым Сместением* с другими людьми, это можно сделать через физический контакт или дистанционно. При контактном КС вы физически прикасаетесь к партнеру, а при дистанционном — не прикасаетесь. Все очень просто. Вначале расскажу, как выполнять контактное КС.

Спокойно приблизься к человеку и объясни, что собираешься легонько к нему прикоснуться. Скажи, что вся процедура займет от нескольких секунд до нескольких минут. Можно проинструктировать его приблизительно так:

Безмятежность — это вселенский целитель. Все нуждается в исцелении. Чем глубже покой, тем более глубокое исцеление происходит. Я освоил метод

КС, который поможет твоему телу очень быстро обрести очень глубокий покой, в результате чего будет возможно глубокое исцеление.

Теперь прикоснись руками к телу человека. Прикосновение должно быть легким, как будто ты трогаешь пальцем глазное яблоко. При этом не нужно тереть или массировать тело — твои руки остаются неподвижными. Помни: не имеет значения, к какой именно части тела ты прикоснешься. Исцеление произойдет даже в том случае, если ты вообще не притронешься к пациенту. Кто-то предпочитает контактный метод, кто-то бесконтактный, но принципиальной разницы нет. Лично я предпочитаю прикасаться к пациентам, — может быть, потому, что когда-то я занимался хиропрактикой. Чаще всего я прикасаюсь к шее, лбу, пояснице и верхней части грудной клетки. Я выбираю именно эти места по привычке, а не потому, что они особенно эффективно принимают исцеление. Чистому осознанию помощь не требуется.

Прикоснись к человеку обеими руками и попроси не пытаться помочь процессу исцеления. Скажи пациенту: «Просто позволь своему уму плыть туда, куда он хочет».

После того как твои руки уверенно, но мягко расположатся на теле пациента, выполни процесс КС. А затем... собственно, это все. Ничего, кроме КС, делать не нужно. Просто осознавай свое *эй-фочувство*, или *чистое осознание*, как я тебя учил. Помни, что ты никого не исцеляешь и даже не создаешь целительную энергию. Ты просто выполняешь КС. Это так здорово! Пока тело-ум твоего

пациента проходит через колоссальные метаморфозы, ты просто пребываешь в состоянии блаженства. Что может быть прекраснее?

Ты можешь иногда менять положение рук, но не слишком часто, чтобы не тревожить пациента. Я советую менять положение рук по очереди — не обеих сразу. Когда закончишь сеанс, просто отступи в сторону.

Возможно, во время сеанса пациент начнет покачиваться, словно деревце на ветерке. Следи, чтобы он не свалился. *КС* очень расслабляет, и после освобождения от очагов мышечного напряжения тело может захотеть принять какую-то неожиданную позу. Просто будь готов подхватить человека, если он начнет падать.

Когда-то я вместе с друзьями отправился на фестиваль нетрадиционной медицины. У моих спутников была фотокамера, фиксирующая эффект Кирлиана — отображающее эмоции цветное свечение вокруг тела. Одна женщина попросила сделать такой снимок, и на нем были видны разноцветные пузырьки вокруг головы и плеч. Затем эта женщина спросила, чем я занимаюсь. Я ответил, что *Квантовым Смещением*. Когда я говорю об этом людям, они чаще всего хмурятся, а потом выдавливают из себя кислую улыбку и говорят: «Что ж, это хорошо». Точно так же отреагировала и та женщина, а я предложил ей сеанс. Едва я к ней прикоснулся, как она стала падать. Если бы я не был готов к этому, пациентка просто рухнула бы на спину. Я подержал и усадил ее, а через пару минут помог встать. Она сказала, что чувствует себя хорошо, и мои друзья предложили сделать еще один снимок. На этот раз был

только один цвет — сплошная золотая радуга от плеча к плечу. Я не разбираюсь в значении цветов на кирлиановских снимках, но сама женщина и мои друзья, кажется, пришли к выводу, что это очень позитивное изменение. Между тем, если бы я не был готов подхватить ее, она могла бы упасть и удариться. Отмечу, что это крайний случай — 99 % людей, принимающих КС, лишь слегка покачиваются, когда их мышцы и эмоции освобождаются от напряжения.

Дистанционное КС

Дистанционное КС очень похоже на контактное, только вы не касаетесь пациента. Если вы находитесь в одной комнате, это не существенно. Но если пациент гостит у своей тетушки и ее хромого пса на устричной ферме где-то за границей, тогда дистанционное КС—это как раз то, что доктор прописал. А выполняется эта процедура так:

Когда выполняешь КС дистанционно, попроси пациента сесть неподвижно, закрыть глаза и обязательно отпустить ум на свободу (пусть блуждает, где хочет). Скажи пациенту, сколько времени будет продолжаться сеанс, и пусть после окончания позвонит тебе (или отправит электронное письмо). Позвонить должен именно пациент, потому что, возможно, он захочет побыть в этом блаженном состоянии подольше или заснет (в результате чего исцеление сможет стать более глубоким). Хорошо бы также оценить состояние пациента до и после процедуры (независимо от того, какого рода у него была проблема — физическая или душевная). Как это делать, я расскажу в следующем разделе книги.

Я выполняю сеансы дистанционного КС с пациентами во всем мире. Иногда я вообще ничего не знаю о человеке — даже от чего он хочет исцелиться и как его зовут. И все равно КС работает. Дело в том, что *чистое осознание* не может чего-то не знать и пространство для него не имеет значения. Оно знает, что нужно делать, поскольку само создало мнимую проблему; и оно знает, куда нужно направиться, поскольку уже там находится. Я — только свидетель происходящего, несмотря на то что эго пытается убедить меня в обратном.

Дистанционное КС доставляет много радости и пользы как тому, кто его выполняет, так и пациенту. Моя жена Марта работает мануальным терапевтом у профессиональных спортсменов. Чтобы реально улучшить самочувствие клиента, ей приходится изрядно потрудиться. Порой после сложнейшего сеанса массажа, проработав бесчисленные мышцы спортсмена, Марта, выжатая, как лимон, заходит ко мне в кабинет и видит, как я дистанционно работаю со своим клиентом: сижу в уютном кресле в состоянии глубочайшего блаженства. Когда жена проходит мимо меня, я отчетливо слышу, как она хмыкает, словно говоря: «Вот ведь нашел себе работенку!»

При наличии хорошего воображения вы можете представить, что клиент находится в зашей комнате, или вы — в его комнате, или же вы встретились где-то в воображаемом кафе, чтобы выпить кофе и провести КС. В любом случае, в своем воображении вы просто делаете то же самое, что делали бы, находясь клиентом рядом. Живо представьте, что работаете с человеком лично, и выполняйте КС. Что именно вы делаете, не имеет особого значения. Важен лишь сам факт, что вы проводите *Квантовое Смещение*.

Можете также использовать макет — например, куклу. Прикоснитесь руками к кукле, как будто это ваш пациент. Можно в качестве муляжа использовать собственное тело. Проще всего это сделать сидя — прикоснитесь к своим бедрам или другой легко достижимой части тела, а затем начните выполнение КС. Кроме того, можно использовать фотографию или даже просто написать имя пациента на листке бумаги. Роль муляжа может исполнять и другой человек. Просто работайте с приятелем так, как будто это клиент, и в результате вы исцелитесь все трое. Наконец, можно сделать то, что я называю «воздушным КС», — словно гитарист, забывший свой инструмент дома, перебирает пальцами струны. Все эти средства нужны лишь с одной целью: помочь вашему уму. Не думайте, что вам совершенно необходима фотография пациента или нужно знать, над какими проблемами вы работаете. Просто помните, что *чистое осознание* в нужное время и в нужном месте совершит свою целительную работу. А вам остается только наблюдать.

Продленное КС

Что такое продленное КС, понятно уже из названия. Вместо одной-двух минут вы затрачиваете на процедуру намного больше времени — вплоть до часа. Чаще всего продленные сеансы выполняются при дистанционном КС. Лично я обычно практикую сеансы продолжительностью в 20 минут.

Продленное КС дает возможность клиенту — и, конечно же, исполнителю — дольше находиться под воздействием *чистого осознания*, в результате чего его тело-ум подвергается более глубокому целительному

воздействию. Продленные сеансы особенно хороши в случае глубоких душевных травм или хронических физических заболеваний.

Начинай продленное *Квантовое Смещение* точно так же, как базовое. Оставаясь в состоянии *чистого осознания* больше времени, ты сможешь заметить, что твой ум поднимается на более тонкие энергетические уровни, и, возможно, даже увидишь контуры обтекающих тебя целительных сил. К тебе могут прийти откровения о том, как работает Вселенная, или решения проблем более грубого уровня повседневной жизни. Возможно, тебя посетят ангелы или развоплощенные Мастера — но все это только отвлекает тебя от поставленной задачи.

Спротивляйся побуждению выйти из состояния *чистого осознания* и включиться в игру. Твоя задача — выполнять *КС*, сохранять осознание своего *эйфочувства* и *чистого осознания*. Все остальное — мишура. Ты даже не представляешь себе, как много можно получить, пребывая на самом тонком уровне ума и сохраняя безучастность. С ангелами поиграешь позже, обещаю.

При целительной работе с использованием любых разновидностей *КС* результаты проявляются еще долго после сеанса. Даже если поначалу кажется, что ничего не произошло, изменения могут стать заметны через 20 минут или 20 дней. Обычно я проверяю состояние клиента сразу после сеанса, затем минуту-другую беседую с ним и проверяю снова — очень часто во время второй проверки наблюдается значительное улучшение. Мой семинар когда-то посещала женщина, стра-

давшая от звона в ушах на протяжении 30 лет. Утром я провел минутный сеанс КС. Пациентка не заметила никаких изменений. Перед обедом я снова спросил, как она себя чувствует, — ничего нового. Не изменилось ее состояние и к вечеру. Но через три дня она позвонила мне и сказала, что, проснувшись утром, обнаружила: звон в ушах ослабился процентов на восемьдесят. Пациентка была в восторге.

Так что очень важно не привязываться к результатам. *Чистое осознание* действует всегда, но мы почти никогда не можем предсказать, как именно оно подействует.

Краткий обзор Раздела I

- Самый важный вопрос, который должен задать себе каждый из нас, состоит в следующем: «Как избавиться от потребности контролировать окружающий мир?»
- Проблема в том, что нам не нужно *больше*. Нам нужно *меньше*. Меньше малого. Нам не нужно ничего, а точнее, нам нужно Ничто.
- Когда ты привносишь в свою жизнь концепцию Ничто, а также опыт Ничто — это оказывает на тебя глубочайшее воздействие. Ты избавляешься от страданий.
- Эго всегда старается прибавить к себе что-то в надежде улучшить свое существование. Эго порождает страдания.
- Процесс *Квантового Смещения* действует путем вычитания. Он предлагает твоему уму все меньше и меньше, пока не остается чистое Ничто.

- Ты есть *чистое осознание*, направленное на Ничто — паузу между мыслями.
- *Чистое осознание* пребывает везде и всегда.
- Мысли спонтанно рождаются из *чистого осознания* без контроля со стороны нашего ума.
- Вместе с пониманием, что мы ничего не контролируем, приходит безмятежность.
- Освобождаясь от желания контролировать свой мир, мы обретаем не только внутреннюю безмятежности но и внешнее благополучие.
- Наше *Истинное Я* уникально. Оно стоит двумя ногами в двух мирах: в абсолютном океане *чистого осознания* и в раздробленном мире сотворенного космоса. Оно никогда не причинит вреда, оно беспредельно заботливо.
- Наш ум не в состоянии постичь ни *чистое осознание*, ни *Истинное Я*.
- Любые пути дают лишь иллюзию движения к избавлению от страданий.
- Достижение каких бы то ни было целей не может дать устойчивой безмятежности.
- *Квантовое Смещение* вызывает прекращение движения в сочетании с опытом *чистого осознания*.
- *Эйфочувство* — это *Истинное Я*.
- *Эйфочувство* отражается в уме как радость, умиротворение, безмятежность, тишина, безграничная любовь, блаженство, экстаз и т. д.
- *КС* — это Я-сознание, удерживающее ум в блаженном *эйфочувстве*.
- Я-сознание и *КС* обогащают жизнь на всех уровнях.
- Любой из нас может выполнять *КС*. *КС* — врожденная способность каждого человека.

Раздел II

ЦЕЛОСТНАЯ ЖИЗНЬ

В меня тоже пускали стрелы ненависти, но они всегда пролетали мимо, поскольку стрелы эти принадлежат какому-то другому миру, с которым я никак не связан. Я живу в том одиночестве, которое приносит боль в юности, зато дарит наслаждение в зрелости.

Альберт Эйнштейн

Две птицы, две неразлучные подруги, сидят на одном и том же дереве. Одна клюет плоды, другая только наблюдает. Первая птица — это наше индивидуальное «я», питающееся удовольствиями и страданиями этого мира.

Другая — наше вселенское Истинное Я, безмолвно свидетельствующее все происходящее.

Мундака-упанишада

Обзор

Знакомство с *Квантовым Смещением* — откровение для большинства людей. Вдруг выясняется удивительная вещь: вопреки всему, что твердили родители, учителя, друзья, общественные деятели, духовные авторитеты и политические лидеры, — нам вовсе не нуж-

но всю жизнь трудиться в поте лица для того, чтобы обрести желанный покой и удовлетворение. Наоборот, движение по стандартному внутреннему или внешнему пути чаще всего не помогает душе обрести чистоту и невинность ребенка. Испытав КС, люди бывают потрясены тем, насколько быстро и легко к ним с первого же раза приходит внутренний покой и исцеление на внешнем уровне. И они осознают, что это состояние было с ними всегда — просто оно терпеливо ожидало признания. Какое дивное наслаждение — убедиться, что Царство Божье действительно внутри нас и нам не нужно ничего делать, чтобы его достичь.

В этом разделе вы научитесь наслаждаться своим новообретенным осознанием, одновременно выполняя привычные и непривычные дела повседневности. Вы научитесь сохранять ощущение *чистого осознания* за рулем, за столом, на брачном ложе, во сне и так далее. Научитесь лечить душевную боль у себя и у других, а также использовать целебный бальзам *чистого осознания* для избавления от физических недугов.

Практикуя КС, в первую очередь вы начнете ощущать себя комфортно в мире. Вы почувствуете, что природа, люди и даже неодушевленные объекты связаны между собой некой единой сетью осознания. Повсюду вы будете замечать проявления дружелюбия. Ваше эго расширится за пределы потребности в личной власти и расслабитесь, приняв давно отвергнутую роль — быть целостным человеком.

По мере того как вы будете практиковать КС, ваши чувства обострятся, и всё вещи станут восприниматься тоньше — обретут некое мягкое мерцание, как будто все на свете — живое. А ведь и вправду — все полно осознания и жизни. Вы станете обнаруживать пре-

лесть в самых неожиданных вещах. Это и желтый лист, силющийся оторваться от ветки и вернуться к земле, потешная походка пьянчужки, марево над капотом вашего автомобиля, застрявшего в пробке в жаркий день. Нет такого явления, где не было бы места *чистому осознанию*. Вы все чаще будете с изумлением повсюду замечать свое *Истинное Я*, отвечающее вам улыбкой на улыбку.

Второй раздел нашей книги имеет четыре части: «Ум», «Тело», «Взаимоотношения» и «Все остальное». Деление весьма условное, и порой граница будет размытой. Я рекомендую начать чтение второго раздела с главы восьмой «Исцеление негативных эмоций». Эта глава задаст тон всему второму разделу и содержит кое-какую ключевую информацию. Дальнейшие главы можно читать в любом порядке — как вам интереснее. Советую вначале прочитывать каждую главу целиком, а затем выполнять предложенные в ней упражнения на КС.

Выполняйте КС в течение нескольких дней, а потом перечитайте главу снова. Это позволит устранить любые искажения, которые вы могли произвольно внести в свою практику. Помните: сила КС — в простоте. Чем больше вы усложняете практику действием или мыслью, тем менее она эффективна. Чем меньше, тем лучше. А лучше всего — Ничто. Усилия и старания сводят КС на нет. Итак, вот ключевое правило: *«Если ты не ощущаешь легкости и радости, тогда это не КС»*.

Готовы? Готовы к тому, что я перестану вещать, жестикулировать и надоедать вам? Тогда чего вы ждете? Переворачивайте страницу и начинайте новую главу в своей жизни.

Глава 8

ИСЦЕЛЕНИЕ НЕГАТИВНЫХ
ЭМОЦИЙ

Поздравляю: вы утратили последнюю надежду,
Фрэнк Кинслоу. За пределами счастья

Чем сильнее ум старается избавиться от боли,
тем сильнее боль.

Экхарт Толле

Мой взгляд рефлекторно метнулся на звук разбитой тарелки, а затем медленно вернулся к женщине средних лет, сидящей напротив меня за мраморным столиком кафе с ультрасовременным интерьером. То был островок спокойствия, населенный дезертирами изсуетного утра, которое нетерпеливо поджидало нас за стеклянными дверями.

Женщина была моим давним другом. Она приехала на несколько недель в Сарасоту, чтобы понежиться под ласковым зимним солнцем Флориды. Мы не виделись давно, а потому новостей накопилось много. Она рас-

сказывала мне о своих детях, о работе, о проблемах со здоровьем... Потом поставила чашку на стол и подняла взгляд. Искорка, игравшая в ее глазах всего несколько секунд назад, угасла. Я ждал. Когда она нарушила тишину, голос ее звучал глухо и грустно.

— Вот ты говоришь, что для обретения внутренней безмятежности нам нужно утратить последнюю надежду, — сказала она с чувством. — Но надежда — это все, что у меня теперь есть, с моим-то диабетом. А что останется, если я утрачу надежду? Ничего.

— И чем же плохо ничто? — спросил я.

Она посмотрела на меня озадаченно.

— Ну, если у меня не останется ничего... я перестану быть собой. От одной только мысли об этом я чувствую себя опустошенной и покинутой.

Подруга словно съезжилась прямо у меня на глазах — как будто обвалилась во внутреннюю пустоту.

— Отказаться от надежды — значит отказаться от самой себя, — молвила она.

— А давай проведем небольшой эксперимент, — предложил я. — Но ты должна мне довериться и делать в точности то, что я говорю.

Женщина насторожилась, но согласилась. Я велел ей закрыть глаза. Она положила обе руки на стол, сплела пальцы и сомкнула подрагивающие веки. Под веками ее зрачки лихорадочно метались из стороны в сторону, не решаясь отдаться окутавшей их манящей темноте.

— Отпусти свою надежду, — сказал я. — И пусть на смену ей придет ничто. Что ты чувствуешь?

После нескольких напряженных секунд она взмолилась:

— Мне страшно... тревожно... очень неудобно. Не нравится мне это.

— Потерпи немного, — подбодрил ее я. — Какая эмоция самая сильная?

— Страх, — спокойно ответила подруга.

— Вместо того чтобы отворачиваться от страха, пристально всмотришься в него. Остро осознай свой страх. Под твоим взглядом он изменится, — тихо сказал я. — Что происходит со страхом, когда ты на него смотришь?

— Вначале он усилился. Я даже хотела открыть глаза. А теперь он превратился в бледную тень. Мое осознание словно солнце, а страх рассеивается, как туман!

— Продолжай. Наблюдай свой страх, — велел я.

Через некоторое время, заметив, что ее дыхание изменилось, я спросил:

— А сейчас что ты видишь?

— Ничего.

— Ты ощущаешь страх?

— Нет. Совсем ничего, — повторила женщина.

— Теперь сосредоточь внимание на этом ничто, как ты сосредоточивала его на страхе. Что ты чувствуешь?

— Полную безмятежность, — ответила она с некоторым изумлением.

Тело ее расслабилось, на лице заиграл румянец. Веки перестали вздрагивать, а зрачки — метаться. Должно быть, нашли, на чем стоит остановить взгляд.

Я велел ей открыть глаза. Лицо подруги расплылось в улыбке.

— Что это было? — спросила она.

— Страх — это тень, отбрасывающая другие тени: тревогу, панику, раскаяние... И если мы отворачиваемся от этих теней, они уходят в подсознание, где становятся еще гуще. Надежда уводит ум из настоящего (где есть безмятежность) и манит его в будущее. Надежда,

как и будущее, — это всего лишь иллюзия. Надежда, как и счастье, обусловлена. Безмятежность же не обусловлена ничем, она есть всегда. Необусловленность означает свободу от любых вещей, идей и эмоций; свободу от борющихся противоположностей — добра и зла, рождения и смерти. Ничто тоже не обусловлено и свободно от противоположностей. Ничто — источник безмятежности. В действительности нас пугает не само ничто, а *мысль* о нем. Безмятежность — это экран, по которому мечутся все эти тени, порождая иллюзию жизни. В результате спокойного наблюдения ты научишься смотреть сквозь тени страха и его зловещих спутников, и тебе откроется безмятежность, лежащая в основе всего этого. Безмятежность всегда была там — словно любящая мать, присматривающая за ребенком.

Тем утром мы с подругой говорили о многом, и вот неожиданно пришло время прощаться. Мы встали из-за столика и оглядели людный зал кафе.

— Диабет твой никуда не делся, но, избавившись от надежды, ты сможешь принимать его безмятежно, — сказал я.

Подруга широко улыбнулась и крепко обняла меня. Затем повернулась и, открыв стеклянную дверь, вышла в хаос внешнего мира.

Даже в людном кафе полный новичок способен пережить опыт *чистого осознания*. Почему? Потому что это самое естественное состояние бытия для человека. Какие из этого можно сделать выводы относительно большинства из нас? Мы сбились с пути. Но *чистое осознание* служит нам маяком, излучая безмятежность из каждой сотворенной вещи.

Во время нашей беседы в кофейне маяком послужил страх. Страх — это тоже безмятежность. Да, здесь нет

ошибки. Безмятежность пребывает во всех эмоциях — как положительных, так и отрицательных. Как правило, мы отворачиваемся от всего негативного и ищем спасения в позитиве. Такова природа живых существ. Однако, когда мы отворачиваемся от негативной эмоции (страх, гнев, скорбь, беспокойство или вина), мы на самом деле только увеличиваем напряженность и долговечность этой эмоции. Как ни парадоксально, *если мы хотим избавиться от деструктивной эмоции, не нужно игнорировать ее или бежать от нее. И войну ей объявлять тоже нет смысла. Все это только усилит эмоцию, обеспечив ей условия для существования на годы вперед.*

Так что же делать? Как выйти из-под власти негативных эмоций? Одним простым и гениальным движением мы можем сделать так, чтобы влияние негативных эмоций ушло из нашей жизни, как воздух из воздушного шарика. Не нужно ни отворачиваться от них, ни воевать с ними. Нужно занять позицию беспристрастного наблюдателя... но только с одним важным дополнением. Следует наблюдать эмоции из нерушимого бастиона *Истинного Я*. Укутанная в плед блаженства, наша душа полностью защищена от эмоциональных травм. Никакая негативность не может проникнуть в ум, прочно утвердившийся в *Истинном Я*. Это просто невозможно. Сомневаетесь? Тогда давайте проверим.

Усядься поудобнее в кресле и закрой глаза. Если ты страдаешь от какой-то очень сильной эмоциональной травмы, то для начала лучше выбери проблему поменьше. К более крупным травмам ты перейдешь позже — и будешь работать над ними с удовольствием.

Итак, оживи в своем уме негативное воспоминание о ситуации или эмоции. Это может быть совсем недавний случай или переживание из глубокого детства — не имеет значения. Обрати внимание на эмоции, связанные с этой ситуацией. Пусть они обретут в твоём уме максимальную силу — и тогда оцени их по шкале от 1 до 10, где 10 — абсолютно невыносимые. После того как получишь цифру, обозначающую силу эмоции, *отпусти* воспоминание.

А теперь осуществи *Квантовое Смещение*. Наблюдай свои мысли с простотой и невинностью, как ты научился в первом разделе книги. Помни, что эмоции — это всего лишь мысли. Наблюдай свои мысли-эмоции — следи, как они успокаиваются и теряют силу. Наблюдай, как они совсем исчезают, уступая место *эйфочувству*. Сознательно идентифицируй свое *эйфочувство* и смотри, как оно превращается в мысли, или другие разновидности *эйфочувства*, или совсем исчезает. Делай это в течение минуты, или двух, или трех... Ты почувствуешь, когда хватит. Затем снова воскреси в памяти неприятное эмоциональное событие (то же самое, с которого ты начинал упражнение) и оцени его по шкале от 1 до 10. Ты обнаружишь, что негативный заряд воспоминания значительно уменьшился или даже полностью пропал! Чаще всего человек говорит: «Я вообще не могу оживить эмоцию, связанную с этим воспоминанием».

Негативные эмоции — это тени в твоём уме, которые сгущаются, когда ты с ними борешься или отворачиваешься от них. А КС подобно лампе, подключенной

через реостат. Когда ты подаешь на лампу все больше тока, тени меркнут и исчезают. По мере того как свет *чистого осознания* в твоём уме становится все ярче, вредные эмоции рассеиваются, словно безобидные призраки, каковыми они, в сущности, и являются. Озаренный *Квантовым Смещением* ум становится легким, бодрым и веселым.

Приступы ярости

Только что мы нейтрализовали негативную эмоцию, находясь в уютной контролируемой обстановке. Однако что делать, когда эмоции (например, ярость) овладевают нами внезапно и мы теряем контроль над собой? *КС-практики* — тоже люди. Фактически, человеческого в них еще больше, поскольку они обрели единство со своим *Истинным Я*. Быть человеком означает испытывать полный спектр эмоций, сохраняя при этом *Я-сознание*.

«Однако, — возразите вы, — нет ли тут противоречия? Как может *Я-сознание* сосуществовать с гневом или унынием?»

Хороший вопрос. Помните нашу беседу о неспешном и кротком святом? О том, что святые бывают не только смиренными? Святые бывают разными — точно так же, как разными бывают и люди, не достигшие *Я-сознания*. Начните видеть в себе святого хотя бы тогда, когда вы осознаете свое *Истинное Я*. В моменты осознания *Истинного Я* вы святы, и даже не пытайтесь убедить себя в обратном.

В моменты полного *Я-сознания* вы увидите, что по-прежнему испытываете эмоции — симпатии и антипатии, желания и предпочтения, — но они представляют

собой лишь маленькие точки на внутреннем радаре, рябь на поверхности океана *чистого осознания*. Вопрос в том, что делать, когда ты внезапно забываешь о своем *Истинном Я* и полностью попадаешь во власть эмоции — например, уныния или гнева.

Что делать, если вами овладевает ярость? Ничего. Если она заключила вас в свои пламенные объятия, вы ничего не сможете сделать до тех пор, пока ее хватка хоть немного не ослабнет. Если вы стараетесь подавить гнев или чувствуете себя виноватым за то, что разозлились, от этого вполне может стать еще хуже, — а остановить эти эмоции на полном скаку все равно не получится.

Когда вами овладевает любая эмоция, не боритесь с ней — просто наблюдайте. Колеса гнева, тревоги и раскаяния вращаются быстро, но чистое наблюдение тормозит их надежнее, чем что бы то ни было. Это как если вас застигла гроза. Просто найдите любое укрытие и ждите, когда появится просвет в тучах. И как только самые густые тучи эмоциональной грозы разойдутся, вы сможете выполнить *КС* — и остатки облаков рассеются, словно туман под полуденным солнцем.

Регулярное выполнение *КС* заметно сократит интенсивность и частоту эмоциональных катаклизмов. Со временем, подобно Далай-Ламе, вы обнаружите, что ваши эмоции подобны слабой ряби на поверхности тихого пруда, а не океанским бурным волнам.

Помощь другим

Когда вы попытаетесь воздействовать при помощи *КС* на других людей, страдающих от эмоционального разлада, результаты превзойдут все ваши ожидания.

КС снимает эмоциональный заряд травмирующего события, оставляя на том месте, где раньше была острая боль, лишь слабый импульс. А теперь расскажу, как именно применять *КС* для избавления других людей от душевных страданий.

Предложи своему клиенту сделать все то же, что делал при выполнении этого упражнения ты сам: закрыть глаза, с максимальной силой пробудить в себе негативную эмоцию и дать ей оценку по десятибалльной шкале. Сам ты в это время можешь стоять или сидеть рядом — как хочешь.

Затем прикоснись руками к клиенту. Не имеет значения, в каком именно месте ты к нему прикоснешься и как именно: ладонями, кончиками пальцев, обратной стороной ладони и т. д. Лично я прикасаюсь ладонями либо пальцами и предпочитаю класть их на шею, поясницу, лоб или верхнюю часть грудной клетки пациента. Это никак не сказывается на эффективности процедуры — речь идет всего лишь о личном предпочтении. Главное, чтобы было комфортно тебе и клиенту,

Выполняя эмоциональное *КС* в течение 2-5 минут, а затем попроси клиента снова оценить эмоцию по десятибалльной шкале. Если ты работаешь дистанционно, то проинструктируй клиента, чтобы он оценил силу эмоции сразу после сеанса.

Для работы с эмоциями особенно хорошо подходит продленное *КС*. Увеличь время сеанса и позаботься о том, чтобы у клиента было побольше времени на возвращение к повседневной суете из состояния глубокого умиротворения, которое достигается в результате *КС*.

Пара слов о намерении

В последнее время существует немалый интерес к работе с намерением — особенно в целительстве. Некоторые люди говорят, что намерение имеет перво-степенное значение, поэтому оно должно быть сформулировано очень точно. Другие подчеркивают, что намерение должно быть лишено страха и исполнено любви. В общем, мы можем услышать множество самых разных правил и ограничений. Дошло до того, что правил, как формулировать намерение, стало так много, что некоторым людям уже становится не по себе: «А сумею ли я их все соблюсти?» Есть общая тенденция: чем больше та или иная техника опирается на контроль ситуации, тем более точная формулировка намерения требуется. Например, если ты хочешь новый дом, то тебе могут предложить представить себе этот дом до мельчайших деталей — вплоть до цвета выключателей в комнатах и до скрипа садовой калитки.

Люди, которые уже имеют опыт работы с техниками с использованием намерения, часто спрашивают меня, как нужно структурировать намерение при работе с КС. Ответ прост: намерение требуется. Это означает, что либо вы сами, либо ваш клиент должен вложить намерение — то есть определить для себя, какую проблему нужно решить. Когда человек приходит к вам с жалобой «У меня болит колено», совершенно очевидно: вы оба хотите, чтобы эта боль прекратилась. Это и есть намерение — простое, короткое и естественное. Оно может принять форму мимолетной мысли: «Пусть боль уйдет».

Поскольку КС не является техникой энергетического целительства, нам не нужно чрезмерно заботиться

о намерении. Фактически, нам даже не нужно знать, какая именно проблема беспокоит клиента. Особенно это касается случаев, когда мы используем КС для восстановления эмоционального равновесия.

Между тем, хотя КС не является техникой работы с энергией, энергия при работе все-таки вырабатывается — иначе наш метод не влиял бы ни на здоровье, ни на финансы, ни на взаимоотношения. Особенность в том, что практикующий КС *не работает на энергетическом уровне*. Он вообще не работает после того момента, как запущен процесс *Квантового Смещения*.

Когда вы планируете поездку через незнакомый город, нужно быть очень точным. Необходимо обдумать маршрут, позаботиться о том, чтобы вам хватило бензина, и проверить, готова ли машина к поездке. Пустившись в путь, нужно следить за временем, погодой, обстановкой на дороге, дорожными знаками и ключевыми ориентирами — и все это в условиях вождения по незнакомой местности. А можно нанять такси — и тогда вас повезет шофер, а вы сможете просто откинуться на сиденье и наслаждаться поездкой. *Чистое осознание* — наш таксист. Оно знает, куда мы хотим попасть и как туда лучше всего добраться.

ТВОРЧЕСТВО И ПРЕОДОЛЕНИЕ ТВОРЧЕСКИХ БЛОКОВ

Очень многие люди считают, будто думают,
тогда как на самом деле они просто тасуют
свои предрассудки.

Уильям Джеймс

Мы знаем свою судьбу не лучше, чем чайный
лист знает судьбу «Ост-Индской компании»*.

Дуглас Адамс

Есть ли у вас какие-то идеи по поводу того, откуда приходят идеи? Подсказку хотите? Идеи — это мысли, верно? А мысли приходят из... *чистого осознания*. А это означает, что идеи происходят из *чистого осознания*. Идеи — разновидность творчества, а значит, они должны проистекать из всеобщего творческого Источника, откуда произошло все мироздание. Следовательно, разумно предположить, что если мы хотим усилить свой творческий потенциал, то хорошо бы приблизиться к *чистому осознанию*.

Как ни странно это звучит на первый взгляд, но бездействие (покой) — наилучший трамплин для действий.

* Британская торговая корпорация, существовавшая с 1600 по 1874 годы. Фактически, государство в государстве с интереснейшей историей. Помимо прочего, активно занималась торговлей чаем. — *Прим. перев.*

Если присмотреться, это правило работает повсюду, но мы обычно сосредоточиваем внимание именно на *действии*. Например, для нормальной жизни нам регулярно нужен полноценный сон. Фаза сокращения сердечной мышцы чередуется с фазой покоя; наши веки то и дело моргают, давая глазу покой; между каждым вдохом и выдохом есть небольшая пауза. Земля отдыхает зимой, и вполне возможно, что наша расширяющаяся вселенная однажды снова начнет сжиматься, чтобы вернуться к состоянию полного и абсолютного осознания.

Есть еще один отчетливо прослеживающийся закон взаимоотношений между покоем и действием: чем глубже покой, тем энергичнее действие. Наиболее очевидный пример — сон. Если мы спим поверхностно и беспокойно, то на следующий день не можем проявить себя в полную силу. Этот закон можно также сформулировать в терминах направленности действий: чтобы оказать воздействие в определенном направлении, следует начинать с движения в противоположном направлении. Обычно мы этого просто не замечаем, однако для того, чтобы убедиться в правильности данного утверждения, достаточно просто внимательно посмотреть вокруг.

Например, что вы делаете в первую очередь, когда хотите встать с кресла? Вы направляете усилие вниз: упираетесь руками в подлокотники, а ногами — в пол, верно? А строительство небоскреба начинается с рытья котлована. Чтобы забить гвоздь, нужно отвести молоток несколько назад. Чтобы пустить стрелу в цель, нужно оттянуть тетиву в противоположном направлении.

Если вы хотите построить более высокий небоскреб, глубже вбить гвоздь или дальше пустить стрелу, вам

нужно вырыть более глубокий котлован, дальше отвести молоток или оттянуть тетиву. Вот представьте себе, что будет с 20-этажным зданием, если вы углубите фундамент всего на три сантиметра.

Чистое осознание — это самый глубокий покой, какой только возможен. *Осознавание чистого осознания* может служить основой для самой активной деятельности. Помните, что *чистое осознание* — это не-деяние, поэтому оно всегда меньше, чем любая деятельность, которой вы можете заниматься. Самый глубокий покой и самая интенсивная деятельность — оба имеют своим источником *осознавание чистого осознания*.

Все это вполне очевидно и понятно на интуитивном уровне, однако, когда речь заходит о творчестве, мы, кажется, совсем забываем об этом принципе. Наш ум от почти постоянного напряжения пытит как паровоз. Мы выстреливаем мысль за мыслью, день за днем, год за годом — до тех пор, пока ум-тело не вернется в океан осознания, откуда мы все рождены. На протяжении всей своей жизни мы уделяем очень мало внимания (и еще меньше почтения) *чистому осознанию* и его роли в творческом процессе... Между тем без него нет ни творчества, ни творения.

Развитие творческого потенциала подобно овладению искусством лучника. Прежде чем пустить стрелу, мы до предела оттягиваем тетиву назад и замираем. В этот момент стрела не движется, но обладает максимальным потенциалом. Что дальше делает лучник, чтобы отправить стрелу в цель? Ему нужно только прицелиться и *расслабиться*. После того как стрела максимально отведена назад, приведена в состояние

покою и направлена в цель, все физические силы объединены для ее безошибочного полета в яблочко.

Творческие идеи порождаются сознанием ума, полностью погруженного в *чистое осознание* и пребывающего в покое. Сознание хаотичного ума едва-едва погружено в *чистое осознание*; мысли и действия, порожденные таким сознанием, слабы. Нам не нужно идти далеко, чтобы увидеть, как широко распространены в мире бессмысленные, иррациональные и вредные действия. Деяния хаотичного ума подобны попыткам стрелять из лука, оттянув тетиву всего на пару сантиметров. Стрела бесславно падает на землю к ногам незадачливого лучника.

Обучаясь в колледже, я вместе со своим другом Доном ходил на секцию стрельбы из лука. У Дона были проблемы с тонкими моторными навыками, которые имеют для лучника первостепенное значение. Инструктор, который заодно был тренером по баскетболу, был абсолютно нетерпим по отношению к ученикам, лишенным спортивных талантов. Он зло высмеивал ошибки Дона перед всей группой, крича и размахивая руками так, что со стороны казалось, будто он показывает какие-то баскетбольные приемы.

Однажды, пребывая в особенно паршивом расположении духа, тренер спрашивал с нас строже обычного. Как на беду, большинство пускали стрелы в молоко и лишь немногим счастливицам удавалось попасть в мишень. Когда настала его очередь, Дон всем видом своим демонстрировал решимость порадовать наставника, поразив цель в самое яблочко. Он набрал полные легкие воздуха, задержал дыхание... однако руки у него тряслись, как ноги новорожденного теленка. Вся группа стояла в стороне, лениво глядя на старания Дона.

Наконец он прицелился и отпустил тетиву. Стрела бес- сильно упала Дону под ноги, а лук выскочил из рук, сделал кувырок в воздухе и приземлился метрах в трех впереди. Тренер побагровел, выпучил глаза, схватил- ся руками за голову и решительно потопал прочь со стрельбища. Мы все были благодарны горе-лучнику за то, что он отвратил от нас гнев преподавателя, да еще и занятие укоротил.

Мне хотелось бы извлечь из этой истории какую- то глубокую мораль, но не получается. Просто когда я писал о стрельбе из лука, в памяти всплыло это вос- поминание, и вот захотелось поделиться с читателем. А теперь давайте оставим Дона и его лук на стрельбище и вернемся к разговору о творчестве.

Вот мы тут говорили об идеях, о слабых и сильных мыслях, о движении в противоположном направле- нии — все прекрасно, но есть ли в этом какая-либо практическая ценность? Еще какая! Дело в том, что мы сможем повысить свой творческий потенциал (а точнее, позволить творческой энергии протекать через нас более свободно) просто благодаря *осознаванию чистого осо- знания*. К счастью, мы уже знаем, как это делается. Между тем не мешает провести некоторую донастройку на- шего метода. Итак, давайте внимательно посмотрим, как привнести в нашу жизнь больше творчества.

Как посеять семена творчества

Не волнуйтесь, это довольно короткая процедура.

Усядься поудобнее, закрой глаза. Прежде чем приступить к *Квантовому Смещению*, вспомни все ключевые моменты, так или иначе связанные

с прорабатываемой ситуацией. Например, если ты зашел в сюжетный тупик при написании книги, не можешь подыскать правильные краски для своей картины или тебе не хватает нот, чтобы завершить симфонию, пусть твой ум проработает то, что ты воспринимаешь как неудачу. Отчетливо представь себе ту точку, где ты застрял, а потом *отпусти* ее.

Теперь выполни *КС*. Созерцай свои мысли: они истончаются и наконец исчезают совсем, уступая место *эйфочувству*. Продолжай созерцать свое *эйфочувство*, и оно обретет полноту. А сейчас, когда ты полностью окутай *эйфочувством*, подумай о том, что ты хочешь создать. Просто сформируй одно простое намерение, образили идею, а затем отступи назад и посмотри, что получится. Например, «завершение симфонии» или «цветовая гамма картины». Достаточно одного раза! Не мутит прозрачные воды *чистого осознания*. Все, что нужно, — это одно четкое намерение при полном осознании *Истинного Я*. А теперь наблюдай и жди.

Произойдет одно из двух. Либо решение придет немедленно (и тогда цель достигнута), либо ничего как бы и не случится. Если ты не получил ответ сразу, то можешь побыть в этом состоянии полноты подольше. Существует расхожее мнение, будто творческий импульс рождается из страдания, — на самом же деле творчество расцветает из полноты *Истинного Я*. Но даже если ты твердо уверовал, что ради вдохновения необходимо отрезать себе ухо, все равно никто не мешает тебе осуществить *КС* по дороге в больницу.

Поскольку творчество рождается в *Истинном Я*, удели некоторое время Я-познанию. Для усиления творческого потенциала лучше всего подходит продленное КС. Пять, десять, даже двадцать минут. Увеличивая продолжительность, не стоит снова и снова повторять свое намерение — лучше неспешно исследуй стоящую перед тобой задачу под разными углами. И не управляй этим исследованием. Пускай оно протекает само собой. Не вмешивайся — просто наблюдай. Возможно, решение придет не тотчас, но почти всегда оно является как вспышка озарения в неожиданный момент и в неожиданной форме.

Если творческий импульс не пришел сразу, все равно знай, что, скользя на лодке *эйфочувства* по океану *чистого осознания*, ты уронил в него семя своей мысли — и оно прорастет. Оно организует и объединит все силы мироздания для решения твоей задачи. Ответ придет. Просто жди и наблюдай, коротая время со своим *эйфочувством*. Если во время первого же сеанса решение так и не нашлось, отпусти. Позже проведешь еще один сеанс.

Это проверенный метод активизации творческих соков, но поначалу он может срабатывать довольно медленно, поскольку на первых порах твой ум все еще пытается ускорить процесс. Но я могу ручаться, что со временем ответ непременно придет, — правда, не так, как ты ожидал... Так что расслабься и просто занимайся своими делами. Ведь если ответ приходит не в той форме и не тем путем, как ты ожидал, значит, ты сам ничего и не делаешь, верно? И бросив свой вопрос в благодатную почву осознания, больше о нем не беспокойся. Постоянно возвращаться к своему на-

мерению — все равно что ежедневно выкапывать свое семечко из земли, проверяя, проросло ли оно. Оно никогда не прорастет, если ты будешь его постоянно беспокоить. Так что сядь поудобнее и наслаждайся отблесками дня на океане блаженства.

Когда придет творческий импульс? Иногда он приходит вспышкой озарения сразу же, а иногда через несколько часов или даже через день. Когда ты научишься *не ждать* ответа, он будет приходиться почти мгновенно.

При работе над книгой у меня часто случается так, что я не могу подобрать слово или не знаю, как изложить свою мысль понятным языком. Чаще всего при этом я на миг отвожу взгляд от монитора... и обнаруживаю, что *эйфочувство* терпеливо ждет, чтобы я обратил на него внимание, — нужное слово, идея или ответ приходит почти мгновенно.

Например, идея о том, что мысли подобны стрелам, которые следует оттянуть как можно дальше назад в глубину осознания, пришла ко мне совершенно спонтанно — мне достаточно было лишь на миг отвести взгляд от компьютера и взглянуть в ничто, остановив жернова мыслей. Мысль-семя была такая: «Как объяснить, что происходит в уме, на примере стрельбы из лука?» Почти мгновенно я увидел мысли, несущиеся из сферы чистого осознания, — и каждая попадала точно в яблочко. Времени на это потребовалось четыре секунды.

Довольно часто — когда ум мой устает от работы над книгой, а спина затекает от сидения за компьютером — я встаю из-за стола и укладываюсь на диван. Иногда уже через минуту фрагменты головоломки складываются воедино, и я радостно бросаюсь к компьютеру, чтобы облечь свою новую идею в слова. Единственная

проблема в том, что за это краткое время не успевает отдохнуть спина.

Однажды, тшась изложить особенно сложную концепцию, я просидел перед компьютером слишком долго, прежде чем решил отправиться на диван. Я ложился с ощущением тяжести во всем теле, мечтая о физическом отдыхе не меньше, чем о решении моей задачи. Едва я коснулся диванных подушек, уже предвкушая несколько минут отдыха, как пришлось снова вскакивать на ноги и нестись к рабочему столу: в моем уме выкристаллизовалось решение. Мое это уже привыкло к отсутствию сознательного контроля и теперь просто наслаждается плодами чистого наблюдения.

Когда нужно сеять семена творчества

Активный ум сеет семена целый день. Мы называем эти семена *желаниями*. Если вы прислушаетесь к своей внутренней болтовне, то обнаружите, что там полно суждений и желаний. На поверхностном (слабом) уровне сознания многие мысли направлены на наши желания и на способы их исполнения. Так получается потому, что на этом уровне мы изолированы от опыта *чистого осознания* и с вожделением смотрим во внешний мир, ища удовлетворения в окружающих нас вещах, людях, событиях и идеях. Сколь бы сильным ни было желание на этом уровне — соответствующее действие будет слабым, и желание не исполнится. А если и исполнится, то только в результате значительного вложения физических сил и воли.

У ума, утвердившегося в *чистом осознании*, желаний мало, а те, что есть, направлены на всеобщее благо.

Да и вообще, слово «желание» тут не очень подходит. Эти импульсы вернее будет назвать предпочтениями. Вместо того чтобы думать: «Ах, как я хотел бы иметь вот такую красную спортивную машину», успокоенный ум только отмечает: «Хорошая» — и может просто любоваться машиной без жадности обладания ею. Такое отношение позволяет значительно сэкономить на покупке, бензине и страховке. Итак, многие сильные желания ума можно утолить, просто нырнув под волны хаотической умственной активности и обосновавшись в безмятежных глубинах *чистого осознания*.

Если вы занимаетесь каким-то художественным творчеством вроде живописи, музыки, литературы, танца, то, наверное, вам знакомо «состояние вдохновения». Благодаря *КС* вы сможете легко преодолевать спады творческой энергии — так называемые творческие кризисы. Лично у меня их никогда не бывает. Иногда мне сложно выразить какую-то мысль или просто нет настроения работать, но если уж я сел за стол, то могу писать всегда. Почему? А потому, что я позволяю тексту просто течь из *чистого осознания* с потоком *эйфочувства*, а мое «я» всего-навсего записывает то, что получается. Если у вас творческий спад, то выполняйте *КС* почаще, после чего работайте активнее, чем обычно. Сходите на прогулку или потанцуйте, а затем сядьте и безмолвно совершите *КС*. Вы удивитесь тому, как активно начнут течь ваши творческие соки. Придется запастись бумажными полотенцами, чтобы вытирать излишки.

Если вы занимаетесь научным или инженерным творчеством, механика работы точно та же. Внимательно ознакомьтесь с поставленной задачей, а затем погрузитесь в свободный поток *эйфочувства*. Сокро-

вищница науки и технологии богата открытиями, которые пришли к людям в грезах или даже во сне. Например, Фредерик Кекуле, открывший бензольное кольцо, безуспешно пытался понять молекулярную структуру этого соединения на протяжении нескольких месяцев. Наконец он сдался... и просто уселся в кресло перед камином. Ум расслабился. Фредерик созерцал языки пламени, танцующие над потрескивающими поленьями. И тут из тишины и покоя пришел ответ. Ученый увидел, как язычок пламени свернулся кольцом, словно змея, заглатывающая свой хвост. «Ага, — подумал Кекуле, — молекула бензола имеет форму кольца». И оказался прав.

Именно благодаря тому, что предварительно настроенный на решение задачи ум Кекуле успокоился и замер, ответ смог обрести форму и войти в расслабленное сознание ученого. То, что он в такой момент сидел перед огнем, — просто везение. Вы находитесь в намного более выгодном положении. У вас есть *КС*. Вы можете целенаправленно войти в *чистое осознание* и наслаждаться полнотой *эйфочувства*, пока силы мироздания выполняют ваш заказ.

Когда перед вами встает сложная задача, вначале хорошенько ее обдумайте, а потом выполните *КС*. Осознав свое *эйфочувство*, спокойно сформулируйте намерение получить решение, а затем бесстрастно ждите ответа в этом состоянии полноты.

Помочь окружающим

Вы можете помочь выйти из творческого кризиса и другим людям. Просто попросите человека подумать о том, что он хочет сделать, а затем выполните

— —

КС. Особенно хорошо помогает продленный дистанционный сеанс, хотя многое зависит от конкретных обстоятельств. Но все же продленный сеанс *КС* (не обязательно дистанционный), как правило, позволяет быстрее восстановить творческий поток — причем не только у клиента, но заодно и у вас.

ЧАСТЬ II: ТЕЛО

Глава 10

ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ ФИЗИЧЕСКОЙ БОЛИ

Сегодня мы нуждаемся не в героизме,
а в исцелении.

Уоррен Г. Хардинг

В любой момент ваше здоровье
представляет собой сумму всех импульсов —
позитивных и негативных, —
которые исходят из вашего сознания.

Дипак Чопра

Кому-то покажется, что способность исцелить тело одним только *чистым осознанием* и легким прикосновением — просто фантастика. Однако такая способность совершенно реальна, и она — в ваших руках. Буквально. *Квантовое Смещение* — изумительная инновация в сфере человеческого осознания, позволяющая осуществить быстрое глубокое исцеление за считанные секунды или минуты. Если вы спортивный тренер, физиотерапевт или массажист, вы будете по-

трясены. Если вы дипломированный врач, фельдшер, хиропрактик, акупунктурист или санитар, вы будете потрясены. Если вы страховой агент, полицейский, мать-одиночка... кем бы вы ни были, вы будете потрясены. Почему? А потому что *Квантовое Смещение* — потрясающее.

Ну и почему же оно потрясающее? А потому, что мы поверили нашим учителям, родителям и приятелям, когда они твердили, что мы ограничены. Процесс *КС* создает брешь в стене невежества, окружающей наше воображение. Мы всегда обладали способностью исцелять намерением. Просто нас приучили не верить в это. *КС* включает новый образ мышления. Точнее, *новый образ бытия*, ибо именно осознанное бытие открывает перед нами неограниченные возможности. Говорят, чтобы узнать, каков пудинг, надо его отведать. А доказательство целительной силы осознания нужно искать в человеческом теле.

Вы человек, а значит, у вас уже изначально есть все необходимое «оборудование», чтобы исцелиться от физических недугов. «Оборудование», о котором я говорю, — это способность осознавать *чистое осознание*. Этой способностью обладают все люди, но у вас есть нечто большее — то, что позволит вам исцелять прямо сейчас: вы знакомы с техникой *КС*. И, получив всего несколько подсказок, вы сможете за считанные секунды лечить растяжение в коленях, головную боль, поясницу, теннисный синдром и ушибы. Вы ограничены лишь своим воображением.

Прежде чем начать, давайте разберемся, что в действительности происходит, когда вы кого-то «исцеляете» при помощи *КС*. Когда вы устраняете симптомы ишиаса или опухоль и синяк на растянутом колене,

вы на самом деле не *исцеляете*. Вы всего-навсего выполняете *КС*, а исцеление происходит само по себе — совершенно без вашего участия. Эта техника работает так, и только так, поэтому не стоит задирать нос и с самодовольным видом похлопывать себя подтяжками по груди. Те люди, в которых вы пробудили процесс исцеления, захотят назвать вас великим врачом — не верьте. Вы — Ничто, и это величайший комплимент, какой только можно сделать человеку. На протяжении многих веков люди считали исцеление своей заслугой, и вы видите, куда это нас завело. Так что не воображайте о себе слишком много и не мешайте процессу. Просто выполняйте *КС*, а исцеление пусть происходит само.

А вот пример того, насколько легко бывает освоить *КС* и насколько эффективно оно может работать уже при первом же использовании.

Рассказывает Рик:

Незадолго до того, как я узнал о технике КС, я заметил, что один из моих шейных позвонков (С3илиС4) заметно смещен. Такое ощущение, что поперечный отросток позвонка нависал над моим правым плечом. Этому нарушению сопутствовало сильное головокружение, возникавшее, когда, лежа на спине, поворачивал голову влево, — голова кружилась настолько сильно, что казалось, я вот-вот потеряю сознание. Мне было страшно: случись это, меня никто бы не нашел.

Я скачал из Интернета книжку и применил КС к себе. Я поместил указательные пальцы туда, куда рекомендует автор, и сформулировал намере-*

* Очевидно, имеется в виду книга Ф. Кинслоу «Секрет мгновенного исцеления»

ние: «Правильно расположенные шейные позвонки никакого головокружения». Затем выполнил КС — всего пару минут. Перед сном я пощупал свою шею и с удивлением обнаружил, что позвонок заметно сдвинулся в сторону нормального положения! Проснувшись утром, я снова проверил себя, еще лежа в кровати. Позвонок окончательно встал на место, но головокружение при повороте головы влево сохранилось. Теперь я очень отчетливо ощутил болезненную точку у основания черепа за левымухом. Я инстинктивно почувствовал, что именно она является источником головокружения. Я выполнил КС для этой точки, после чего и этот симптом полностью исчез.

Я выполнял КС для нескольких своих приятелей и был просто изумлен тем, насколько эффективным оказался этот метод. А еще я успешно работал дистанционно со своей дочерью, когда у нее была мигрень.

Случай Рика не уникален. Подобного рода истории поступают ко мне со всего мира. Самое невероятное, что это мощнейшее средство от недугов настолько естественно для человека, что ему можно обучиться даже через электронную книгу.

Хочу сказать пару слов по поводу применения КС по отношению к себе самому. Некоторым людям справиться с собственными недугами сложнее, чем помогать окружающим. Причина в том, что при самоисцелении намного труднее отступить в сторону после проведения сеанса и не мешать своему Истинному Я делать работу. Применяв КС для лечения собственных болезней, мы постоянно прислушиваемся: работает

ли метод? Помните пример с семенем? Если то и дело откапывать семечко, оно никогда не прорастет... Вот и исцеление не произойдет, если вы будете напряженно ждать результатов. Просто выполните КС и выбросьте проблему из головы. Рик выполнил КС перед сном. Лучшую возможность удалиться от своей проблемы и не придумаешь.

Если вы решили инициировать исцеление в другом человеке, просто сориентируйте свое сознание в нужном направлении и включите *чистое осознание*. Предположим, вы позвонили подруге и предложили ей сыграть в теннис, а она сказала, что не может, потому что растянула лодыжку. Вы говорите: «Подожди, я сейчас примчусь».

Когда вы приезжаете, она сидит на диване, положите ногу на подушечку. Лодыжка распухла и покраснела. Вы просите подругу встать и сделать шаг, чтобы оценить, насколько серьезно ее состояние. Она поднимается и балансирует на здоровой ноге. Опершись на ваше плечо, девушка опасливо ставит пятку больной ноги на пол и пытается переместить на нее часть веса. Вскрикнув от боли, она смотрит на вас как на врага, ведь это вы заставили ее ступить на больную ногу. С тяжелым вздохом подруга вновь опускается на диван — на лице полная покорность судьбе. Нога опять уютно устраивается на подушечке.

Вы берете стул, садитесь рядом с больной ногой, кладете руки на распухшую лодыжку и... что? Скажите что дальше? Вы ведь уже знаете. Правильно: выполняете КС, как я научил вас в первом разделе. И все — больше ничего не нужно.

Положив руки на больное место, вы обращаете взор на свои мысли и созерцаете, как они замедляются и

останавливаются. Затем в ваше осознание входит *эйфочувство*. Вы непринужденно осознаете *эйфочувство*, или мысли, или Ничто — все, что является вашему уму. Пока вы это делаете, протекает исцеление. И действительно, через несколько минут вы чувствуете, что опухоль спадает, краснота уходит. Когда вы созерцаете *эйфочувство*, пациентка может почувствовать обострение симптомов. Боль и пульсация может ненадолго усилиться — но скоро придет облегчение. Затем девушка говорит, что боль почти совсем отступила. Она пытается вращать стопой, ее глаза изумленно расширяются, и она восклицает: «Не болит! Смотри-ка, и опухоль прошла!»

Вы просите ее снова встать на ноги и пройтись. Подруга бросает на вас недоверчивый взгляд, но она безболезненно вращает стопой и недоверие сменяется удивлением. Вы помогаете ей подняться, и она опасно опускает стопу на пол... понемногу переносит на нее вес тела. Затем делает шаг, другой, Идет, почти не хромя.

Вы говорите, что полное исцеление отнимет еще пару дней, а пока она может понемногу нагружать ногу. Играть в теннис подруга пока еще не готова, но говорит, что хочет угостить вас обедом, и вот вы уже бежите в магазин за суши.

Нога вылечится удивительно быстро уже после одного сеанса, но вы можете проводить еще сеансы, чтобы ускорить и углубить процесс исцеления. Нужно ли было мчаться к ней домой, чтобы выполнить *KG Нет*, конечно, поскольку вы умеете делать дистанционное *КС*. На больших расстояниях этот метод работает столь же эффективно, как и при непосредственном контакте.

Позвольте задать вопрос. Каково было ваше намерение? Оно было не нужно, верно? Вам не пришлось формулировать намерение, поскольку оно само собой разумелось. Вы оба знали, что нужно сделать, поэтому ничего не нужно было сознательно формулировать. Я почти всегда выполняю КС без специально сформулированного намерения. Я либо не знаю, какая конкретно помощь нужна пациенту, либо пациент говорит мне, что его беспокоит, но я почти сразу забываю. Вам не нужно точно формулировать намерение. *Чистое осознание* разумно само по себе. Оно создало и вас, и все остальное в этом мире, а также за его пределами. И сделало все это без вашей помощи. Круто, да?

А сейчас я просто обязан сказать одну очевидную вещь: если обстоятельства требуют, всегда обращайтесь за консультацией к профессиональному врачу. Не стоит рисковать своим или чужим здоровьем. Одно не исключает другого: после того как сходите к доктору, попробуйте еще и КС. Так вы подстрахуете себя со всех сторон. Если вам необходимы лекарства, *Квантовое Смещение* не только повысит их действенность, но и смягчит побочные эффекты. Играйте осознанно и благоразумно.

УЛУЧШЕНИЕ СПОРТИВНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ

Чем больше наше стремление к совершенству,
тем дальше оно отступает.

Харидас Чаудур

Жизнь — это творчество. Она вступает в игру
мироздания, ища новых взаимоотношений,
новых свойств, новых черт.

Жизнь — это эксперимент, направленный
на определение границ возможного.

Маргарет Уитли

Я восхищаюсь спортсменами. Я и сам всю жизнь занимался спортом, и мне очень нравится повышать планку возможностей своего тела. Мне приятно развивать свою силу и оттачивать моторные навыки, чтобы потом словно со стороны наблюдать, как спонтанно и безошибочно проявляет себя тело во время соревнований. Спортсмену нужно работать не только над мышцами, но и над психикой. И я знаю, какой это тяжелый психологический удар, когда твое прекрасное, развитое тело получает травму. Самые страшные падения в спорте — психологические, а не физические. *Квантовое Смещение* позволяет одинаково эффективно справляться как с психоэмоциональными, так и с

физическими проблемами. И конечно, *КС* также может принести неоценимую пользу совершенно здоровому спортсмену.

Исцеление спортивных травм

Не думаю, что нам стоит слишком много распространяться о том факте, что *КС* может избавлять от физических проблем; достаточно просто отметить, что каждому спортсмену — как профессионалу, так и любителю — следует овладеть этой техникой. *КС* неоценимо, когда речь заходит о легких травмах: растяжении связок и мышц, смещении позвоночных дисков и даже повреждении нервных тканей. И чем скорее будет применено *КС*, тем более полным и быстрым будет исцеление.

Представьте себе футболиста, который в начале матча растянул подколенное сухожилие. Он падает на поле и катается по траве, схватившись за ногу. Он очень остро осознает боль, и все его мысли кружатся вокруг боли, словно разъяренные пчелы вокруг разрушенного улья. Вскоре его мысли прекращают безумное кружение и понемногу успокаиваются. В сознание проникает *эйфочувство* — боль утихает. Прихрамывая, футболист покидает поле и усаживается на скамейку. Тренер кладет руку ему на колено, и они вместе выполняют *КС*. Через несколько минут тренер накрывает ноги спортсмена пледом, после чего тот продолжает *КС* самостоятельно. Минут двадцать спустя игрок снова выходит на поле. Никаких симптомов не осталось.

Бред? Ничего подобного. Человеческое тело обладает необычайной способностью к исцелению — просто невероятным потенциалом восстановления поврежден-

ных тканей. А наш сегодняшний взгляд на возможности исцеления слишком ограничен. Мы считаем свои целительские способности убогими, и они будут оставаться убогими, пока мы верим в это. Наш истинный потенциал на многие эпохи опережает современные реалии, и самое прекрасное то, что на реализацию этого фантастического потенциала нам не нужно затрачивать многие и многие поколения. Мы можем сделать все сегодня же, просто настроив свое сознание на *чистое осознание*. И чем больше людей сделают это уже сейчас, тем скорее все остальные откажутся от своей веры в собственную ограниченность. Как только шоры спадут, мы сможем более эффективно лечить не только свои тела, но и умы, эмоции, взаимоотношения и окружающую среду. Боже, такчего же мы ждем?

Поясню свою мысль на примере. Моя жена Марта — массажистка. Она училась в Европе и работает в основном с профессиональными спортсменами. Однажды утром ей позвонил теннисист, который во время утренней разминки повредил спину. Спортсмен описал симптомы и спросил у Марты, поможет ли ему лечебный массаж. Марта сказала, что сама она не может работать с такими острыми состояниями, но ее муж владеет особой методикой... и рассказала своему клиенту о КС. Теннисист ответил, что, сколь бы «подозрительным» ни казался мой метод, он готов испытать все что угодно, если есть шанс избавиться от этой невыносимой боли.

Когда мы приехали домой к спортсмену, я понял по его анталгической позе, что у него грыжа межпозвоночного диска. Чтобы подтвердить свое подозрение, я провел ортопедическое обследование. Когда теннисисту нужно было встать на ноги, он сгибался вперед и почти

на 45 градусов в сторону. Распрямиться не было никакой возможности. Правой рукой он опирался на полу-согнутое колено и едва мог передвигаться по комнате.

Многолетний опыт хиропрактика подсказывал мне, что спортсмену нужно несколько дней постельного режима и предварительной терапии, прежде чем боль отступит в достаточной степени, чтобы можно было начинать настоящее лечение. При таких раскладах он не покажется на корте еще несколько недель. Спортсмен подтвердил мои подозрения: нечто подобное у него уже бывало, и всякий раз на восстановление уходили недели. «А сегодня было намного хуже, чем прежде», — сказал он. После травмы прошло уже несколько часов, так что я начал КС немедленно. Я прикоснулся к спине согнувшегося кочергой клиента и начал процедуру. Минуты через три я велел ему встать прямо. Он посмотрел на меня так, будто я с Луны свалился, а потом перевел взгляд на Марту, как бы спрашивая: «Зачем ты притащила сюда этого психа?»

Мы вдвоем убедили его попробовать, и вот наш клиент стал понемногу перемещать руку, которой он опирался на колено, вверх по правому бедру. Поначалу спортсмен был очень осторожен, но потом начал выпрямляться увереннее: боль не усиливалась. По мере того как он выпрямлялся, глаза его округлялись. Самое настоящее чудо. Вот он стоял уже почти прямо, а боли не было. Я попросил его снова согнуться, провел еще один сеанс КС (одну или две минуты) и опять велел выпрямиться. На этот раз клиент вел себя увереннее и выпрямился полностью. Когда мы уходили, спортсмен улыбался от уха до уха. Мы велели ему не переживать и не спешить с возвращением на корт до тех пор, пока он не почувствует себя совсем нормально, — а тем

временем походить на лечебный массаж. Через два дня парень позвонил нам с корта. Он уже активно тренировался и чувствовал себя превосходно.

Действенность КС в случае спортивных травм не вызывает сомнений. КС действует быстро, эффективно и не требует активного вмешательства в организм. Метод совершенно безболезненный и не причинит дополнительного вреда травмированной ткани. Он безупречен.

Улучшение спортивных показателей

Что нужно для улучшения спортивных показателей? Наладить координацию между телом и умом. Но что такое координация между телом и умом? И вообще, зачем нам нужно тело? Дурацкий вопрос, да? А вот давайте разберемся.

Большинство из нас не очень нагружают себя физически. Нам не приходится бегать по холмам, добывать дичь и стрелять из лука ради обеспечения пропитания. Мы приобретаем большинство необходимых для выживания моторных навыков в молодости, а потом только пользуемся этими наработками. Но спортсмены выбрали другой путь — они постоянно работают над своим телом, оттачивая его до совершенства.

Спортивные показатели берут начало в уме. Ум — вместительное хранилище мыслей. Мы воспринимаем внешний мир посредством органов чувств. Чувственные ощущения поступают в мозг, обрабатываются там, а затем, если мы решаем выполнить некое необходимое действие, наше тело реагирует: совершает это действие. Конечно, это грубое и упрощенное описание, но для наших целей вполне годится. Наш ум можно уподобить водителю,

а тело — машине. Тело — транспортное средство сознания. Тело носит в себе сознание, чтобы оно могло воспринимать действительность посредством чувств, увеличивая свои знания об окружающем мире. Если у руля оказывается эгоистичное сознание, то нами руководит страх — и по-настоящему насладиться поездкой не получается. Это все равно что ехать по городу, подозревая каждого водителя в желании помять вашу машину. Если на водительском сиденье оказывается *Истинное Я*, то тело-ум расслаблено — и адекватно реагирует на любую ситуацию. А теперь вернемся к разговору о спортсменах. Спортсмен, настроенный на *Истинное Я*, расслаблен, и его физические реакции спонтанны. Сосредоточенный на *Истинном Я* спортсмен может сказать о своем выступлении: «Я был в ударе. Тело работало безупречно, и я был совершенно спокоен».

Когда спортсмен осознает свое *Истинное Я*, он пластичен и раскован. У него меньше вероятности получить травму. Такому человеку часто кажется, что его тело работает на автопилоте. Действие в состоянии Я-сознания протекает непринужденно и доставляет удовольствие — это одна из самых ярких радостей жизни.

Многие спортсмены идут в профессию, руководствуясь ложными мотивами. Они видят в спорте возможность заниматься любимым делом и получать за это деньги. Однако если человек не культивирует Я-сознание за пределами стадиона, он неизбежно начинает сосредоточивать свое внимание на славе или богатстве, а радость от самого спорта исчезает. Спортсмен ярко вспыхивает и быстро сгорает. Он отказывается от ласковых объятий *Истинного Я* и живет в жестком, враждебном мире. КС может привести в жизнь спортсмена равновесие, наполняя его профес-

сиональную и личную жизнь гармонией и защищая ту радость, которую дарит ему игра.

Приведу историю одного такого спортсмена. Джулиан Линк избрал источником заработка и удовольствия теннис — вид спорта с очень высокой конкуренцией. Джулиан живет в Германии. Играет в возрастной категории от 35 лет и старше. Но его карьера оказалась под угрозой, когда он травмировал колено, придя на игру усталым и расстроенным. Однако пусть он расскажет свою историю сам:

Я профессиональный теннисист в возрастной категории старше 35 лет. В конце прошлого года я чувствовал себя совершенно вымотанным. И именно тогда во время игры я травмировал колено. Я порвал связку и не мог встать на ногу. Я лечил травму льдом и противовоспалительными средствами. Через неделю никакого улучшения не наступило, и мне предложили сделать МРТ. Тогда же я познакомился с доктором Кинслоу. Он провел сеанс КС продолжительностью минут пять, и я сразу почувствовал себя лучше. Когда я попросил о новых сеансах, доктор сказал, что теперь я могу выполнять эту процедуру сам. Я прочитал книгу доктора Кинслоу и действительно стал выполнять КС самостоятельно.

Всего через пару дней я ощутил эйфочувство и начал работать над травмой. После каждого сеанса КС я чувствовал себя немного лучше. Мне стало ясно, что колено излечивается. Я выполнял процедуру ежедневно, и через 40 дней боль полностью прошла. Сейчас я выступаю на турнирах и

побеждаю. Колено не доставляет мне малейшего беспокойства.

Однако этим польза от занятий КС не ограничилась. После того как я стал применять эту технику, наступили улучшения во всех сферах моей жизни. Я могу в любой момент обрести внутренний покой. Поскольку я профессиональный спортсмен, умение сохранять безмятежность для меня очень важно — это помогает мне показать лучшее, на что я способен. А с тех пор, как я стал практиковать КС, у меня получается подключаться к этому потоку почти в любой момент. Этим летом я ощущаю себя пластичным и раскованным как никогда. Выступая в турнирах, я ощущал невероятное чувство умиротворения и силы, которое помогло мне подняться еще выше — играть лучше и получать от этого больше удовольствия.

Итак, с помощью КС Джулиан не только вылечил травмированное колено, но и познал радость Я-сознания — как на корте, так и за его пределами. Продолжая практиковать КС, Линк покорял все новые высоты. В 2007 и 2008 годах Джулиан стал чемпионом Европы, и в том же 2008 обыграл лучшую ракетку мира в своей возрастной категории.

Джулиан реализовал то, чего я желаю всем спортсменам: самоисцеление как на внешнем, так и на внутреннем уровне. Однако я желаю этого не только спортсменам, Будь вы спортсменом, компьютерным гением, директором концерна или социальным работником — регулярно практикуя КС, вы обязательно подниметесь над многими людскими проблемами и обретете свободу быть собой и непринужденно делать то, что вам нравится.

ПРОСТРАНСТВЕННАЯ ХОДЬБА

Выживание человечества зависит от нашей готовности понять и прочувствовать то, как работает природа.

Бакминстер Фуллер

Природа! Она окружает и обнимает нас,
и мы не в силах от нее отделиться ...
Она не владеет ни языком, ни разумом;
но создает рты и сердца, посредством которых
чувствует и говорит... Она — всё.

Гёте

Ходьба — прекрасное средство для омоложения тела. Сердце качает кровь в оптимальном режиме — в результате ткани насыщаются животворящим кислородом и из организма удаляются токсины, являющиеся причиной физического и умственного разлада. Однако большинство людей не понимают, что ходьба может стать отличным упражнением и для другого нашего сердца — так называемого духа, или души. Я разработал упражнение, которое назвал *пространственной ходьбой*. *Пространственная ходьба* приносит намного больше пользы, чем обычная прогулка в парке. Позвольте объяснить.

Посторонний наблюдатель не увидит ничего особенного — обычная ходьба: ставим одну ногу, затем другую. Однако внутри гуляющего звучит симфония сфер, гармонично включающая в себя песенку воробья, шепот травы и стук всех сердец в мире. Невозможно? Отнюдь. *Пространственная ходьба* не только возможна, но и предельно проста.

Когда мы движемся через повседневность, наши чувства заняты вещами, а умы — мыслями. Например, входя в комнату, мы обращаем внимание на вещи, которые в ней находятся. Мы видим кофейную чашку на столике возле дивана, где тетушка Тилли наслаждается послеобеденным сном. Однако в комнате есть нечто очень ценное, но редко замечаемое: *пространство*. Да-да, самое обыкновенное всеобъемлющее пространство.

Когда мы обращаем внимание на пространство, а не на определяющие его предметы, происходит волшебная штука. Наш ум замедляется, а тело расслабляется. Мир предстает перед нами в волшебном свете. Наша жизнь дивным образом обогащается — просто оттого, что мы признали пространство. И вот почему.

И святые, и ученые говорят, что все вещи происходят из Ничто. Вспомним физика-теоретика Дэвида Бома, которого Эйнштейн считал одним из крупнейших авторитетов в сфере квантовой механики. Именно он ввел в обращение словосочетание «скрытый порядок» для обозначения того Ничто, откуда исходит все мироздание — словно паутина из паука. Ничто порождает базовый строительный материал жизни — волну. Из волн возникают элементарные частицы, а из элементарных частиц — атомы. Затем атомы образуют молекулы, а из молекул состоят звезды, машины и шо-

коладные батончики. Такова в двух словах структура мироздания. Все, что мы видим, — суть порождения первозданного Ничто.

Осознавая Ничто, мы возвращаемся к своему месту рождения. Возвращение домой благотворно сказывается как на теле, так и на душе. Мы не просто чувствуем себя хорошо, этот опыт действительно идет нам на пользу — в чем вы сейчас убедитесь.

Строго говоря, пространство — это не ничто. Это всего лишь относительная пустота между предметами. В пространстве может присутствовать воздух, радиоволны, запахи, пылинки, пары и так далее. Между тем с точки зрения ума пространство *символизирует* ничто, поэтому мы можем использовать пространство как дверь к блаженству и гармонии. Итак, надевайте прогулочные туфли — мы пойдем осваивать пространственную ходьбу.

Начните с неспешной прогулки по приятному маршруту. По пути обращайтесь внимание не на птичек, машины или растения, но на пространство между этими вещами. Смотрите на пространство между деревьями, между ветвями, между листьями... Не смотрите на облака — созерцайте пустоту между ними. Всюду, где видите два предмета, фиксируйте разделяющее их пространство.

Можно также искать пространство между звуками. Слушайте звук своих шагов и обращайтесь внимание на пространство между ними — моменты тишины. Прислушайтесь к отдаленному звуку сирены. Слушайте пристально до тех пор, пока сирена не растворится в пространстве. Пространство — повсюду. Чтобы овладеть пространственной ходьбой, вам нужно только осознать его.

Идея понятна? Теперь вы готовы к заключительному шагу. Это самое важное в пространственной ходьбе. Обнаружив пространство, не воспринимайте его как очередной объект для идентификации. Если вы будете просто идентифицировать пространство, вашему уму это быстро наскучит. Уму подавай ошеломляющие впечатления и сочные задачи для его аналитических зубов, А пространство — это не то и не другое.

А теперь о самом главном — о магии, позволяющей отыскать свою душу и наполнить свое сердце. Как только обнаружишь пространство, всмотришься в него, словно перед тобой густой туман, в котором ты силишься что-то разглядеть. Охвати взглядом глубь и ширь пространства, обращая пристальное внимание не только на то, что ты видишь, но и на то, что чувствуешь. Вы уже поняли: в пространстве между предметами нужно найти свое *эйфочувство*. И ваше сердце растает от этого.

Приведу отрывок из электронного письма, которое прислала мне женщина по имени Нэнси после того, как освоила пространственную ходьбу:

После нашей утренней беседы я отправилась на пробежку. Во время пробежки я намного острее ощущала свое тело, чем обычно: перекачивание мышц, вращение торса, движения ног... Мне не потребовалась разминка — я сразу пустилась в ровный легкий бег. Движение было настолько прекрасным, что на глаза навернулись слезы радости. Самым удивительным было то, что животные, встретившиеся мне на пути, не отшатывались в сторону. Лебеди и цапли просто смотрели на меня,

пробегающую мимо. Слезы радости омывали мои глаза несколько раз в течение этого волшебного часа. Я заметила, что воздух — это не «просто воздух», а шелковистое живое присутствие, омывающее меня.

Нэнси стала пространственной бегуньей. Естественно, вы можете сочетать пространственную ходьбу с любой другой деятельностью: теннисом, катанием на роликах или просто наблюдением за дремлющей кошкой. Главное — увидеть пространство между моментами нашей жизни.

Если помните, я уже обучал вас основам пространственной ходьбы, когда вы осваивали *Квантовое Смещение (КС)*. После того как вы научились удерживать *эйфочувство*, сидя с открытыми глазами, я предложил вам встать и медленно пройти по комнате, исследуя предметы. И хотя вы фокусировались именно на предметах, ваш ум был наполнен *чистым осознанием*, а значит, вы ощущали, что во всех этих объектах вибрирует *чистое осознание*. Начинающему наблюдать пустое пространство проще, но, когда ваш ум глубже проникнется *чистым осознанием*, он будет с равной легкостью работать как с пространством, так и с веществом.

Начинайте с медленной пространственной ходьбы и по мере того, как научитесь сочетать внутреннюю тишину с ощущением пространства, постепенно переходите ко все более активным действиям. Многие предпочитают выполнить *КС* перед сеансом пространственной ходьбы. Это очень хорошо, поскольку таким образом мы напоминаем своему уму о зазоре между мыслями. А отсюда всего один шаг к тому, чтобы увидеть и ощутить пространство между вещами.

Интегрируйте пространственное хождение в самые разные действия. Пространственная работа, пространственная кулинария, даже пространственная чистка зубов. Развлекайтесь! А главное, делайте это почаще — и скоро работа с пространством станет происходить без усилий. Тогда и вам на глаза будут «наворачиваться слезы радости».

Помощь окружающим

Вы можете научить и других людей пространственной ходьбе — просто возьмите человека с собой на прогулку и объясните, что вы делаете. Позаботьтесь о том, чтобы партнер был спокоен, и сведите до минимума праздную болтовню. Можно даже провести сеанс КС перед выходом из дома. Но самое забавное — групповая пространственная ходьба. В группе реализовать *чистое осознание* даже легче, чем наедине с кем-то. Правда, исключить праздную болтовню в группе практически невозможно, поэтому следует перемежать периоды молчания с кратким обсуждением происходящего. Идеальное количество людей — от 3 до 8. Если набралось больше восьми, разделитесь на две (или больше) группы.

Особенно полезно это упражнение для детей. Если вы работаете с группой детей, предлагайте им обсуждать переживания по мере того, как они возникают, а не ждать четко обозначенного момента для формальной дискуссии. Дети постигают пространство спонтанно и даже могут научить вас некоторым радостям пространственной ходьбы.

ЧАСТЬ III: ВЗАИМООТНОШЕНИЯ

Глава 13

СЕКС, ЛЮБОВЬ И ВСЕЛЕНСКАЯ ЛЮБОВЬ

Любовь — не просто сладостный порыв,
В ней — истина, а истина — закон.

Рабиндранат Тагор

В начале сексуального единения сосредоточь
внимание на огне, затем удерживай на нем
внимание и не допусти, чтобы в конце остались
лишь тлеющие угли.

Шива-сутры

Любовь занимает умы людей с тех самых пор, как древний дикарь впервые додумался стукнуть избранницу дубинкой по башке и уволочь за волосы в свою просторную пещеру... а потом она высадила перед входом петунии и заставила его огородить их белым заборчиком. Я говорю «любовь», но с таким же успехом можно было сказать «секс» — ведь эти слова нередко используют как синонимы. Я не психолог, не ученый, не завсегдатай ток-шоу... — в общем, не специалист по

любви. Однако мне в жизни доводилось влюбляться — а это чего-то да стоит. Именно поэтому я осмеливаюсь Вставить свои пару центов в разговор о сексе, любви и Вселенской Любви.

Во-первых, я хотел бы разъединить объятия между любовью и сексом, чтобы читатель мог убедиться, что Между ними существует немалая разница. Затем я расскажу, чем секс и любовь отличаются от Вселенской Любви — которая является целью каждого духовного Искателя на пути к спасению.

Сексуальное влечение — один из самых мощных основных инстинктов. Не думаю, что способен добавить Что-то новое к целой библиотеке информации на эту Тему. Просто удивительно, как много суеты происходит вокруг этого маленького простого слова — «секс». Я преподаю альтернативное целительство в университете Эверглейдс. Когда коллективное сознание группы отвлекается от обсуждаемой темы, достаточно написать на доске слово «секс» — и через 2,35 секунды внимание учащихся безраздельно принадлежит мне. Как Говорят рекламисты, «секс — лидер продаж».

Секс — явление биологическое. Он внедрен нам в Мозги на структурном уровне — это необходимо для Выживания нашего вида. Однако сексуальное влечение — это нечто большее, чем тяга к удовольствию, побуждающая нас снова и снова повторять определенный процесс до тех пор, пока мы не заселим всю землю. А на фоне нынешней перенаселенности планеты просто позор, что мы до сих пор не разработали никакого переключателя. Но это разговор совсем для другой книги.

Секс — очень важная составляющая возникновения любовного чувства. Когда мы видим сексуально привлекательного человека, наши органы чувств посылают

сигнал в мозг и тот выделяет половые гормоны. Мы испытываем возбуждение. Далее нам либо достаточно простой физической разрядки, либо у нас возникает теплое головокружительное чувство, которое может предвещать то, что мы называем любовью.

В течение первых нескольких месяцев новых взаимоотношений эта головокружительная «романтическая любовь» может поглотить нас полностью. Мы стораем в любовном пламени и, находясь под чарами, можем принимать воистину судьбоносные решения — например, тайно пожениться и сбежать с бродячим цирком в качестве метателя ножей и его напарницы. (Нет, это пример не из моего личного опыта!) Короче говоря, физическая сексуальность порой пробуждает в нас, людях, очень сильные эмоции по отношению к партнеру. И мы обобщаем эти эмоции под термином «любовь». Фактически, секс служит отличным барометром того, насколько хорошо развиваются взаимоотношения. Когда во взаимоотношениях назревают проблемы, их первой жертвой становится, как правило, именно сексуальная жизнь. С другой стороны, когда между партнерами все прекрасно, мысли о сексе то и дело без особых церемоний проникают в ум, что красноречиво отражается в теле — и плотское желание руководит нами до тех пор, пока его снова не погасит повседневная суета.

Когда нас переполняют эмоции новой любви, кажется, что это никогда не закончится. Мы думаем, что навсегда сохраним такое отношение к своему партнеру. Однако всякий, кто влюблялся, может подтвердить: влюбленность не длится вечно. Этот фантастический роскошный полет в пьянящий мир любви не бывает долгим — и не может быть. И вот почему.

Романтическая любовь — независимо от того, возникла ли она вследствие сексуального союза или нет, — обусловлена. На самом деле термин «заниматься любовью» подразумевает, что мы соединяемся в сексе и в результате этого занятия возникает любовь. Таким образом, любовь обусловлена сексом. Однако существует и много других предпосылок романтической любви. Тут играют роль много факторов: красота, физическая форма, манера поведения и любые другие черты, которые нажимают на психологические кнопки, после чего мы говорим: «Даже не знаю, почему я его люблю... Люблю — и все!» Поэты никогда не устают превозносить эту возвышенную любовь. Они говорят: «В ее волосах — золотая заря, в глазах — лучезарная бездна, улыбка ее зажигает меня...» Или просто: «Я люблю ее походку и смешную болтовню».

Обусловленная любовь усиливается, когда наш партнер делает то, что нам нравится, и ослабевает, когда он делает то, что нам не по душе. Разве не так? Первая вспышка блаженства постепенно замещается спокойным довольством более практичной любви — время и давление обстоятельств берут свое. Стресс, гнев, обида, разочарование, тревога, страх, отчаяние, депрессия и преувеличенные эмоциональные реакции — все это ослабляет нашу способность любить. Вопреки нашим благородным намерениям, любовь постепенно утрачивает свой жар и в 60 % случаев рано или поздно угасает совсем (если верить официальной статистике). На этом этапе выдохшиеся отношения продолжают по обоюдной привычке — или же заканчиваются, и мы с нетерпением уходим на поиски нового партнера, чтобы заполнить пустоту, оставшуюся после исчезновения обусловленной любви.

Итак, суть в следующем. Обусловленная любовь имеет какие-то причины, ее что-то вдохновляет: возможность убаюкать ребенка, погладить животное, отдать себя кому-то без остатка, дарить человеку интимную ласку, совершать совместную молитву или медитацию, заняться спортом... Мы, люди, можем выполнять уйму действий, вызывающих химические изменения в теле и усиливающих ощущение любви. Это и есть обусловленная любовь. Есть поговорка, очень точно описывающая такую обусловленность: «Что можно обрести, то можно и потерять». Мы влюбляемся по определенным причинам и перестаем любить человека по определенным причинам. Обусловленная любовь связана с теми или иными условиями — а условия постоянно изменяются. Все рожденное обречено на смерть. Любовь, рожденная из условий, рождена, чтобы умереть.

Однако в основе обусловленной любви лежит более глубокая разновидность чувства. Есть одна простая причина, по которой нам никогда не удастся вернуть яркость первых нескольких месяцев любви. Мы рождены для чего-то намного более мощного и важного, чем обусловленная любовь. И это любовь безусловная. Она объемлет всю Вселенную. Она служит основой всех духовных исканий, но при этом не может быть постигнута даже самым продвинутым искателем. Она реальна и первозданна. Это Вселенская Любовь.

Вселенская Любовь не знает половых различий. Она не принадлежит ни мужчине, ни женщине, ни союзу между ними. Говорят, что она идет из сердца — мягкого и исполненного благоговения сердца. А еще говорят, что если любишь достаточно глубоко, то выйдешь за пределы плотской любви и сольешься с Любовью Все-

ленской. Иногда такой подход называют «путь к просветлению через служение». Просветление — синоним реализации Вселенской Любви в жизни.

Однако всякий раз, когда мне предлагают путь к чему-то вселенскому, я настораживаюсь. Ведь если что-то имеет вселенский характер (например, та же безграничная любовь), тогда это явление должно присутствовать везде и всегда, верно? А если Вселенская Любовь есть везде, то как мы можем прийти к ней? Где бы ты ни был — она там. Никакой путь не приведет тебя туда, где ты и так находишься. Уж это мы знаем точно.

Итак, Вселенская Любовь уже здесь — она ждет вас, и нужно лишь научиться ее принимать. Мы не нуждаемся в пути или процессе. Нужно лишь осознать то место, где мы находимся, верно? Потому что Вселенская Любовь там, где мы. Проблема пребывания во Вселенской Любви состоит не столько в том, чтобы что-то делать, сколько в том, чтобы *не* делать. Недеяние позволяет пыли нашего ума улечься. А что происходит, когда ум успокаивается? Вот она, Вселенская Любовь!

Подлинная цель любовных взаимоотношений не в том, чтобы еще больше полюбить другого человека. Она всего лишь в том, чтобы обрести осознание Вселенской Любви. Как мы уже видели, романтическая любовь приходит и уходит вместе с изменением условий. Обещание обусловленной любви — иллюзия, Вселенская же Любовь вообще ничего не обещает. Да, верно: ничего не обещает. Она уже полна в том виде, в каком есть. Эта любовь не может быть иной — иначе она не Вселенская. И нам не хватает лишь одного: осознать, что это так. Стоит сделать это, и наша цель

достигнута: совершенство текущего момента раскрывается нам во всей своей земной красоте.

Секс и обусловленная любовь продолжают занимать свое место в нашей жизни и после того, как мы осознаем Вселенскую Любовь, — однако есть одно фундаментальное различие. Когда ты утвердился во Вселенской Любви, секс, любовь и семья (а также финансы, жизнь и смерть) перестают быть отделенными друг от друга явлениями. Они все принадлежат единой симфонии. Они — ноты Вселенской Любви. Каждая нота прекрасна сама по себе и в то же время каждая необходима для целостности всего произведения. Если бы мы различали только отдельные ноты, нам не открылась бы гармония целого. Осознав Вселенскую Любовь, мы начинаем слышать мелодию за безумием нашей обусловленной жизни. И осознание Вселенской Любви происходит легко, без *усилий*.

КС естественным образом пробуждает в нас осознание Вселенской Любви. После того как мысль очищается, а затем угасает, она тут же возрождается в виде *эйфочувства* — первого проблеска Вселенской Любви. Со временем, попрактиковавшись, ты научишься замечать присутствие *эйфочувства* во всех аспектах своих взаимоотношений с любимым человеком, включая физическую близость. Осознание *эйфочувства* привносит в любовь некий недостающий элемент, расширяя и углубляя ее глубинный смысл и обостряя физические проявления. Так секс и любовь обретают свою полноту во Вселенской Любви. Так человек реализует свою божественную искру. Так любовь становится Любовью.

СОВЕРШЕННЫЕ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ

Любовь начинается там,
где заканчивается «мое» и «твое».

Карл Ренц

Любящее сердце — начало всех знаний.

Томас Карлейль

Вначале...

...было слово... и слово было Любовь; безусловная, безграничная Любовь. Затем Любовь — Единое — создала множество. Родилась любовь, застывшая в формах и существах. Великая Целостность расщепилась на бесконечные проявления Себя же. Каждая частичка — сама по себе, но все они едины. Любовь узрела множество своих частей и назвала их *Истинным Я*. Каждое *Истинное Я* видится уникальным, но все они созданы из одной и той же всепронизывающей сущности. От мельчайших субатомных колебаний и до безмолвного вращения галактических громад — Космос наполнен бесконечными безупречными проявлениями *Истинного Я*.

Сейчас...

...наш мир — твой мир — переполнен вещами. Все мысли и эмоции, враги и друзья, горы, комары и кусочки остывшей пиццы — все это полноценные проявления *Истинного Я*, которое рождено Любовью. Проблема в том, что большинство из нас так не думают. Мы видим фрагменты, но не замечаем Любви, ждущей внутри них. Давайте взглянем на любовь и Любовь немного с другой точки зрения, чем в предыдущей главе. Давайте обусловленную любовь будем рассматривать как «я», а Вселенскую Любовь — как *Истинное Я*.

Что в действительности происходит, когда ты кого-то встречаешь и влюбляешься? Это зависит от того, в кого именно ты влюбился. Любовь имеет две основные разновидности: любовь «я» и любовь *Истинного Я*. Малое «я» — это все то, что делает человека уникальным. Малое «я» состоит из мыслей и эмоций, переживаний, воспоминаний, надежд и страхов. Любовь «я» обусловлена и изменяется вместе с изменением условий.

Истинное Я — неизменная часть твоего существа, которая была с самого младенчества и есть сейчас. Она никогда не вмешивается в твою жизнь, а лишь поддерживает все то, что есть ты. *Истинное Я* — это проявление Любви через тебя, но оно не ограничено только тобой. Твое *Истинное Я* едино с *Истинным Я* всех других людей — даже того парня, который доставил вам остывшую пиццу. Любовь *Истинного Я* видит единство в разнообразии. Она не обусловлена.

Истинное Я любит без всяких причин, а «я» ищет причины для любви. Когда мы «влюбляемся», речь идет именно о нашем «я». Новая любовь «я» — пламенная и страстна... и неизбежно заурядна. Почему? Почему

всегда так происходит? Не имеет значения, как долго продолжаются взаимоотношения, нам никогда не удастся воскресить животворящую силу первых дней любви.

Поверив в образ себя нашего «я», мы отделяем себя от всего, что воспринимаем как другие образы, и в результате не замечаем лежащую в основе всего Любовь. Я вижу тебя не таким, какой ты есть в действительности, а таким, каким хочешь тебя видеть мой ум. Пока я создаю образ «тебя», ты создаешь образ меня. Мы как два кукловода, старательно двигающие своих кукол. Каждый так поглощен взаимодействием кукол, что так и не удосуживается познакомиться с другим кукловодом.

Кришнамурти говорил, что взаимоотношения выстраиваются между двумя образами, созданными умом. У каждого образа — свои потребности и желания. Каждый строит свои планы и фактически живет в изоляции в своем отдельном мире, наслаждаясь иллюзией взаимного согласия. Кришнамурти говорил: «...Эти образы существуют параллельно, как два рельса, и никогда не пересекаются — разве что в постели... Трагическая ситуация».

Большинство из нас вступают во взаимоотношения с какой-то целью: любовь, дружба, защита, деньги, острые ощущения, интеллектуальное общение или физическое удовлетворение... Получается, что взаимоотношения выстраиваются исключительно ради выгоды?

Да! Ответ на вопрос «Почему существуют взаимоотношения?» состоит в том, что они существуют *исключительно ради выгоды*. Однако не только ради нашей эгоистичной выгоды — совсем наоборот. Ни деньги, ни власть, ни время не укрепляют взаимоотношения. Не

защищает их — вопреки расхожему мнению — и взаимная любовь между двумя людьми. Очень точно высказался на эту тему Экхарт Толле: «Взаимоотношения нужны не для того, чтобы принести вам счастье, но для того, чтобы пробудить осознание». Взаимоотношения — прекрасный инструмент для обретения Я-сознания.

Брачные игры обусловленной любви не могут длиться долго. Мы не можем вновь и вновь оживлять иллюзию обусловленной любви, когда всего лишь в шаге от нас — Вселенская Любовь. Наше *Истинное Я* этого не допустит. Что-то непременно пойдет не так. И тогда мы проснемся. После пробуждения мы обычно стараемся исправить мнимую проблему. То, что ты проснулся, — это хорошо; но стремление что-то исправлять — заблуждение. Попытки налаживать что-то во взаимоотношениях между вашими «я» всегда порождают больше проблем, чем решений. Не происходит ли нечто подобное в вашей жизни? *Невозможно исправить иллюзию при помощи иллюзии.*

Истинная проблема состоит в иллюзии того, что взаимоотношения нужно *налаживать*. Мы хотим привести их в порядок, тогда как в действительности *все и так нормально*. И вопрос даже не в том, как мы видим стакан — наполовину полным или наполовину пустым. Речь идет о фундаментальном и глубоком сдвиге восприятия: нужно, чтобы «я»-осознание переросло в Я-сознание. При сотворении каждого *Истинного Я* совершенная Любовь сделала так, чтобы оно гармонизировало с каждым другим *Истинным Я*. Простое осознание этого простого факта дает нам свободу Любить.

Наша роль во взаимоотношениях состоит в том, чтобы взять на себя ответственность за собственное

осознание. Все остальное произойдет само собой. Для многих это непростой шаг. Дело вовсе не в том, что вашему партнеру нужно перестать гнусавить или прекратить свою непрерывную болтовню. Дело в том, что вам нужно *включить осознание*. И всё. Так просто. Безупречные взаимоотношения начинаются и заканчиваются с осознания *Истинного Я*. Когда возникает Я-сознание, два «рельса» наконец пересекаются — и не на горизонте, а прямо у наших ног. И каждое *Истинное Я* озаряется Любовью.

Квантовое Смещение обращает сознание навстречу *Истинному Я*. *КС* мягко уводит сознание от игрушек, которыми завалена наша мировая песочница, чтобы оно смогло обосноваться в *Истинном Я* — словно бабочка на лепестке экзотического цветка. Взаимоотношения окружают нас повсюду: на работе, в магазине, в кабинете врача... И независимо от того, как складываются разные мелочи, все взаимоотношения безупречны, если мы влюблены в наше *Истинное Я*.

Помощь окружающим

Если ваш партнер или просто близкий человек страдает (не будем вдаваться в подробности от чего), используйте *КС*. Можно работать дистанционно. И помните: вам не требуется согласие партнера на проведение *КС*. Однако самый эффективный способ помочь близкому человеку — это выполнить *КС* для себя. Перемены в вас вдохновят на перемены и партнера.

ЧАСТЬ IV: ВСЁ ОСТАЛЬНОЕ

Глава 15

СОН И БЕССОННИЦА

Сон — лучшая форма медитации.

Далай-Лама

Сон — это самое лучшее, что есть в жизни...
кроме выпивки.

УС. Филдс

Засыпание — естественный и прекрасный процесс. Я говорю «естественный», потому что при соответствующих условиях тебе достаточно просто лечь и ничего не делать — сон придет сам. Мне нравятся процессы, не требующие никаких действий. Если овладеть искусством сна, он может дать тебе много хорошего. Сон дарит бодрость и ясность мышления. Выспавшись, мы обычно выглядим посвежевшими (хотя бывает по-всякому).

Вначале дам совет тем, кто и так спит неплохо, но все же хотел бы лучше отдыхать за ночь. Перед сном — прежде чем лечь в постель — выполняй КС в течение 2-5 минут. Это прекрасный способ смыть поверхност-

ный стресс, накопившийся за день. Твое тело сможет распустить все те крохотные узелки, которые оно наплело за день, и переключить ум в нейтральную позицию, когда все, чего хочется, — это широко зевнуть и откинуться на подушку! Затем ляг в кровать и скользни в неземное блаженство глубокого сна.

Однако многим людям заснуть нелегко. Раньше я тоже страдал бессонницей, но сейчас сплю как младенец. (Хотя всякий родитель скажет, что это не очень удачная метафора.) Существует много причин для бессонницы: избыточное потребление стимулирующих препаратов, плохое питание, малоподвижный образ жизни... А еще — смена часовых поясов, гормональный дисбаланс или другие медицинские проблемы (например, боль или психоэмоциональное напряжение). Список длинный, и кажется просто несправедливым, что такая важная и приятная штука, как ночной сон, может быть так легко нарушена. Бессонница — это симптом; так что, если вам не спится по ночам, нужно прежде всего выяснить первопричину и устранить ее. Если вы пьете слишком много кофе, ограничьте себя. Если ведете малоподвижный образ жизни, заведите привычку ходить перед сном на прогулку. Если же не удастся решить проблему и даже выяснить, в чем она состоит, тогда самое время обратиться к *КС*.

Одна из самых распространенных причин бессонницы — эмоциональный стресс. Иногда ты точно знаешь, что тебя волнует, а иногда не имеешь ни малейшего представления. *КС* прекрасно работает в обоих случаях. Гармонизируя все ваше существо, эта процедура легко проникает во все уголки ума, где скрывается стресс.

Для общего стресса я рекомендую регулярно выполнять *КС* в течение целого дня. Вы можете проводить либо минутные сеансы, либо намного более продолжительные — по 10-30 минут. Мне нравится проводить продленный сеанс сразу же после пробуждения. Такой сеанс дает мне заряд на целый день. А *КС* перед сном, по-видимому, помогает сбалансировать гормональную активность в организме, — в частности, регулирует выработку мелатонина шишковидной железой, которая управляет нашими внутренними часами.

Бывает, что-то не дает нам покоя и мы никак не можем заснуть, а потом еще и просыпаемся по нескольку раз за ночь. Может быть, вы разругались с начальником, может, вам нечем платить по счетам. Или ваша юная дочь вытатуировала на руках и шею портреты участников своей любимой группы (*heavy metal*), а кульминацией всей этой дивной композиции служат скрещенные барабанные палочки на лбу. Она говорит, что будет любить их до конца жизни... И вам почему-то не спится.

Стресс способен вывернуть ваш ум наизнанку. Мысли носятся в голове, расплывчатые, как лопасти вентилятора, и мы умоляем себя всего о нескольких минутах блаженной внутренней тишины. Самое время для *КС*. *Квантовое Смещение* помогает нам успокоить мысль путем простого наблюдения за ней. Нам уже знакомо безмысленное состояние чистого осознания, и мы видели, как мысли кротко собираются вокруг *эй-фочувства*. Этот процесс работает и во времена стресса — но несколько иначе.

Выполняя *КС* в стрессовой ситуации, вы обнаружите, что ощущения несколько иные, чем в спокойной обстановке. Когда ваши мысли грохочут, словно

пулеметные очереди по железной крыше, то в ходе *КС* можно обнаружить, как эти мысли-пули проделывают дыры в вашем осознании. Мысли пролетают навывлет вместе с ключьями осознания, и вы порой на несколько минут просто забываете о процедуре *КС*... Это нормально. Даже если вы не чувствуете такого спокойствия, как обычно, исцеление все равно происходит. Вы убедитесь, что отходите от неприятного инцидента намного быстрее, чем без *КС*, — даже если до конца успокоиться не удастся. *КС* всегда приносит свои плоды, и мы чувствуем себя намного лучше, чем в том случае, если бы не проводили процедуру.

Но ни в коем случае не нужно ставить успокоение чувств в качестве *цели*. Как вы уже знаете, это создаст внутреннюю полярность — силы, тянущие вас в разных направлениях. Да, конечно, очень хорошо было бы пребывать в состоянии безмятежности и не испытывать ни малейшего дискомфорта, но работа, направленная на обретение покоя, — это все же работа, а значит, она противоположна покою. Все, что вам нужно, — простое наблюдение. Смотрите и ждите. Когда отключаешь ток в вентиляторе, на остановку лопастей требуется некоторое время. То же самое происходит и в случае, когда пытаешься выполнять *КС* в состоянии сильного возбуждения. Эмоциональный стресс аналогичен электричеству, вращающему вентилятор мыслей. *КС* отключает стресс, но на то, чтобы мысли замедлились и остановились, все равно требуется время. Просто выполняйте *КС* без всяких ожиданий, и результат изумит вас.

И, естественно, очень хорошо, если вы регулярно выполняете *КС* в спокойном состоянии. Тогда в стрессовые моменты вам будет намного проще войти в со-

стояние *чистого осознания* и ощутить целебное воздействие *эйфочувства*.

Помощь окружающим

При помощи *Квантового Смещения* мы можем помочь наладить сон и другому человеку, причем порой для этого достаточно нескольких минут. Если вы спите в одной кровати с жертвой бессонницы, просто положите руку ей на лоб, грудь или спину и выполните *КС*. Очень скоро его (ее) дыхание станет более ровным и глубоким. Если ваш партнер даже и не заснет сразу, то *КС* уже само по себе принесет ему глубокий отдых. И, конечно, оно показано всем людям, которым не спится из-за какой-либо болезни.

Также *КС* поможет ребенку, если ему трудно успокоиться перед сном или он просыпается среди ночи от кошмаров. Когда вы хорошо освоите процедуру *КС*, то сможете выполнять ее для своего ребенка, одновременно читая ему книжку перед сном.

ПРАВИЛЬНОЕ И НЕПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Из пищи рождаются все существа. А родившись,
от пищи растут. Все существа питаются пищей,
а когда умрут — пища питается ими.

Тайттирия-упанишада

Когда желудок бунтует против тебя,
ляг и успокой его тихими мыслями.

Сэтчел Пейдж

Большинство людей уделяют питанию мало внимания. Мы воспринимаем принятие пищи как необходимое действие — приятное, но во многих случаях отвлекающее нас от другой деятельности — например, от работы. Мы, американцы, имеем привычку есть на бегу, спешно заталкивая в себя гамбургеры и буррито, пока наши машины ползут по переполненным улицам. Мы больше заботимся о том, чтобы еды было вдоволь, чем о ее качестве, об обстановке трапезы и, собственно, о процессе пищеварения.

Диетологи утверждают, что большинство заболеваний вызваны (или осложнены) плохим пищеварением. «Однако я не контролирую свое пищеварение, — скажете вы. — Я только глотаю еду, а пищеварение происходит само по себе». А я настаиваю на том, что вы

способны значительно влиять на процесс пищеварения, и очень важным инструментом тут может служить *Квантовое Смещение*.

Начнем с того, что пищеварение начинается во рту. Хорошо пережевывая пищу, вы смешиваете ее с важными ферментами и тем самым запускаете пищеварительный процесс еще до проглатывания. Рецепторы языка посылают в мозг важные сигналы — информацию о том, какая конкретно пища попала вам в рот. А мозг отдает команду желудку, чтобы он должным образом приготовился.

Итак, во рту происходит много важного, — например, пережевывание совершенно необходимо для правильного переваривания и усвоения еды. Если не пережевать пищу почти до жидкого состояния, она не переварится должным образом, что может повлечь за собой самые разные проблемы: аллергию, экзему, хроническую усталость, артрит, психические расстройства и так далее.

У меня есть привычка наблюдать за тем, как люди едят. Я понимаю, что со стороны это выглядит странно, но в ресторанах и кафе во мне просыпается врач. И меня всегда удивляет то, как мало люди жууют. Некоторые просто набивают еду за щеки, совершают два-три жевательных движения, затем задирают подбородок и проглатывают. Ты практически видишь, как целые куски овощей, хлеба и мяса опускаются вниз по пищеводу — словно съеденная заживо добыча удава.

Но как может повлиять на процесс приема пищи и пищеварение *Квантовое Смещение*⁷. КС создает баланс. Чтобы нормально функционировать и не болеть, пищеварительная система организма должна быть сба-

лансирована (как, впрочем, и любая другая система). Тридцатисекундное *КС* непосредственно перед трапезой настроит вас на прием пищи. Большинство процессов организма замедлится, а пищеварительная система приготовится перерабатывать еду. А еще я советую жевать дольше и медленнее. Если вы убедитесь, что забываете выполнять 30-секундное *Квантовое Смещение* непосредственно перед трапезой, тогда совершайте *КС* несколько раньше — когда еще только собираетесь пойти поесть. Осознайте свое *эйфочувство*, а затем позвольте уму подумать о предстоящей трапезе. Если хотите, можно задать намерение, чтобы пища оказала максимальную пользу и поддержку телу-уму.

Если у вас есть какие-то проблемы с пищеварением, выполняйте *КС* всякий раз, когда чувствуете недомогание. Например, если вам стало нехорошо после еды из-за нарушения работы желчного пузыря — выполните *КС*. Вы будете изумлены. Такие симптомы, как тошнота, изжога и газы, могут пройти за считанные минуты или даже секунды. У меня был пациент, чей живот после каждой трапезы надувался, как воздушный шар. К этому добавлялась боль в желудке и газы — в результате человек просто не мог есть вне дома. Когда он выполнил *КС* впервые, результат проявился уже через несколько минут. Поначалу медленно, а потом и быстрее круглое брюшко стало уменьшаться — прямо как масло на раскаленной сковороде. По мере того как живот опадал, ширилась улыбка пациента. Кстати, у меня тоже появился повод облегченно улыбнуться: газы прекратились.

Он научился выполнять *КС* и теперь делает его самостоятельно. Его физическое состояние заметно

улучшилось — как и душевное. Теперь он может в любой момент сходить в ресторан, чтобы насладиться изысканными блюдами и общением с друзьями.

КС не только оказывает глубокое исцеляющее воздействие на тело, но и гармонизирует эмоции. Эмоции вроде тревоги и гнева негативно сказываются на пищеварении. А *КС* нейтрализует эмоции, отрицательно влияющие на процесс приема пищи и пищеварение. Душевное равновесие чрезвычайно важно как для переваривания, так и для усвоения пищи.

Если мы что-то съели, это еще не означает, что питательные вещества в полной мере усвоятся клетками организма. Спешка или нервное возбуждение во время еды очень мешают питательным веществам достигать клеток. Если человек регулярно питается в стрессовой обстановке, это может привести к язве желудка, запорам или диарее, проблемам с желчным пузырем или поджелудочной железой, завороту кишок, воспалению карманов и складок кишечника (дивертикулит) и другим недугам.

Хотя люди часто не обращают внимания на свои пищевые привычки, те имеют огромное значение для общего состояния здоровья и тонуса. Причем то, что качество питания влияет на организм, мы еще кое-как понимаем, но не следует забывать, что еда (а также качество пищеварения и усвоения) не менее важна и для ума, для эмоций и даже для общения. Я настоятельно советую выполнять *КС* перед каждой трапезой, или во время трапезы, или после трапезы — или до, во время и после. В конце концов, что вы теряете, кроме диспепсии?

Помощь окружающим

Начнем с того, что людей уже само по себе успокаивает присутствие безмятежного сотрапезника. Если человек, сидящий за одним столом с вами, наворачивает ложку так, как будто участвует в ярмарочном состязании по быстрой еде, и если он не настроен выполнять *КС* сам, ему может пойти на пользу, если *КС* выполните вы. Хотя *Квантовое Смещение* и не является энергетической техникой, оно приводит к образованию поля позитивной энергии вокруг того, кто его выполняет. И эта энергия непременно подействует и на окружающих. Постепенно ваш сотрапезник успокоится и станет нести себя более адекватно. Если вы видите, что негативное поведение не корректируется, тогда встаньте из-за стола, подойдите к человеку, положите руку ему на лоб и выполните *КС*. Такое поведение с вашей стороны непременно заставит его притормозить, пусть всего на миг, — но он успеет почувствовать разницу.

Между прочим, чем лучше человек осознает *чистое осознание*, тем больше покоя он излучает вокруг себя. Однако не думайте, будто сам по себе покой является барометром осознания — это заблуждение. *Бхагавадгита* — древний текст, поднимающий важнейшие общечеловеческие вопросы и отвечающий на них, — подчеркивает, что мы не можем судить об уровне эволюции человека по его внешним проявлениям или по тому, насколько комфортно мы себя чувствуем в его присутствии. Между тем отталкивающее поведение за обеденным столом — довольно надежный показатель недостаточного осознания.

Итак, выполнив *КС* для своего сотрапезника, вы, вне всяких сомнений, поможете ему избавиться от негатив-

ных застольных привычек и от некоторых болезненных симптомов. Причем чтобы выполнить для кого-то КС, вам даже не нужно спрашивать разрешения: ведь вы, собственно, ничего и не делаете — только *осознаете осознание* и смотрите, что происходит. Ваше намерение не сработает, если оно каким-то образом вредит человеку или среде. Так что вы свободны осуществлять КС по любому поводу. К чему я вас и призываю.

ПУТЕШЕСТВИЕ БЕЗУСИЛИЙ

Само путешествие важнее цели.

Будда

Обойди хоть весь мир в поисках красоты,
но ты ничего не найдешь,
если изначально не несешь ее в себе.

Ральф Уолдо Эмерсон

Некоторым людям путешествия приносят огромную радость, тогда как другим доставляют сплошные неудобства или даже пугают. Давайте рассмотрим все три случая по очереди и разберемся, как *Квантовое Смещение* может сделать путешествие более приятным и непринужденным. Хотя основное внимание я сосредоточу на путешествиях самолетом, все мои подсказки также применимы к путешествию на машине, корабле, поезде, ослике, страусе, пешком и так далее. Если вы любите полеты или хотя бы терпите их как необходимое зло, поскольку самолет переносит вас в место назначения быстро (в большинстве случаев), вам пригодятся мои подсказки, как при помощи *КС* сделать перелет более легким и приятным.

При пересечении часовых поясов люди страдают от нарушения суточных биоритмов организма. Биоритмы регулируются крошечной областью мозга в гипотала-

мусе, которая называется *suprachiasmatic nucleus*. Наверняка эта информация нужна вам как кобыле пятая нога, но мне хотелось похвастаться тем, что я сумел зауглить слово «биоритмы».

А вот еще один несомненный факт: при путешествии самолетом — особенно через часовые пояса — я много времени уделяю *Квантовому Смещению*. Первым делом *КС* — и только потом чтение, досушая болтовня с попутчиками и созерцание облаков. Мне нравится ощущение покоя, умиротворения и полноты, которые дает *КС*, — но самое важное то, что я прилетаю свеженьким. Достаточно зевнуть, потянуться — и я уже готов к покорению мира. Каким же образом *КС* помогает нам избавиться от последствий перелета через часовые пояса? Расскажу, что я думаю по этому поводу.

В различных районах Земли действуют различные силы (за неимением лучшего слова), сменяющие друг друга приблизительно каждые 80 километров. В последнее время мы все больше узнаем об этих силах — вибрациях и вихрях, действующих на тонких уровнях, которые недоступны нашим органам чувств. Западная наука почему-то не уделяет должного внимания этим силам — а вот представители восточных культур и животные ощущают их достаточно отчетливо.

Животные очень чувствительны к этим электромагнитным (и более тонким) силам и используют их на практике. Птицы пролетают многие и многие тысячи миль, ориентируясь по электромагнитным линиям Земли, и не сбиваются с курса. Если человек умеет правильно толковать поведение животных, то он может предсказать бурю или землетрясение. У нас с женой есть маленькая белая собачка породы ши-тцу, Дэйзи, которая часто начинает лаять у двери минут за пять до

того, как я возвращаюсь домой. А наблюдая за детьми, можно предсказать прибытие мороженщика. (Для родителей это, конечно, не новость, а вот бездетным любителям мороженого такая информация может очень и очень пригодиться.)

Мой преподаватель трансцендентальной медитации Махариши Махеш Йоги учил, что эти тонкие силы (он называл их «дэвами») влияют на проявление энергии в той или иной части мира. «Приблизительно каждые 80 километров, — говорил Махариши, — зона влияния одного дэвы сменяется зоной влияния соседнего — и так по всей Земле». Когда вы вырастаете в определенной местности, ваше тело-ум настраивается на местные законы. Именно поэтому, возвращаясь в места своего детства, вы чувствуете себя так комфортно.

Обучаясь на преподавателя для глухих, я узнал, что хороший лингвист способен по речевым особенностям человека с точностью до 80 километров определить, где тот вырос. Местные энергетические законы уникальным образом формируют наши ум, тело и речь. Я всегда недоумевал, каким образом британские поселенцы, говорившие на одном и том же английском, со временем приобрели этот вязкий нью-йоркский акцент или протяжный мягкий говор обитателей Джорджии.

Когда уезжаешь за пределы зоны влияния своего родного дэвы, тело вынуждено приспособливаться к новым энергиям — и это стресс. Если путешествуешь пешком, то у тела есть достаточно времени, чтобы адаптироваться. При автомобильной поездке организму уже несколько труднее подстраиваться под быстро сменяющиеся тонкие энергии. А уж при воздушном перелете энергии мелькают так быстро, что тело-ум совсем выходит из равновесия. Если при этом еще и

пересекаешь часовые пояса, то сюда добавляется дополнительный стресс из-за сбоя биоритмов.

Если же во время перелета (или путешествия на автомобиле) вы выполняете *КС*, это помогает пребывать в гармонии со сменяющимися энергетическими законами. Осознание *чистого осознания* создает своего рода сверхпроводящий свободный от трения поток, что позволяет стрессовым факторам проходить мимо вас и сквозь вас, не вызывая сбоев в функционировании нервной системы, клеточного метаболизма или мыслительного процесса. Путешествие все равно отнимает силы и энергию, но теперь вы хотя бы не вступаете в конфликт с законами природы. Выполняя *КС* при пересечении границы между сферами влияния разных дэвов, вы словно предъявляете должным образом оформленный паспорт — и вас никто не тормозит на таможне.

Если вы боитесь перелетов, то *КС* и тут пойдет на пользу. Проведите длительный сеанс эмоционального *КС* перед выходом из дому, потом во время посадки, а затем еще и на борту самолета. Помните: нужно не отворачиваться от страха, но смотреть прямо на него, сохраняя при этом осознание *чистого осознания*. Вскоре внутри вас утвердятся безмятежность, покой или другое проявление *эйфочувства*, а страх и тревога отступят.

КС поможет и в том случае, если в самолете вас начинает тошнить. Возможно, поначалу тошнота на несколько минут усилится. Потерпите: процесс исцеления уже запущен и скоро вы сможете контролировать тошноту просто силой осознания.

А еще я рекомендую *КС* при путешествии в автомобиле. Я редко включаю радио за рулем. Мне нравится тишина. Мой любимый попутчик — *чистое осознание*. В отличие от жены, оно никогда не делает мне замеча-

ний по поводу того, что я гоню слишком быстро, и не упрекает в том, что я прозевал удобное место для парковки. (Это камень не в твой огород, радость моя. Мне вспомнилась совсем другая жена — вредная.) Водите осознанно. Стоит преодолеть привычку к «звуковому фону» и выключить радио, и вы полюбите окутывающую вас тишину.

Да, и по поводу парковки. Попробуйте также выполнять *КС*, когда ищете место для парковки или когда застряли в пробке. Просто сформируйте ненавязчивое намерение найти место или просвет в транспортном потоке, а потом забудьте об этом. И вы изумитесь тому, насколько эффективно работает ваше *эйфочувство*.

Помощь окружающим

При помощи *КС* вы можете облегчить путешествие не только себе самому, но и своим спутникам. Правда, нам придется то и дело искать повод, чтобы отлучиться и надеть трико и плащ героя-спасателя по имени *Человек-КС*. Например, самые распространенные проблемы в аэропорту — это утомительное нетерпение, раздражительность и синдром «Я опаздываю на важное мероприятие». Вы можете помочь незнакомым попутчикам при помощи дистанционного *КС*. К друзьям и родственникам можно применить как контактное, так и дистанционное *КС* — как вам больше нравится. Дети раскапризничались? *КС!* Нужно сходить в туалет, но нет сил подняться со скамейки? *КС!* Голодны, устали, нездоровится? *КС, КС, КС!* В первую очередь вспоминайте о *КС*, и только потом обо всем остальном. *КС* всегда помогает и никогда не вредит. Наконец, его просто приятно выполнять.

ПРЕОДОЛЕНИЕ ФИНАНСОВЫХ ТРУДНОСТЕЙ

Деньги к нам придут сами...
главное — искать Царствия Небесного,
а все остальное приложится.

Мать Тереза

Сияние единственной теплой мысли
мне дороже любых денег.

Томас Джефферсон

Деньги — это благо и проклятие. Деньги в силах озарить человеческий ум и воспламенить страсть. Они символизируют одновременно милосердие и похоть, добро и зло. Когда их у нас появляется вдоволь, нам хочется больше. Но все же редко случается так, чтобы их по-настоящему не хватало. Все дела, касающиеся денег (как их приобретения, так и трат), действуют на нас по меньшей мере дестабилизирующе. Деньги — концентрированная энергия. Деньги, деньги, деньги. Существует ли более скользкая тема?

На момент написания этой главы финансовая ситуация в мире выглядит отнюдь не радужно. Люди всего мира столкнулись с финансовыми проблемами. Мультимиллионеры теряют целые состояния, а граждане среднего достатка отчаянно барахтаются в болоте

долгов, лишь чудом ухитряясь удерживать головы на поверхности. Финансовые проблемы требуют значительных затрат ментальной энергии. Нынешняя экономическая ситуация — как на индивидуальном, так и на государственном и мировом уровне — внушает многим тревогу и даже страх.

Финансовые проблемы почти всегда имеют две составляющих:

- 1) реальные экономические затруднения;
- 2) тревога или страх, порождаемые умом в связи с возникшей ситуацией.

К обоим этим составляющим можно применить *Квантовое Смещение*. Давайте вначале обсудим вторую часть — эмоциональную.

Мы уже знаем, что страх порождается двойственностью. Это отделяется от *осознания чистого осознания* и воспринимает мир как нечто отдельное от своего *Истинного Я*. Ему приходится в одиночестве бороться против сонма воспринимаемых угроз его существованию.

Я говорю «воспринимаемых» потому, что смена восприятия может превратить врага в друга. Вот представьте себе такую ситуацию. Вы замечаете, что сотрудник, которого вы считали другом, действует как-то подозрительно: перешептывается с коллегами у вас за спиной, а при вашем приближении обрывает беседу... У вас могут появиться всякие нехорошие мысли об этом человеке. И вы будете относиться к нему настороженно до тех пор, пока однажды утром сотрудники не встретят вас на пороге радостными возгласами: «Сюрприз! Поздравляем с повышением!» И вот в мгновение ока внушавший подозрения коллега

превращается в вашего лучшего друга. Как видите, все дело в восприятии, а восприятие есть производная от осознания.

Когда эго не осознает *чистого осознания*, его восприятие сориентировано на нехватку. Желание получить больше, чем нам в действительности нужно, обусловлено тем, что эго безуспешно ищет наидрагоценнейшее из сокровищ — *чистое осознание* и его отражение в уме в виде *эйфочувства*. А эго, утвердившееся в *чистом осознании*, полностью завершено — у него нет потребности иметь больше денег, больше власти или больше любви.

Когда мы ощущаем нехватку в деньгах, мы заодно чувствуем страх или одну из сопутствующих эмоций: тревога, неудовлетворенность и гнев. Очевидно, чувство страха не может решить проблему недостатка средств. Фактически, страх даже усугубляет эту проблему, порождая ментальный и физический стресс и мешая разумным попыткам наладить ситуацию.

Страх сам по себе способен создать проблему там, где ее нет. Порой мы отчаянно боимся потерять деньги или близких людей в тех случаях, когда шансы такой потери предельно малы. *КС* позволяет быстро и эффективно избавиться от страха перед финансовыми затруднениями. Оно погашает долги эго в единственной по-настоящему твердой валюте: *чистом осознании*. И страх сменяется безмятежностью.

Ниже я привожу рассказ одной женщины из Австрии, которую практически парализовал страх из-за финансовых затруднений. Я вначале обучил ее *КС*, а затем провел с ней один дистанционный сеанс. Вот что она мне написала:

Беспокойство по поводу денег омрачало мою жизнь уже довольно долго. И вот однажды мне повезло прослушать лекцию доктора Кинслоу на эту тему, после которой он провел сеанс КС. Для начала доктор Кинслоу вел мне оценить силу моего страха по поводу денег по десятибалльной шкале. У меня получилась десятка с плюсом.

Затем он научил меня выполнять КС. После нескольких минут выполнения этой техники я снова попыталась оживить внутри себя эмоции, касающиеся финансовых проблем. Результат меня удивил и обрадовал. Все эти эмоции показались далекими-далекими — от прежних мучительных чувств не осталось и следа. С тех пор они больше не терзают меня.

Потом доктор Кинслоу провел для меня дистанционный сеанс. Мы прорабатывали решение моих финансовых затруднений. После дистанционного сеанса на смену тревогам и страху пришло глубочайшее умиротворение. Теперь чувствую себя уверенно и больше не волнуюсь по поводу денег. Я очень изменилась. Огромное спасибо!

И это было совсем легко. Без особых усилий КС избавляет нас от того, что обычно является наихудшей составляющей финансовых сложностей: от тяжелых эмоций. А теперь давайте обратимся к реальным обстоятельствам, приведшим к сокращению доходов.

Нам нет нужды вдаваться в подробности. Пусть за нас это сделает *чистое осознание*, воспринимаемое через призму *Истинного Я*. Самое сложное при выполнении КС ради достижения конкретного результата — выбросить этот ожидаемый результат из головы. Нам

кажется нелогичным просто отступить в сторону и ждать, безучастно созерцая, как разворачиваются обстоятельства, тогда как силы мира вроде бы работают против нас. Однако это именно то, что нужно. Ждать и наблюдать нелогично лишь с точки зрения ума, стремящегося манипулировать происходящим ради своей выгоды... Так что вы стоите перед выбором: либо использовать ограниченные ресурсы собственного ума, которым движет страх перед неудачей, либо выполнить *КС* и безмятежно позволить своему *Истинному Я* пользоваться безграничными ресурсами мироздания. Итак, готовы ли вы нырнуть в Ничто?

Позаботьтесь о том, чтобы вас не беспокоили в течение 5-10 минут, и сядьте в удобное кресло. Выполните *КС* и ощутите *эйфочувство*. Осознайте его. Когда осознаешь, возникает ощущение, что *эйфочувство* усиливается. Но *оно* всегда одинаково сильно. А ваше ощущение зависит только от степени осознания.

Когда осознание станет очень ясным, а *эйфочувство* обретет полноту, сформулируйте очень простое намерение в настоящем времени. Формулировка должна быть несложной и позитивной — например, «финансовая свобода» или «достижение финансовых целей». Не жадничайте. Если вы сделаете все правильно, *Истинное Я* даст вам намного больше, чем вы ожидаете. Если хотите, представьте себе, что занимаетесь каким-то приятным делом, которое символизирует для вас отсутствие денежных затруднений. Однако выполняйте все это непринужденно и без ожиданий. Развлекайтесь. Если вам мешает страх и беспокойство, тогда предварительно проработайте эти эмоции при помощи *КС*.

Самое сложное — оставаться в стороне и просто наблюдать, каким образом *Истинное Я* все улаживает.

Это не означает, что вы сами не работаете для того, чтобы расплатиться с долгами. Вы должны делать все необходимое. После тишины общения с *Истинным Я* наступает время динамической активности в мире. Делайте все, что считаете нужным, но оставайтесь открытым для новых неожиданных возможностей. Возможно, вам предложат неожиданные и даже странные варианты. Обдумывайте их как следует. Даже если они не дают немедленного решения вашей проблемы, возможно, они ведут к этому решению как-то косвенно. Так работает *Истинное Я*. Будьте готовы. Впоследствии, оглядываясь назад, вы изумитесь тому, как пролегла ваша дорога. Она окажется намного проще и интереснее, чем вы планировали... и намного успешнее.

Поделюсь личным опытом. Два года назад я потерял работу. У меня был очень большой долг, а шансы найти новую работу для такого немолодого человека, как я, казались весьма призрачными. Я был опустошен и подавлен — как раз тот случай, когда особенно полезно *Квантовое Смещение*. Через месяц после увольнения я открыл *КС* и начал работать с самим собой и с другими. Одна из первых проблем, которыми я занялся, было мое финансовое положение. Несколько месяцев спустя я написал «Секрет мгновенного исцеления» и выполнил *КС* для того, чтобы книга обошла мир, распространяя этот необычайно сильный целительный метод. Сейчас, работая над этой новой книгой, я вижу, что все семена, которые я посеял тогда, на ранних этапах моей работы с *КС*, теперь дали обильные всходы и расцвели. У меня нет и не было возможностей сделать все это самостоятельно. Оглядываясь назад, я не перестаю изумляться тому, сколь причудлив был путь к осуществлению моих намерений: непредвиденные

дары, помощь от незнакомцев и просто везение. Но результат был заложен уже в самом начале. Мне удалось в большинстве случаев не стоять на пути у своего *Истинного Я* и не мешать его работе. Когда я пытался взять бразды правления ситуацией в свои руки, я только создавал ненужное напряжение и тормозил безупречно налаженный процесс.

А теперь и вы получили эту технологию — простую и светлую истину, позволяющую воплотить ваше самое заветное желание. И это желание состоит в том, чтобы освободиться от желаний и расслабиться в ласковых объятиях своего *Истинного Я*.

Помощь окружающим

При помощи *КС* вы сумеете помочь людям справиться как с *эмоциональной* составляющей их финансовых проблем, так и с *практическими* затруднениями. Работа с эмоциями подробно описана в главе 8 «Исцеление негативных эмоций». А для проработки специфических обстоятельств пусть человек сформулирует те намерения, которые я описал выше, или же это можете сделать для него вы. Помните: не нужно усложнять. *Чистое осознание* любит простоту.

ДЕТИ

Поиск правды и красоты — это та сфера деятельности, где нам позволено оставаться детьми всю жизнь.

Альберт Эйнштейн

Самая интересная информация поступает от детей, поскольку они не умолкают, пока не скажут все, что знают.

Марк Твен

Прелестная Малютка Мартина и свирепый Людоед

Дело было давным-давно в одном маленьком городке, где жили очень деятельные люди. Город располагался под горой, а сразу за горой — прекрасное синее озеро. Через озеро был перекинут длинный-предлинный деревянный мост. Настолько длинный, что с одного конца второй просто не разглядеть.

Горожане были постоянно очень и очень заняты. Чем? А разными делами: разносили почту, строили дома и писали бесконечные столбцы цифр, стараясь не упустить ничего важного. А еще они любили вкусно поесть — пончики, кексы, мороженое... Особенно по нраву им было мороженое. С ромом и изюмом.

Каждое воскресенье деятельные жители городка собирались на главной площади под огромным дубом и беседовали о прекрасном синем озере за горой. Вспоминали истории о людях, побывавших на озере много лет назад и поведавших о его красотах. Они рассказывали о прозрачных глубинах, где обитают смешливые пестрые рыбы-кошки, которые то и дело подплывают прямо к лодке и переворачиваются на спину, чтобы им почесали брюшко. Рассказывали об утках и черепахах, которые поют песенки, нежась на солнце. О рыбах-собаках, которые лают и машут хвостами в такт пению.

Занятым жителям города очень нравились эти воскресные байки об озере. Однако на следующий день они забывали о разговорах и снова погружались в свою неустанную деятельность — до следующего выходного.

В этом трудолюбивом городке жила счастливая тихая девочка, которую звали Прелестная Малютка Мартина. У нее были длинные пшенично-солнечные волосы, живописно плескавшиеся по плечам всякий раз, когда она поворачивала голову. Ее глубокие карие глаза блестели, когда были открыты, словно вода в солнечных лучах (и, наверное, когда закрыты — тоже). Прелестная Малютка Мартина ходила, опираясь на маленькие деревянные костыли, поскольку ножки у нее были очень-очень слабенькими. Но, похоже, девочка не обращала на это особого внимания и беззаботно играла с другими детьми с утра до вечера. Она никогда не жаловалась и не сетовала на то, что не может бегать и прыгать, как другие сверстники. Встречая людей, Прелестная Малютка Мартина приветствовала их открытой улыбкой и искренней радостью в голосе.

Одна из причин, почему Прелестная Малютка Мартина была так счастлива, состояла в том, что отец с

матерью поделились с ней мужеством — научили свою дочку жить без страха. Если девочке все же случалось испугаться — неистойой бури с громами и молниями за окном или же чудовища, якобы поселившегося у нее под кроватью, — она вспоминала то, чему научили ее отец с матерью, и страх отступал. И боль в ногах отступала. Даже если во время игры она спотыкалась и падала со своих костыликов, царапая ладошки и колени, то и здесь она делала то, чему научили ее мама с папой, — и боль уходила. Родители называли этот способ *Квантовым Смещением*, но Прелестная Малютка Мартина предпочитала называть его своим *Счастливым Убежищем*. Девочка любила отправляться в *Счастливое Убежище* и нередко делала это даже тогда, когда не чувствовала ни боли, ни страха. Именно благодаря этому люди говорили, что в ее глазах поселился рассвет.

Каждое утро Прелестная Малютка Мартина расчесывалась перед зеркалом (100 движений гребешком), напевая песенку:

*Дидли-ду, дидлиди,
Посмотрите, я какая
Девочка совсем большая —
Волосы до пояса,
Дидли-дидли дидли ду.*

Прелестная Малютка Мартина была очень вежливой и необычайно любознательной. Ей нравилось задавать вопросы. Иногда она спрашивала: «А откуда берутся облака? Какое число самое последнее? Почему я не умею летать, как птицы?» Будь ее воля. Прелестная Малютка Мартина, раскинув руки, парила бы под са-

мыми небесами, а устав, ложилась бы на какое-нибудь пушистое облако и смотрела бы оттуда на жителей деятельного городка, суесящихся внизу, словно муравьи вокруг сахарного кубика.

Однажды в воскресенье, когда старшие рассказывали свои неизменные истории о прекрасном синем озере, Прелестная Малютка Мартина потянула за рукав самого старшего из старших и спросила своим тихим голоском:

— Простите меня, почтеннейший, но почему бы нам не нагрузить корзины пончиками, кексами и вишневым лимонадом, от которого щекотно в носу, и не отправиться за гору, чтобы устроить пикник на берегу прекрасного синего озера?

Над площадью повисла тишина. Все взрослые вдруг стали очень и очень серьезными, а старший из старших ответил:

— Мы не можем пойти к прекрасному синему озеру, потому что под длинным-предлинным мостом живет свирепый людоед.

Он признался девочке, что взрослые никогда не говорят о людоеде, потому что не хотят пугать маленьких детей. Ростом это чудище — как двое взрослых мужчин, а толщина у него — как у старого дуба, под которым все они, собственно, сейчас и сидят. Кожа у него пурпурная с зелеными пятнами, скользкая бугристая и зловонная. С кривых зеленых зубов космами свисает лапша, потому что чудовище никогда не чистит зубы. В общем, премерзкая тварь. Дыхание великана имеет запах тунца, брокколи и грязных носков. Один глаз у людоеда красный, а другой — черный. Чудовище, не оборачиваясь, видит, что происходит у него за спиной, поэтому его невозможно застать врасплох. Многие хра-

брецы уходили на битву с ним, но никто не вернулся. А зовут монстра Людоед Эго.

Тем вечером папа перед сном прочел Прелестной Малютке Мартине книгу о добрых старых деньках, когда под мостом через прекрасное озеро еще не было Людоеда Эго. Девочка очень хотела, чтобы все опять стало по-прежнему и жители города смогли бы устраивать пикники на берегу. Поэтому, как только петушок прокричал свою рассветную песню, а из-за Дальних Гор засияли первые рассветные лучи, малышка выскользнула из-под одеяла и тихонечко оделась в мягкие туфли и уличную одежду. Подхватив свои деревянные костыли, Прелестная Малютка Мартина неслышно вышла из дому и пустилась в долгий путь за гору к длинному-предлинному мосту через прекрасное озеро.

По пути она слушала, как птицы в гнездах поют своим птенцам:

*Эйвы, сони, просыпайтесь
И за завтрак принимайтесь:
Мармеладсчесночком
И вчерашним червячком.*

Девочка смеялась вместе с деревьями, которым утренний ветерок шекотал листья. На лужайке неподалеку от норы старого барсука она сорвала солнечную ромашку и пошла себе дальше по проселочной дороге, ведущей к длинному-предлинному мосту.

Добравшись до моста, Прелестная Малютка Мартина остановилась и опасно огляделась, как обычно делаешь ты сам, когда собираешься перейти улицу, где могут ездить машины. Все было спокойно. Девочка предположила, что Людоед Эго познакомился с ка-

кой-нибудь милой людоедшей и они поженились под высоким-превысоким мостом в большом городе где-то за Дальними Горами. А потом они переехали в хороший дом под respectableным-прerespectableным мостом, чтобы родить себе парочку маленьких людоедиков и завести домашнего румпельдумпельшника — лучшего друга людоедов.

Девочка осторожно подошла к длинному-предлинному мосту и вслушалась. Ничего. Она взглядела вперёд, но так и не увидела противоположного конца моста. Тогда малышка пошла вперёд. Стоило ей ступить на мост, как раздался низкий рокот, страшный и глубокий, как будто он доносился из темного подземелья. Мост закачался, хотя вода под ним оставалась совершенно спокойной и прозрачной. Вместо того чтобы бежать, Прелестная Малютка Мартина (я, кажется, говорил, что она — очень смелая девочка?) спросила своим тихим голосочком:

— Кто там, под мостом?

— Это я, Людоед Это, — прорычал сердитый голос. — Хочешь, я тебя съем?

— Нет, — ответила Прелестная Малютка Мартина с содроганием. — Я просто хочу познакомиться.

— А ну-ка катись отсюда, пока я не слопал тебя на завтрак вприкуску со змеями, водорослями и поливитаминами.

Прелестная Малютка Мартина очень испугалась, однако сразу же укрылась в свое Счастливое Убежище, и больше ей уже не было страшно. Она собралась с духом и сказала с притворной строгостью:

— Никуда я не пойду, пока ты не выйдешь ко мне и не поздороваяешься, как подобает джентльмену.

Мост содрогнулся еще сильнее, и на этот раз громовой рев Людоеда Эго долетел до самых Дальних Гор, прокатившись и над родным городком малышки. Все жители выскочили на шум, прямо в пижамах, расплескивая на землю кофе из чашек... все, кроме одного фермера, который уже давным-давно доил своих коров. На лицах жителей была тревога, в голосах — нервные нотки. Тут из дома Прелестной Малышки Мартины выбежали ее родители и заголосили:

— Ах, где же, где же наша девочка? Нет ее в кроватке! Ушла, даже не позавтракав!

Жители стали искать Прелестную Малышку Мартину по всему городу, но не нашли. Тогда старший из старших сказал:

— Боюсь, она отправилась к длинному-предлинному мосту через прекрасное озеро за горой.

Горожане согласились со старшим и стали вооружаться: брали в руки метлы и теннисные ракетки, надевали боксерские перчатки... Один мужчина даже вынул хлипкий меч из руки памятника Горацию, Победителю Людоеда, который стоял на площади под старым дубом.

Пока горожане вооружались и решали, кто пойдет в первых рядах на выручку Прелестной Малышке Мартине, девочке тоже скучать не приходилось. Девочка так и стояла одной ногой на мосту, а из донной тины поднимался Людоед Эго, чтобы сожрать ее. Он медленно, медленно выбирался из-под длинного-предлинного моста, и по телу его стекала илистая вода. Переваливаясь из стороны в сторону (как это свойственно людоедам), он подошел вплотную к малышке. Эго раздулся огромным уродливым склизким пузырем. С его зубов, похожих на осколки зеленого стекла, действительно

свисали длинные космы из несвежей зловонной лапши — они пересекали слюнявый подбородок, едва не доставая до крошечного личика девочки, отважно глядящей на чудище.

— Я тебя съем, — проревел людоед.

Прелестной Малютке Мартине снова стало страшно, но она находилась в своем Счастливом Убежище, поэтому страх посетил ее лишь на миг и сразу же исчез. Она просто стояла на месте, заложив руки за спину, и не говорила ни слова. Девочка знала: если кто-то злится, следует вначале дождаться, когда он перестанет орать, и только потом есть смысл говорить. Но старый свирепый людоед не унимался:

— Беги прочь, малявка, а не то я тебя съем!

И тут Прелестная Малютка Мартина тихо-тихо задала вопрос, который поставил Людоеда Эго в тупик:

— Почему?

— Почему? — взвыло чудовище, обдавая девочку своим зловонным дыханием. — Почему? Что значит «почему»?

— Почему вы хотите меня съесть? — спокойно спросила малышка.

— А потому... Хм... Я хочу тебя съесть, потому...

Но закончить людоед не смог. Его ум не нашел ответа. На самом деле его ум вообще опустел. И это было необычно, потому что у Людоеда Эго всегда были мысли. Мысли о том, как бы наловить маленьких девочек на обед. О том, как бы набрызгать грязи на белые простыни. И потоптаться по пестрым бабочкам. И набить пасть жратвой. Мысли были самые разные, но сейчас его ум был совершенно пуст. И знаешь что? Ему было приятно без мыслей.

— Я... ну, я сейчас немного запутался, но у меня ее и, веская причина... просто никак не вспомню, — растерянно бормотал Людоед Эго. — Но я знаю... знаю, что причина есть.

Однако он был уже далеко не так уверен в этом, как минуту назад.

И тогда Прелестная Малютка Мартина задала ему вопрос, от которого у чудища едва не подкосились ноги:

— А чего вы хотите больше всего на свете?

Казалось бы, совсем простой вопрос, но почему-то, вопреки всем усилиям ума, ответы казались не совсем верными. Хочет ли он получить сокровища на зависть царям? Нет. А может быть, он хочет слопать Прелестную Малютку Мартину? Тоже нет. Ему чем-то понравился этот бледный человеческий детеныш. Или он хочет побольше еды? Новый уютный мост? Красную пожарную машину с мигалками? Нет, нет и нет! Сколько ни думал людоед, он не мог понять, чего хочет больше всего на свете. Может быть, ничего...

Людоед Эго посмотрел на спокойное невинное лицо Прелестной Малютки Мартины и смутился, потому что ему не хотелось никому причинять вреда. Под его взглядом девочка достала руки из-за спины и вручила Людоеду Эго солнечную ромашку, сорванную по пути. В уголке великанского глаза набухла огромная зеленая слеза, прокатилась по щеке и упала на прибрежный песок, оставив в нем небольшой кратер.

— Не плачьте, господин людоед, — сказала Прелестная Малютка Мартина, — я научу вас отыскивать Счастливое Убежище внутри, и тогда вам больше никогда не придется грустить.

И научила.

Ему казалось, что его сердце становится все больше и больше, словно наполненный гелием воздушный шарик. Казалось, оно вот-вот заполнит всю грудь и тогда людоед сможет воспарить к небесам. Впервые в жизни он был по-настоящему счастлив и испытывал огромную благодарность к Прелестной Малютке Мартине за то, что она провела его в это Счастливое Убежище.

Затем великан глубоко поклонился и указал своей огромной зеленой рукой вдоль длинного-предлинного моста. Он произнес ласковым голосом, от которого у Прелестной Малютки Мартины на душе стало хорошо, как никогда прежде:

— Проходи, если хочешь.

И она пошла.

Тем временем горожане медленно шествовали по дороге к прекрасному озеру, чтобы спасти Прелестную Малютку Мартину от старого свирепого людоеда. Они пока еще не знали, что девочка уже идет по длинному-предлинному мосту на другой берег прекрасного синего озера. Шли долго, потому что те, кто оказался в передних рядах, то и дело искали причины, чтобы немного поотстать. Двадцать три горожанина остановились, чтобы завязать шнурки на ботинках. Четырнадцать человек натерли мозоли и присели отдохнуть. У семерых начался приступ радикулита. Одиннадцать вдруг вспомнили, что забыли потушить огонь в очаге, и поспешили обратно в свой деятельный городок. Причем большинство из этих последних были мужчины, которые в жизни никогда не стряпали, но в тот момент они и вправду поклялись посвятить остаток жизни кулинарии, если только сумеют избежать встречи с беспощадным Людоедом Это.

Наконец горожане прибыли к длинному-предлинному мосту над прекрасным синим озером и увидели великана. Он стоял у начала длинного-предлинного моста и нюхал ромашку. Всем сразу стало ясно, что но ромашка Прелестной Малютки Мартины, потому что ни одному уважающему себя людоеду не придет в голову сорвать хрупкую ромашку самостоятельно, а тем более нюхать ее.

Горожане очень огорчились и заодно испугались. Один из них закричал:

— Что ты сделал с Прелестной Малюткой Мартиной?

— Я позволил ей пройти по длинному-предлинному мосту, — ответил Людоед Эго.

— Лжец! — закричал кто-то. — Ты ее сожрал!

И все остальные стали ему поддакивать, крича и потрясая своими щетками и теннисными ракетками.

— Честное слово, — проговорил озадаченный людоед, — она пошла на тот берег прекрасного синего озера.

Ярость в горожанах взяла верх над страхом, и они двинулись на Людоеда Эго. Мужчина с хлипким мечом стоял во втором ряду. Он очень надеялся, что успеет сбежать, пока чудище будет пожирать передних. Мечто у него кое-какой был, а вот отвага отсутствовала начисто... И все же очень хотелось прослыть первым смельчаком в городе.

Тут Людоед Эго сделал шаг навстречу горожанам, желая показать им ромашку и сказать, что этот цветок подарила ему Прелестная Малютка Мартина... и еще показала ему Счастливое Убежище... и стала его другом. Он хотел поведать им о том, как эта девочка очистила его ум от плохих мыслей, и о том, как внутри у него возникли странные чувства, от которых радостно

и хочется помогать людям, а не вредить. Когда великан шагнул навстречу горожанам, бойцы из переднего ряда шарахнулись в стороны, а задние ряды продолжали наступать сзади, вытолкнув вперед человека с хлипким мечом. Он споткнулся и упал, случайно ткнув Людоеда Это мечом под левую коленную чашечку.

Если бы вас или меня ткнули хлипким мечом под коленную чашечку, было бы больно, но мы бы быстро оправились, промыв рану и перевязав ее бинтом. Однако с людоедами дела обстоят совсем иначе. Левое колено — единственное уязвимое место у людоеда. А старый хлипкий меч — единственное оружие, которое может его убить.

Под ошеломленными взглядами горожан Людоед Это упал, схватившись лапами за коленку, а потом произошло нечто совсем странное. Тело людоеда стало дымчатым, как будто бы превратилось в ангельскую пыль. Затем оно преобразовалось в свет и просто растаяло в воздухе. Только что тут был великан и вдруг — бух! — нет его.

После удара мечом у Людоеда Это возникло дивное ощущение, словно его сердце и вправду расширилось, и он стал подниматься в небеса. Возносясь, Людоед Это бросил взгляд вниз и увидел человека с мечом. Тот стоял перед горожанами, потрясая своей убогой железкой, и вопил:

— Я победил! Благодаря воинской сноровке и хитрости я убил старого свирепого людоеда. Я первый смельчак в городе. Теперь вы все должны регулярно дарить мне подарки и вечно возносить хвалу!

А потом произошла одна странная штука. (Правда, горожане уже устали удивляться, поскольку весь этот день был полон неожиданностей — а ведь еще даже

время полдника не подошло.) С отважным меченосцем стало твориться нечто такое, отчего горожане дружно отшатнулись и в один голос выдохнули:

— Ох!

Мужчина со старым хлипким мечом, похвалявшийся своей отважной победой над свирепым людоедом, вдруг стал меняться прямо на глазах. Кожа его покраснела и пошла зелеными пятнами, на ней проступили бугры и слизь. Появился резкий запах. Во рту у него отросли кривые зубы, похожие на битое зеленое стекло, с которых свисала старая прокисшая лапша. Из рта потянуло смрадом — словно кто-то смешал тунца, брокколи и грязные носки. Глаза изменили цвет: один стал красным, другой — черным. Горожане зароптали, указывая на него пальцами:

— Людоед Это! Людоед Это...

Старый хлипкий меч выпал из лап новоявленного чудовища и канул в прозрачные глубины прекрасного синего озера — больше его никто не видел. А хвостун и вправду превратился в старого гадкого людоеда. Ему стало так стыдно, что он метнулся прочь и спрятался под длинным-предлинным мостом. Той же ночью он выбрался из-под моста и ушел далеко в Дальние Горы, где и поселился в пещере подальше от глаз людских.

Тут произошла еще одна странная штука... Ладно-ладно, я понял... это будет уже последняя странная штука в сказке, я обещаю. По мосту с противоположного берега прекрасного синего озера шла Малютка Мартина — причем она была еще прелестнее, чем прежде. И вы не поверите: она шла без костылей! Горожане подбежали к девочке и подхватили ее на руки. Отец с матерью целовали дочурку, несказанно радуясь, что она жива.

над чистыми водами прекрасного озера, однако все, что могла видеть, — это отражение *Истинного Я*, глядящее на меня. Это было так чудесно... Я чувствовала себя невероятно отважной, умной и очень-очень счастливой — я была исполнена любви ко всему на свете. Казалось, что мое Счастливое Убежище разрослось, охватив собой весь мир.

Я взлетела высоко к небу и ничуть даже не устала. Я прыгала по упругим облакам, и казалось, что волосы мои вот-вот слетят с головы, как шапка. Было очень весело. Потом я легла на большое пушистое облако и стала смотреть прямо в небеса. Вдруг мимо меня пролетел дивной красоты ангел. У него были огромные крылья из огненных перьев, а с зубов свисала бахрама... я подумала, что эта лапша, если бы она не была соткана из ангельского света. Проплывая мимо, он послал мне воздушный поцелуй и скоро исчез в вышине.

Потом я перевернулась на живот и стала смотреть с облака вниз. Знаете, что я там увидела? Я увидела прекрасное синее озеро с длинным-предлинным мостом, ведущим в страну Ничто. А еще я увидела всех вас: вы стояли у входа на мост и были очень печальны. Поэтому я спустилась вниз посмотреть, что случилось. И вот я тут. Вижу, вы все очень счастливы — а от этого счастлива и я.

Горожане отправились в обратный путь. Прелестная Малютка Мартина держала за руки родителей. Девочка с любовью посмотрела вначале на маму, потом на папу, а когда она увидела их обоих одновременно, в сердце ее проснулась бесконечная любовь. Вначале любовь охватила только родителей, а потом распространилась и на остальных жителей маленького деятельного городка — от этого все вдруг почувствовали себя очень

счастливыми, а настойчивая потребность заниматься бурной деятельностью куда-то исчезла. Прелестная Малютка Мартина вместе с мамой и папой и всеми горожанами вернулись в свой мирный городок, и после того все они жили долго и счастливо.

А на берегу прекрасного синего озера, возле входа на длинный-предлинный мост, на том самом месте, где упала в песок слеза Людоода Эго, выросла одинокая солнечная ромашка.

Конец

Как научить ребенка Квантовому Смещению

Ум ребенка естественным образом сориентирован на осознание *эйфочувства*. Но это становится все менее очевидно по мере того, как ребенок растет. Таков результат влияния его окружения — родителей, учеников и даже других детей. Все они непрестанно ориентируют ребенка на обретение контроля над окружающим миром. Подрастая, ребенок отказывается от полной беспомощности и свободы младенчества и получает взамен все большую способность структурировать и организовывать свое окружение и людей. Он учится мириться с навязанными ему границами. Такой рост необходим и полезен. Нам нужно научиться самодостаточности — только так мы можем обрести прочную связь с *Истинным Я*. Мы должны уметь адекватно отвечать вызовам взрослого мира. Проблема не в этом. Проблема в том, что, научившись контролировать свою жизнь, нам следовало бы опять вернуть себе утраченные радости детства — естественное осознание своего *Истинного Я*.

Будучи предоставлен сам себе, ребенок погибнет. Ему необходимо обучиться искусству выживания. После того как соответствующие навыки развились, ребенок становится взрослым. Но чтобы завершить жизненный цикл, этому взрослому нужно опять вернуться в волшебный мир детства и возобновить знакомство с собственным *Истинным Я*. И тогда две половинки соединяются воедино. Внутренний ребенок становится взрослым, а взрослый обретает черты ребенка. Результатом такого преобразования становится свобода, умеющая признавать определенные границы, — объединение всего самого лучшего, что есть в обоих мирах.

Из-за невежества или из-за лени большинство взрослых не возвращаются в детство. Это второе по тяжести преступление, какое только может совершить взрослый человек. А первое преступление — держать детей в неведении об их *Истинном Я*. Все беды человечества (буквально *все* наши беды) исчезнут за одно поколение, если наши дети научатся быть свободными взрослыми, полностью осознающими собственное *Истинное Я* — этот тончайший уровень мироздания, дом *эйфочувства*. Сделайте верный выбор. Научите своего ребенка — всех детей, с которыми вам придется общаться, — простым правилам Я-сознания. Дайте им шанс стать свободными уже сейчас, а затем сохранить эту свободу во взрослой жизни. Пусть они узнают о своем *Истинном Я* — этом поле постоянства, которое пронизывает собой все перемены. Дайте им величайший дар, какой они только могут получить, а затем отступите в сторону и наблюдайте, как на Земле воцаряется мир.

С какого возраста следует обучать ребенка *Квантовому Смещению*, зависит от самого ребенка. Начинать

следует после того, как малыш научится идентифицировать свои чувства. Иными словами, прежде чем знакомить ребенка с КС, следует научить его различать позитивные и негативные чувства. Само по себе обучение чувствам может быть особенно ценно для мальчиков, поскольку культурная среда часто поощряет их подавлять свои эмоции, чтобы соответствовать образу «мужчины». Если ребенок умеет распознавать свои чувства, значит, он готов овладевать Квантовым Смещением.

КС для детей

- Займись с ребенком тем, что пробуждает в нем позитивную реакцию, рождая веселье, радость, восторг, любовь и т. п.

Чем спокойнее эмоция, тем проще ребенку заглянуть внутрь себя, поэтому радость и любовь предпочтительнее, чем восторг и веселье. Очень хорошо подходит для наших целей чтение книжки, где персонажи проявляют чувства (например, сказка «Прелестная Малютка Мартина и свирепый Людоед»).

- Когда ты видишь, что ребенок испытывает позитивную эмоцию, попроси его назвать эту эмоцию.
- Затем попроси его посидеть тихо, наблюдая (ощущая) эту эмоцию, и посмотреть, что получится. Пусть делает это в течение всего лишь 5-10 секунд, поскольку детский ум очень скоро захочет отвлечься на другие вещи.
- Обрати внимание малыша на то, что при спокойном наблюдении своих чувств тихая радость внутри растет.

«Ты видишь, насколько радостнее становится внутри, когда ты спокойно наблюдаешь приятное чувство?»

- Попроси ребенка понаблюдать радость или другое *эйфочувство*, которое он испытывает, и рассказать, что происходит. Возможно, он опишет тебе свои мысли или чувства или расскажет историю.
- Пусть говорит приблизительно в течение минуты, а потом останови его и спроси, ощущает ли он по-прежнему приятное чувство. Малыш ответит утвердительно.
- Попроси его снова взглянуться в это приятное чувство и обратить внимание на то, как оно порождает внутри ощущение радости и счастья.
- Проводи такие процедуры не только во время «приятных занятий» (например, чтения книжки). Вскоре тебе будет достаточно просто предложить ребенку заглянуть внутрь себя в поисках приятного чувства, и он сразу же его ощутит. Через некоторое время ребенок осознает, что это радостное ощущение (*эйфочувство*) присутствует в нем всегда. Тогда он пронесет эту радость во взрослую жизнь и поделится со всем миром — которому так не хватает *эйфочувства*.

Начало...

Приложение А

НАИБОЛЕЕ ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ НА НИХ

1. Поможет ли мне КС полюбить себя?

Каждое утро я езжу на работу на велосипеде. Дивная прогулка — 10 километров через сказочный лес. После этой поездки я просто переполнена энергией. Вчера мне удалось воспроизвести это ощущение спонтанно, и я поняла, что отныне я могу жить глубже и полнее. Я всего лишь мысленно провела короткий сеанс КС, и мое дыхание наполнилось силой. Я от всей души поблагодарила Вселенную за этот опыт.

У меня есть два вопроса. В течение нескольких месяцев у меня была депрессия из-за неспособности полюбить себя. Родители учили меня делать все ради других, но не ради себя. Есть ли у меня шанс исправить это при помощи КС? А если да, то как именно? Эта проблема несет очень сильный эмоциональный заряд, из-за чего мне не удастся настроиться на правильную энергию для проведения КС.

Второй вопрос прост.

Можно ли мне делать КС другому человеку без его ведома? Или нужно спросить разрешения?

Мне кажется, что КС поможет нам спастись самим и спасти Землю.

Ответ: Спасибо на добром слове. Весь мир — как и мы с вами — представляет собой *чистое осознание*. На определенном уровне нет нужды спасать кого-то или что-то. Но это обладает способностью воспринимать мнимые различия, что позволяет ему делить мир на части и характеризовать эти части как позитивные и негативные. Однако рано или поздно все непременно встанет на свои места. Самое лучшее, что можем сделать мы, — это выполнять *КС* и усиливать свое *осознание чистого осознания*. А больше ничего и не нужно. Все остальное сложится само собой. Вот увидите.

А теперь давайте обратимся к проблеме любви к себе. Есть два вида «Я»: малое «я» и вселенское *Истинное Я*, тождественное неугасающей чистой Любви. Малое «я» во избежание путаницы я предпочитаю называть «я». Малое «я» — относительная изменчивая часть нашего существа, имеющая прошлое и будущее. Но у малого «я» нет настоящего. В настоящем живет *Истинное Я*. Малое «я» — это то, что вы о себе думаете. Например, вы можете описать себя так: женщина тридцати пяти лет, мать двоих детей, не любящая свою работу, но обожающая прогулки в лесу. Видите? Малое «я» ограничено и изменчиво. А *Истинное Я* — нет. *Истинное Я* — это первый проблеск осознания, наделенный некоторой формой. Знаете, как еще называется *Истинное Я*? *Истинное Я* называется *эйфочувством*.

Да-да. *Истинное Я* — это *эйфочувство*. Таким образом, *Истинное Я* — это просто-напросто *осознание эйфочувства*. Разве не так? Когда вы осознаете *эйфочувство*, вам хорошо, верно? Вы испытываете покой, безмятежность, радость или блаженство. Вначале осознайте *чистое осознание*, а затем обратите внимание, какие чувства у вас возникают; это и есть ваше *эйфо-*

чувство — ваше сокровенное и бесконечное *Истинное Я*. Осознавая *Истинное Я*, вы всегда испытываете приятие по отношению к нему. Вот так все просто. *КС* — это самый прямой путь к тому, чтобы полюбить себя (свое *Истинное Я*). Просто выполняйте *КС* в разных формах, и вы будете все глубже и глубже проникаться любовью к себе (своему *Истинному Я*).

Для того чтобы сделать *КС* для другого человека, разрешение не требуется. Не требуется потому, что вы в действительности *ничего не делаете*. Вы просто формулируете намерение, а затем осознаете *чистое осознание* и позволяете ему выполнить всю работу. В реальности не существует ни «вы», ни «я», ни «они». Есть лишь одно осознание, и никому не требуется никакого разрешения, чтобы сделать что-то с Собой Самим. На самом деле, никто вообще ничего сделать не может, но об этом мы поговорим как-нибудь в другой раз. Я, и вы, и вся эта видимая вселенная — лишь иллюзия, сон о разделенности. *Чистое осознание* и *эй-фочувство* позволяют нам проснуться и посмотреть на сон со стороны. Нечто подобное происходит, когда мы во сне вдруг осознаем, что видим сон (*осознанное сновидение*). Только в этом случае мы осознаем, что вся наша явь — это тоже сон. Когда мы окунаемся в чистое осознание, оно очищает нас от любых негативных или злых намерений. Мы просто не можем причинить вред при помощи *КС*, так что если нам не стоит делать для человека *КС*, то оно и не сработает. Вот как все просто.

2. Можно ли при помощи *КС* решать эмоциональные проблемы?

*У моего партнера эмоциональные проблемы. Поможет ли ему *КС*?*

Ответ: Нам нет нужды знать, чем вызваны эмоциональные страдания (например, тяжелое детство или заниженная самооценка). Нам также незачем знать, что стало причиной физического недомогания (например, боли в спине или растяжение ахиллесова сухожилия). Нам требуется только контакт с *чистым осознанием*. Стоит осознать *чистое осознание* — и исцеление происходит само собой. Причем исцеляется не только клиент, но и вы сами. Правда, здорово?

Видите ли, когда мы поворачиваем наше осознание в сторону от *чистого осознания*, мы забываем о том, что оно способно гармонизировать все сотворенные вещи. Нас уносит волнами повседневной жизни. Когда же мы бросаем якорь на твердыню *чистого осознания*, волны бедствий и тревог не могут разбить нас о скалы. Не слишком удачная аналогия, но вы понимаете, о чем речь. Вашему партнеру не дают покоя результаты его действий, но он упускает некий более глубокий смысл — абсолютный покой.

КС не исцеляет. Люди и методы не исцеляют. Исцеляет осознание *чистого осознания*. А *КС* как раз и помогает нам отыскать *чистое осознание*. Если ваш муж осознает *чистое осознание*, он исцелится. И исцелит его мудрость *чистого осознания*, а не наши манипуляции. Поэтому выполняйте *КС* и просто смотрите, что из этого получится. В силу всего вышесказанного я не знаю, сколько сеансов на это потребуется. Могу лишь сказать, что любые проблемы рано или поздно отступают перед целительной силой *чистого осознания*. Причем отступают намного быстрее и безвозвратнее, чем с использованием других методов.

3. Можно ли влиять на погоду при помощи КС?

У нас невыносимая погода — жара и грозы — и это очень негативно сказывается на моем физическом и эмоциональном состоянии. Поможет ли мне КС?

Ответ: Пандиты Ригведы могут влиять на погоду. Один мой приятель сам наблюдал, как они формируют и разгоняют облака. Если они на это способны, почему вы — нет? Однажды нечто подобное произошло и у меня, но меня переполнило такое головокружительное самодовольство, что повторить этот фокус мне больше не удавалось. А теперь расскажу, как влиять на погоду. Сформулируйте намерение, в течение непродолжительного времени подержите его в мыслях, а затем совершите КС. Если обнаружите, что по-прежнему сидите в луже из собственного пота и отбиваетесь от комаров, тогда повторите КС. Рано или поздно погода изменится. Она всегда меняется. Если хотите, можете считать это своей заслугой, но лучше просто выполняйте КС и вытирайте струйки пота, стекающие по вашему лицу.

Погода и другие факторы среды всегда будут оказывать влияние на ваше тело-ум. Но даже среди самого большого эмоционального дискомфорта присутствует покой. Ищите тишину внутри, в этой тишине вы найдете покой. И пусть даже при этом вы все равно будете обливаться потом, но лучше уж потеть безмятежно, чем в злобе или страхе.

4. Нужно ли мне прикасаться к партнеру?

Я психотерапевт, живу в Германии. У меня к вам вопрос. Есть ли необходимость прикасаться к клиенту? Будет ли толк, если я стану просто

сохранять осознание, пока он излагает проблему? Возможно, самоосознание должно найти верное решение и указать мне, какой следующий шаг нужно предпринять ему на пользу? Я работаю своими обычными методами, но доверяю и иным силам, которые могут участвовать в процессе исцеления.

А может быть, нам следует поддерживать в себе чистое осознание постоянно, чтобы лечить людей, даже если не задумываясь об этом? Тут, на мой взгляд, большая проблема и опасность состоит в том, что эго непременно захочет приписать все успехи лично себе. Эго скажет: «Я великий целитель!» Полагаю, нужно быть очень зрелым человеком, чтобы работать с этим методом. Как вы считаете, развивается ли благодаря методу КС и самоэго?

Ответ: Нет, прикасаться к пациенту не обязательно. (См. главу о дистанционном КС в книге «Секрет мгновенного исцеления».) При работе с КС не действуют никакие «потусторонние» силы. Только *чистое осознание*. В действительности нам не нужно никуда двигаться и ничего делать. Однако нам кажется, что человеку требуется исцеление, поэтому мы начинаем некий процесс, а затем наблюдаем, как он протекает. Мне приходится описывать ситуацию именно так, чтобы проложить мост между обыденным мышлением и не-мышлением.

Не стоит соединять *Квантовое Смещение* с другими концепциями, идеями, чувствами, ощущениями и т. д. КС наиболее эффективно в чистом виде. Если вы хотите применить еще и другую технику, делайте это после выполнения КС. Работа с идеями или чувствами возвращает вас обратно в ум — на игровую

площадку эго. Если вы выполняете КС в точности так, как описано в этой книге, то эго расслабится, а не усилится. Со временем КС создаст для эго возможность свободно играть и веселиться в мире относительных явлений, не пытаясь получить контроль над ситуацией. Эго становится больше похоже на любимую собаку: симпатичное, проказливое и игривое существо. Это очень приятное состояние бытия, вполне доступное любому человеку, который по нескольку раз в день выполняет КС.

5. Нужно ли мне знать причину проблемы?

Я в течение некоторого времени практикую прикладную кинезиологию по доктору Клингхарду. Ни одна эмоциональная проблема или заболевание не возникает без той или иной причины. Исцеляя человека при помощи КС, мы не затрагиваем эту причину — а поэтому, на мой взгляд, проблема может вернуться, если мы неустраним ее корень. Это так?

Ответ: Что касается эмоциональных проблем... да и любых проблем, независимо от причин... Их решение — в *чистом осознании*. Традиционное мышление ориентируется на причинно-следственные связи: обнаружив и устранив причину, мы также можем устранить следствие. Это работает на *относительном* уровне мироздания, однако теперь мы обнаружили более фундаментальный подход к проблеме проблем. Мы позволяем *эйфочувству* осуществлять исцеление. Нам не нужно ничего менять... Само *эйфочувство* *изменяет* все, что нужно. Да, нам можно и нужно и дальше практиковать относительные методы лечения. Просто перед началом традиционных процедур проведите КС,

и *эйфочувство* ускорит исцеление. Врачи, взявшие на вооружение такой подход, говорят, что результаты их работы улучшились. Прилагая меньше усилий, они добиваются большего.

Из опыта работы с пациентами я знаю, что результаты получаются на удивление стабильными. Но, конечно же, для того чтобы утверждать это с полной уверенностью, нужны исследования. Я предлагаю вам самому испробовать *КС* и оценить его действенность. Чем больше человек осознает *чистое осознание*, тем больше гармонии он излучает. И, пожалуйста, сообщите мне о результатах ваших изысканий.

6. Как много преподавателей *Квантового Смещения* есть в мире?

Сестра сказала мне, что у нас в Германии есть человек, преподающий КС. Она говорит, что лично вы специально обучали его на инструктора. Но я почему-то сомневаюсь. Можете ли вы сказать, сколько преподавателей КС есть сейчас в мире?

Ответ: Сейчас в мире есть лишь один преподаватель *КС*. Угадайте, кто бы это мог быть... Правильно! Я. Хотя целительная техника *КС* проста в освоении, однако для ее использования нужно не только ясно и глубоко осознавать *чистое осознание*, но и распознавать его мнимые проявления на всех уровнях нашей жизни. Я сомневаюсь, что человек, который преподает некую технику и утверждает, что это *КС*, может по-настоящему глубоко продемонстрировать ценность этого процесса или что он достаточно ясно осознает *чистое осознание*. Если бы это было действительно так, то он разработал бы собственную технику, а не заим-

ствовал у других. Когда мы полностью осознаем *чистое осознание*, у нас нет никаких ограничений. И каждый может сделать что-то свое.

Я написал эту книгу для того, чтобы каждый желающий мог овладеть *КС* самостоятельно. Я действительно хочу именно этого: чтобы миллионы и миллионы людей обрели опыт *чистого осознания*, — и я не знаю более надежного и быстрого способа сделать это, чем *КС*. Способность осознавать *чистое осознание* дана каждому из нас от рождения, а поэтому освоение этого процесса — дело простое и естественное. Я знаю многих людей, которые освоили *КС* по книге, а потом обучили других. И это меня очень радует. Передавая друг другу методику *КС* в индивидуальном порядке, люди устанавливают очень глубокие межличностные связи. Конечно, при такой передаче будут возникать некоторые неточности и ошибки — это неизбежно. Но такие ошибки со временем самоликвидируются — их исправляет сам процесс знакомства с *чистым осознанием*. Между тем, насколько я знаю из опыта, любые попытки преподавать *КС* в группах приносят больше вреда, чем пользы. В группе любая ошибка растет как снежный ком — и малейший огрех преподавателя умножается в геометрической прогрессии.

Наберитесь терпения. Чем больше людей станут практиковать *КС*, тем больше будут осознавать *чистое осознание*. Тогда-то я и подготовлю учителей, и мы сможем быть уверены, что именно осознание *чистого осознания* (а не ошибки) растет как снежный ком.

7. Как следует формулировать намерение для работы с хроническими заболеваниями — например, с болезнью Шарко?

Мне 30 лет, мне поставили диагноз — боковой амиотрофический склероз (болезнь Шарко). Эта же болезнь, от которой страдает Стивен Хокинг. Официальная медицина пока не предлагает никаких способов влиять на развитие болезни, поэтому я ищу альтернативные пути. Поскольку меня очень интересует современная философия квантовой физики, три дня назад купил вашу книгу и был от нее в восторге! Ваш метод очень заинтересовал меня, однако при выполнении предложенных в книге упражнений у меня пока не получается ощутить чистое осознание вне тела. Ноя практикую каждый день.*

Можем ли мы использовать вашу технику для самоисцеления? Как при этом формулировать намерение? Мое заболевание очень сложное, а вы говорите, что намерение должно быть очень точным и простым.

Ответ: Да, вы можете исцелить себя при помощи КС, но вначале обычно бывает проще лечить других, поскольку нам сложно относиться к собственному исцелению отстраненно, а излишняя вовлеченность мешает процессу.

Хотя КС — не энергетическая техника, тем не менее, когда мы осознаем *чистое осознание*, возникает целительная энергия, которая естественным образом

* Хокинг, Стивен Уильям, род. 1942. Один из знаменитейших физиков современности. Популяризатор науки. С ранней молодости почти полностью парализован, но, несмотря на болезнь, плодотворно работает до сих пор — *Прим. перев.*

устремляется в нужном направлении. Что касается болезни Шарко и других хронических заболеваний, то ваше тело-ум впитает довольно много целительной энергии и позитивные результаты обязательно наступят — даже если вы почувствуете их не сразу. Какими именно будут эти результаты — неизвестно. Порой *осознание чистого осознания* творит чудеса. Вам следует быть оптимистом и в то же время реалистом. Вполне возможно, что ваше заболевание будет прогрессировать и впредь. Если даже вам не удастся полностью вылечиться при помощи *КС*, то некоторые физические, ментальные и эмоциональные изменения к лучшему наступят непременно. Главная польза в том, что вы ослабите собственную привязанность к телу-уму и обретете внутренний покой. И даже если ваше физическое состояние будет ухудшаться, знакомство со своим *Истинным Я* освободит вас от страданий — болезнь перестанет восприниматься как тюрьма.

Ваше намерение исцелиться должно быть очень тонким, и вам следует развивать в себе непривязанность к нему. Иными словами, нужно только сформулировать очень простую мысль о том, чего вы хотите, затем выполнить *КС* и расслабиться. «Расслабиться» означает заняться своими повседневными делами, не думая о результатах. Когда они проявятся, вы и так заметите. Если вы не заикливайтесь на результатах и не думаете о них, а они все равно есть, это означает, что они точно реальны. Вот так все просто. Чем меньше вы озабочены результатом, тем более эффективно работает наш метод. Выполняйте *КС* и живите своей жизнью — только и всюю.

8. Почему КС для себя самого оказывается менее эффективным?

Я с большим интересом прочел вашу книгу и сразу же начал выполнять предложенные в ней упражнения. Предпринял несколько попыток поработать собой и получил весьма скудные результаты. Правда, один раз после сеанса КС я почувствовал себя очень счастливым. Я неуверен, что делаю все правильно. Возможно, вначале следует попрактиковаться на ком-то другом? Или, может быть, мне нужно вначале развить свое осознание? Я занимался медитацией, рэйки, техниками эмоционального раскрепощения (Emotional Freedom Techniques — EFT) и т. п. — в надежде на то, что они принесут мне пользу. Моя проблема — кашель и насморк. Вероятно, это аллергия. Я был бы очень благодарен, если бы вы вкратце проконсультировали меня по поводу вашего метода, поскольку в ближайшую субботу собираюсь ехать на две недели в отпуск на один из островов Северного моря, где буду пытаться вылечиться.

Ответ: Иногда начинать лучше с помощи другим людям. Когда работаешь над собой, трудно избежать напряженного ожидания результатов, — а это притупляет осознание *чистого осознания*. Почаще перечитывайте указания по поводу того, как выполнять КС (первый раздел данной книги), пока не освоите процесс полностью. Все должно происходить легко, без напряжения и весело. Нельзя превращать это в постыльную обязанность. *Эйфочувство* очень тонко. Невозможно запустить этот процесс грубой силой. Это не похоже на создание скворечника, когда вы вырезаете составные части, а потом скрепляете все гвоздями и клеем.

КС — это процесс неспешного распада, как будто вы смотрите на песочный замок, подмываемый тихими волнами прибоя.

Очень рекомендую зайти на сайт, посвященный *КС* (www.QuantumEntrainment.com), и посидеть на нашем форуме. Там люди со всего мира делятся тем, что они узнали о процессе *КС*, и помогают друг другу овладеть практическими приемами нашего метода. Есть даже отдельная страничка для тех, кто хочет обмениваться сеансами удаленного *КС*. На форуме царит оживленная и вдохновляющая атмосфера.

Еще один совет — найти человека, желающего практиковать *КС* в паре. Занимайтесь ежедневно, если возможно, то по нескольку раз — чем больше, тем лучше. Вам нет нужды встречаться физически, так как *КС* прекрасно работает и на расстоянии. Чем больше даешь, тем больше целительный эффект. Это очень важный и сильный целительский закон. Давайте, давайте, давайте, не заботясь о том, что получаете, — и вы будете изумлены результатами.

Итак, лучшее, что вы можете сделать, — это как можно больше практиковать *КС* на себе и на окружающих; в идеале — 20-30 раз в день. Выполняйте дистанционные и продленные сеансы по многу раз ежедневно. Когда речь идет о хроническом заболевании, исцеление может занять немало времени. И, конечно, вам нужна также помощь квалифицированного врача. После того как выполните эти рекомендации, расскажите мне о результатах. Я помогу вам, чем смогу. И еще я бы рекомендовал записаться на семинар по *КС*.

9. Снижается ли эффективность КС, если выполнять его для членов семьи?

Я очень хочу помочь своему мужу. Он душевно и физически болен... боится очень многих вещей и людей. Вот уже много лет он не выходит из дому. Плохо спит по ночам и страдает множеством недугов, включая одышку, диабет, желудочные боли и т. д. Больше всего я боюсь, что он умрет.

Я не могу помочь ему, потому что чувствую себя слишком слабой и испытываю чувство вины за сложившуюся ситуацию. Из-за этого мне самой приходится ходить к психологу. Сейчас я читаю вашу замечательную книгу и надеюсь, что КС поможет нам обоим.

Ответ: Если вы знаете кого-то, кто практикует КС, попросите этого человека поработать с вашим мужем — пусть даже дистанционно. Полагаю, что проблема слишком болезненна для вас, и поскольку вы еще новичок в работе с методом КС, вы, скорее всего, будете слишком напряженно ждать результатов — а это самый верный путь к тому, чтобы никаких результатов не было. Так бывает всегда, если начинающий КС-практик отчаянно ищет признаки позитивных изменений. КС действует лучше всего в том случае, если вы просто входите в состояние *чистого осознания* и позволяете ему самому выполнить целительную работу. Возможно, вы в течение некоторого времени не будете замечать никаких изменений, а потом вдруг стучится чудо.

Поскольку состояние вашего мужа весьма серьезно, возможно, поначалу вы не увидите особых перемен. Лучше всего, если с ним будете работать и вы, и кто-нибудь еще. Мне ничего не известно об умственных

способностях и склонностях вашего мужа, но при возможности научите и его выполнять КС — пусть он проводит сеансы для других людей. Это пойдет на пользу ему самому. И даже больше поспособствует его исцелению, чем любые сеансы, специально направленные на помощь ему.

10. Как КС соотносится с Матричной Энергетикой?

Я профессиональный врач. Если это не очень сложно, прошу вас вкратце рассказать о преимуществах вашего метода в сравнении с Матричной Энергетикой Ричарда Бартлетта,

Ответ: Очень хороший вопрос. Сравнение этих двух техник — дело не только полезное, но и интересное. К сожалению, мне недостает квалификации, чтобы такое сопоставление осуществить. Между тем я читал книгу доктора Бартлетта и нашел ее очень информативной и вдохновляющей. На моих семинарах часто встречаются люди, применяющие Матричную Энергетику, и все же, повторю, я не могу давать сколько-нибудь авторитетные комментарии по поводу философии или практики этого метода.

Однако я являюсь специалистом по КС и могу предложить более глубокое понимание механики *Квантового Смещения*, чтобы читатель сделал собственные выводы.

В основе КС лежит философия адвайты, последователями которой являются такие люди, как Экхарт Толле и Рамана Махарши. Процесс КС помогает человеку утвердиться в неподвижном *Сейчас* и, купаясь в этом всеобъемлющем *чистом осознании*, наблюдать, как происходит исцеление. При этом не нужно при-

лагать никаких усилий. Это своего рода путь лентяя, ведущий к внутреннему обогащению и Я-сознанию.

В ходе сеанса КС человек вначале чувствует расслабление в теле — поскольку весь этот процесс сопровождается глубоким успокоением. Затем умиротворение наступает в уме и сердце. Это ощущение быстро усиливается. Каждая клеточка наполняется осознанием *чистого осознания*, и при этом тело может начать покачиваться или сворачиваться калачиком. На данном этапе могут возникать длинные паузы между мыслями. Одновременно вы можете ощущать радость или блаженство; кажется, что дела в мире обстоят безупречно — и эхо действительно так. Результаты со стороны могут показаться очень впечатляющими, даже сказочными. Однако для КС-практика все происходящее — в порядке вещей.

Человек, на которого направлено КС, тоже может начать покачиваться или сворачиваться калачиком, порой даже погружаться в забытие — это результат глубокого расслабления и блаженства. Согласно философии КС, чем проще состояние, тем больше энергии оно в себе несет, и этот метод направлен на обретение самого простого, а значит, самого сильного состояния — *чистого осознания*. А исцеление — побочный эффект вхождения в *чистое осознание*.

КС в действительности не является целительской техникой. Скорее это метод глубокой внутренней работы, ведущей к глубочайшему внутреннему осознанию. Вы просто осознаёте свое сокровенное *Истинное Я* — и заодно к вам приходит исцеление. КС помогает сосредоточить наше внимание на тишине и неподвижности за пределами ума. КС-практик входит в состояние *чистого осознания*, удерживает это состояние и на-

блюдает, как оно отражается в уме. Мы делаем упор на не-деянии — и добиваемся совершенно неожиданных результатов.

Стимулируя свой ум, мы тем самым обостряем бесконечные различия между явлениями жизни. Именно так мы обычно воспринимаем кружение мира — от взаимоотношений к взаимоотношениям, от работы к работе и т. д. Это ухабистая дорога мимолетных радостей, борьбы и смятения. А когда ум заякорен в неизменном безграничном *чистом осознании*, дорога выравнивается — жизнь наполняется миром и гармонией.

КС — это не ориентированная наружу система энергетического целительства и не ориентированная вовнутрь медитативная техника. *КС* представляет собой сочетание их обеих — и в этом ее гениальность. *КС* фиксирует ум в *чистом осознании*, одновременно позволяя тому же уму заниматься активной деятельностью. В результате мы получаем все наилучшее от обоих миров и с легкостью открываем сознание навстречу своему *Истинному Я*. И заодно обретаем покой.

КС-практик не создает каких-то особых вибраций, не манипулирует энергией и не сидит безмолвно в поисках просветления. Занимаясь целительством, или поглощая пищу, или предаваясь любовным ласкам, он просто *осознает чистое осознание*, а затем наблюдает мир в этом всеобъемлющем свете *чистого осознания*. *Поскольку Квантовое Смещение* столь естественно для человеческого сознания, овладеть им очень легко — даже по книге. Например, дыхание — естественный процесс для человеческого организма. Нам не приходится учиться дышать, все, что нужно, — это воздух. Точно так же нет нужды обучаться целительству. Все, что нужно, — это *чистое осознание*.

11. Что мне делать, чтобы быть осознанной?

Я не спала уже целую неделю. Вчера ходила к врачу, и он выписал мне лекарства. Источник моих проблем — слишком много стресса на работе. На домашние дела совсем не остается времени, и все это опустошает мое тело и душу. Сердце постоянно колотится как бешеное — я не могу ни расслабиться, ни заснуть. К тому же все время терзают страхи о будущем. Никак не могу переключить свои мысли, и это меня убивает. К сожалению, рядом нет никого, с кем я могла бы вместе выполнять КС. Живу одна. Единственное, что у меня есть, — Интернет. У меня был сын, но он умер. Пока я о нем заботилась, растеряла почти всех друзей и знакомых. Жизнь моя бежит по замкнутому кругу — очень хочется из него вырваться, но не получается.

Я прочла вашу книгу, однако практиковать КС у меня не получилось. Мой Третий глаз (чистое осознание) так и не открылся. Не знаю, что делать дальше.

Ответ: Ваше стремление обрести свободу в конце концов принесет свои плоды. Для обретения осознания вовсе не нужно открывать *Третий глаз*. Бы уже осознали — иначе не испытывали бы потребности в том, чтобы открыть *Третий глаз*. Понимаете, о чем я? Вам ничего не нужно делать — только осознать тот факт, что вы *осознали*, — а все остальное уладится само. Вполне возможно, что на это уйдет некоторое время, — но не обязательно. Величайшие трудности порождают величайшее спасение.

Рамана Махарши и Экхарт Толле — оба думали, что находятся на пороге смерти. Мой сдвиг произо-

шел после многолетних невзгод; нечто подобное, насколько я понимаю, было и у Карла Ренца. В любом случае, *осознавайте свой дискомфорт*. Не пытайтесь уклониться или спрятаться от него. Знаете, как я определяю слово «проблема»? Проблема — это ситуация, которую вы окрашиваете негативными эмоциями. Так, вынужденная прогулка под дождем может быть либо нейтральной ситуацией, либо проблемой — в зависимости от того, заряжаете ли вы ее негативными эмоциями. Рассмотрите свои проблемы, эмоции и мысли без суждений. Если суждения все-таки есть, тогда рассмотрите как бы со стороны свой ум, выносящий суждения. Когда вы пристально и непредвзято наблюдаете собственные проблемы, боль быстро уходит. Если она вернется, взгляните снова. Вскоре вы освободитесь от негативных эмоций, вызывающих страдание, — пусть даже ситуация останется прежней.

12. Может ли КС быть причиной усталости и растерянности?

Последние два-три дня выполняю КС. В голове стало пусто и туманно. Я испытываю некоторую растерянность.

Ответ: Туман в голове мог возникнуть по разным причинам: плохое питание, переутомление, стресс и т. д. Может быть, причиной действительно стало КС, но это маловероятно, если только вы не выполняли его по многу часов кряду. КС очень эффективно помогает освобождаться от стресса и исцелять тело. Если вы выполняете КС очень долго — по несколько часов в день, то ваши мысли и вправду могут стать вялыми или туманными. Причина в том, что вашему телу-уму тре-

буется дополнительный отдых для исцеления. А еще, у вас может возникнуть сонливость, потому что сон и покой нужны организму, чтобы закончить процесс исцеления, начавшийся на очень тонком и действенном уровне *эйфочувства*. Просто дайте себе отдых — и через день-другой вялость пройдет. Если нет, тогда ищите другие причины своего состояния. Возможно, вам следует обратиться к врачу.

13. Возможно ли, что я выполняю слишком много КС? Можно ли выполнять КС при хронических заболеваниях?

Как часто вы рекомендуете выполнять КС и какие интервалы делать между сеансами? А что делать при обостряемых заболеваниях — выполнять КС чаще? Или проводить продленные сеансы?

Ответ: Слишком много КС не бывает, но у вас может возникнуть некоторое ощущение дезориентации — особенно после продленных дистанционных сеансов. Если это произойдет, я рекомендую побольше двигаться и бывать на свежем воздухе.

При хронических заболеваниях показано выполнять КС как можно больше. Хроническое заболевание впитывает воздействие *Квантового Смещения*, словно губка. Проводите сеансы так часто, как хотите. Однако *не ждите результатов*.

Спокойно относитесь к своему состоянию, но при этом прорабатывайте при помощи КС свои анализы, медицинские приборы и т. д. И, опять-таки, делайте это без ожиданий. Именно страх держит нас в тюрьме недуга. А во время КС ваше восприятие обретает свободу и становится безграничным. Если позволить

ему вернуться в ту же самую негативную систему верований, которая породила недуг, вы останетесь в том же состоянии, что и прежде. Мы все ограничены собственным восприятием. Поэтому нам следует почаще выполнять КС — и в какой-то момент наступит полная свобода. Именно сомнения и разочарования делают нас пленниками болезни. Не пытайтесь изжить сомнения — просто выполняйте КС и принимайте то, что к вам приходит. Это самый быстрый путь к освобождению.

14. Может ли один сеанс КС быть плодотворнее другого?

Второй сеанс КС, который вы провели со мной, был намного плодотворнее первого — я почти мгновенно почувствовала сильное облегчение. Почему сеансы имеют разную глубину?

Ответ: Когда речь идет о *чистом осознании* или об *эйфочувстве*, никакой разницы в «глубине» нет. Разница в глубине или интенсивности — кажущаяся, и она никак не связана с результатами. Каковы бы ни были наши субъективные ощущения, *эйфочувство* всегда в полном объеме совершает целительную работу. Ваши физические, эмоциональные или социальные проблемы всегда получают оптимальную дозу лекарства — даже если вам хочется больше. Мы никогда не знаем точно, какое средство от той или иной проблемы — наилучшее, если учитывать все возможные причины и следствия. А *эйфочувство* знает. Исцеление происходит каждый раз, независимо от того, признаем мы это или нет. Или, если быть более точным, *чистое осознание* и *эйфочувство* совершенны, а мы либо по-

нимаем это, либо нет. Но даже в нашем непонимании проявляется совершенство.

15. Как использовать заменители? Можно ли проводить КС для целой группы людей?

У меня вопрос по поводу заменителей. Вы пишете, что при дистанционном КС можно использовать фотографию пациента или даже просто написать его имя на клочке бумаги. В таком случае нужно ли прикасаться пальцем к фотографии или же к собственному телу? И можно ли лечить при помощи этого метода целую группу людей? А если да, то кому из них прикасаться? Если рассуждать логически, групповое исцеление должно быть возможно, поскольку чистое осознание включает нас всех, однако у меня возникают вопросы о том, как это делать на практике.

Ответ: Заменитель нужен лишь для того, чтобы вы могли сосредоточить свой ум. Тут нет каких-то строгих правил. *Эйфочувство* знает, куда нужно направиться и что делать. Просто дайте *эйфочувству* намек, а потом отступите в сторону и наблюдайте. Можете прикасаться к чему угодно, а можете не прикасаться — ваше дело. Если хотите работать пальцами, можно трогать себя или фотографию или шевелить ими в воздухе — как вам нравится.

Что же касается работы с группой людей, то почему бы и нет? Я часто работаю сразу с группами, в том числе — воображаемыми. Затем я работаю с каждым членом отдельно, одновременно удерживая в *чистом осознании* всю группу. Проявление *чистого осознания*, *эйфочувство*, возникает у каждого из нас по-разному,

поэтому я предлагаю вам исследовать и экспериментировать. Метод КС не записан на каменных скрижалях. Вместо скрижалей — Ничто. Играйте и развлекайтесь. Чем больше границ вы пересечете, тем больше вас ждет удивительного.

16. Как при помощи КС улучшить финансовое положение и наладить взаимоотношения с окружающими?

Я прочел все три ваши книги. Теперь я умею лечить физические и душевные недуги при помощи КС. Но как добиться изменений в других сферах жизни? Например, как улучшить свое финансовое положение, наладить взаимоотношения и т. п.? Каким образом можно применить КС в этих сферах — особенно если сам не знаю, что для меня действительно хорошо, поскольку не вижу всю картину мира в целом? Насколько важны в этом сценарии намерение?

Например, если я хочу, чтобы у меня появилась девушка, то подойдет ли такая формулировка «У меня есть прекрасная женщина и мой любимый друг друга»?

Ответ: Весь фокус в том, чтобы осознать, что вы не контролируете ситуацию и фактически не можете ничего сделать, чтобы дела шли так, как вы хотите. Исполняя то или иное свое желание, мы на одной стороне медали обнаруживаем такие фальшивые блага, как удовольствие и гордость, а на другой — разочарование, неудовлетворенность и страдания. Красота жизни — в ее простоте. Вот простоты и ищите. Как ни странно, когда мы смотрим на мир проще, жизнь становится полнее. Понимаю, что это звучит не слишком понят-

но, но уж примите как есть. Жизнь полна кажущихся противоречий, но при этом она абсолютно гармонична.

Итак, это первая часть: вам нужно осознать, что вы не контролируете ситуацию и жизнь совершенна как она есть. Очевидно, что если жизнь совершенна, то вам и не нужно ничего контролировать. Разумно? Подмять под себя все — желание эго. Оно хочет обустроить все таким образом, чтобы чувствовать себя в полной безопасности. Естественно, оно никогда не чувствует себя завершённым, так что путь эго — это путь кусочков. Ты получаешь кусочек счастья, кусочек грусти, кусочек эйфории, кусочек страха, кусочек неуверенности. Однако невозможно получить *кусочек покоя!* Во-первых, нельзя получить то, что и так у вас есть, а во-вторых, безмятежность неделима.

Все, что вы по большому счету просите у судьбы, — это кусочек безмятежности. «Дайте мне денег и хорошего спутника жизни, и я наконец удовлетворюсь и обрету покой». А почему бы не обратиться непосредственно к источнику покоя — к *чистому осознанию*? Собственно, именно это вы и собрались сделать... что ж, прекрасно. Но ваш ум продолжает возиться со всякими кусочками. Видите ли, целостность безмятежности пока еще не достучалась до вашего ума. Однако скоро достучится — благодаря тому, что при помощи *Квантового Смещения* вы научитесь осознавать *чистое осознание*..

Вам вовсе не нужно верить мне или пытаться осмыслить все это логически. Сердце и ум — два различных пути к просветлению, но оба они венчаются тупиком, когда до осознания совершенства — рукой подать. Так что же делать? Теории теориями, но что делать моему малому «я», увязшему в «реальном» мире?

Что мне делать? Ответ все тот же: ничего. Вы ничего не можете поделать — и как только вы осознаете эту простую истину, цель каждой мысли, каждого слова и действия будет реализована во всей полноте.

Вы считаете себя хозяином собственной жизни. Дескать, ваше сегодняшнее положение — результат выборов, которые вы делали в прошлом. Нынешние выборы повлияют на ваше будущее. Но помимо этого вы знаете, что в действительности существует только момент *Сейчас*. А время порождается вашим собственным умом — ум создает время в попытке повлиять на ваше нынешнее положение. Вы испытываете недостаток чего-то, и это подталкивает вас к переменам. В этом есть смысл, правда? В этом есть смысл с точки зрения ума, но вы — не ум, не так ли? Вы — осознание. Об этом говорится на первых же страницах любой моей книги. Когда вы забываете о том, что являетесь осознанием, вам приходится снова опираться на костыли увязшего во времени ума. Что же делать, чтобы изменить положение? Опять же — выйти за пределы деятельности и научиться недеянию. А как практиковать недеяние? При помощи *КС*!

Теоретически — у вас уже есть ответ на этот вопрос, а я тут с вами просто забавляюсь. Но на это у меня есть веская причина. Если вы пытаетесь использовать *КС*, чтобы получить какие-то «вещи», это означает, что вы играете по правилам переменчивого ума. Ценность *КС* состоит в том, что вы вначале «узнаете» свое *Истинное Я*, а потом позволяете вещам приходить так, как они хотят. Понимаете? *КС* мягко подталкивает вас к отказу от контроля и после этого награждает самыми разнообразными вещами. Однако стоит на миг забытья и вообразить, что вещи ценнее *Истинного Я*, — и *КС*

превращается просто в очередную энергетическую целительскую технику. Не забывайте об *Истинном Я*. Не забывайте об осознании *чистого осознания*. И тогда вы вдруг обнаружите, что все к вам пришло. Фактически, к вам придет больше, чем вы смели надеяться. Это очень простая истина. Осознавайте, а потом пусть жизнь идет к вам. Вот и все, что нужно! Больше ничего не требуется.

В следующий раз, когда будете за рулем, проведите следующий эксперимент. Вместо того чтобы думать, будто ваша машина едет по улицам города, представьте себе, что она стоит неподвижно, а дома, автомобили и люди движутся к вам. Обратите внимание, что так вы чувствуете себя более расслабленным. Это всего лишь смещение точки зрения, однако в результате ваше самочувствие и поведение изменяется очень сильно. То же самое касается осознания того факта, что вы являетесь *чистым осознанием*. Когда мы это осознаём, наш мир создается без нашего участия. Мы становимся невинными свидетелями разворачивающегося перед нами мироздания. Какая радость! Мы просто осознаем. И ничего больше не нужно.

Если же отвечать на ваш вопрос более конкретно — просто осознайте, чего вы хотите, — осознайте с предельной наивностью и в самых общих чертах, а затем выполните *КС*. Вы можете выполнять *КС*, прикасаясь к своему телу, к какому-то предмету или пользуясь исключительно воображением. Главное, создайте эту наивную мысль о том, чего вы хотите, а потом отпустите ее. Пусть чистое осознание возьмет ее, взрастит, а затем вернет вам в более полном виде, чем вы даже могли себе представить. Пообщайтесь со своим сердцем. Это означает ощутить свое *эйфочувство* и пре-

бывать в простом осознании *Истинного Я*. Понимаете? Вскоре у вас исчезнут любые мысли о потребностях и желаниях — и тогда вы получите все, чего действительно хотите.

17. Может ли «Закон Притяжения» усугубить мои проблемы?

Благодаря КС и другим вашим упражнениям (Техника Врат и Техника чистого осознания) я стал безмятежнее. Хотя тело мое по-прежнему порой демонстрирует страх (например, покрывается холодным потом), сам я сохраняю спокойствие.

Я последовал вашим советам. Когда возникает желание, я прорабатываю его при помощи КС, не формулируя никакого намерения... должен сказать: мне становится лучше в считанные минуты. Я погружаюсь в свое желание найти себе девушку, визуализирую это и выполняю КС. Теперь я чувствую себя намного комфортнее.

Итак, если я прорабатываю свой страх, то не лучше ли визуализировать ту ситуацию, которая меня пугает, а затем выполнять КС, вместо того чтобы просто использовать утверждение типа «Теперь я свободен от...»?

Должен сказать, мне близка ваша «философия», основанная на отказе от попыток контролировать жизнь. Вот, например, есть целый ряд учений о Законе Притяжения, когда вам предлагают отправляться прямоком в ум и взращивать там свою страсть к материальным вещам. А КС предлагает нечто противоположное. Мы отпускаем все свои желания и позволяем эйфочувству дать нам то, что для нас действительно хорошо.

Ответ: Вы правы по поводу того, что учения о *Законе Притяжения* только усугубляют желания. Очень ценное наблюдение. И тут есть над чем задуматься. Беспристрастное наблюдение того, что есть, гасит желания, наполняя нас *чистым осознанием*, — что, собственно, и является конечной целью всех желаний. Чтобы получить то, что вам нужно, нет необходимости манипулировать вещами, мыслями и идеями. Обретите *чистое осознание* — и вы свободны. А по поводу вашего первого наблюдения — тоже все верно. Пробудить в себе неприятную эмоцию или эмоционально насыщенное событие, а затем выполнять *КС* — намного более эффективно, чем просто формулировать намерение. (Перечитайте главу 15 «Психологическое исцеление» из книги «Секрет мгновенного исцеления».)

18. Какая разница между *чистым осознанием* и *эйфочувством*? Для чего нам нужна техника?

Мне как физику-теоретика идея о силе «чистого осознания» видится очень важной не только потому, что она согласуется с работами моей науки, но и потому, что она не подразумевает никаких верований или догм! И еще, конечно же, потому, что эта сила может быть использована в благокаждому отдельному человеку и всей планете.

*А теперь у меня есть несколько вопросов по поводу применения *КС*.*

1. Прослушав вашу аудиопрограмму «Процесс чистого осознания», я ничего не почувствовал! То есть я не могу сказать, что у меня возникло какое-либо «чувство»... скорее была полная пустота, или «не-чувство»! Это нормально — или где-то допустил ошибку при работе с аудиопрограммой?

2. Мне не вполне понятно, как выполнять КС для людей, находящихся далеко от меня, или для всего мира.

3. А для чего вообще нужна техника? Не достаточно ли просто пребывать в состоянии чистого осознания?

Ответ:

1. Не чувствовать ничего, вернее, чувствовать Ничто — это как раз то, что нужно. Ничто — это чистое осознание; именно его Бом называл «скрытым порядком» (не путать с полем нулевых колебаний, или физическим вакуумом). В состоянии Ничто, если вы внимательно прислушаетесь к себе, то почувствуете, что ваше тело расслаблено, а ум безмятежен. Этот покой и есть *эйфочувство*. *Эйфочувство* сродни полю нулевых колебаний — это первый проблеск индивидуального осознания. Оно одновременно безгранично и индивидуализировано. Иными словами, это вселенский аспект индивидуума. Это явление я и называю *Истинным Я*. Вы просто были сосредоточены исключительно на *чистом осознании*. *Эйфочувство* тоже присутствовало, но вы устремили свое внимание именно на Ничто — на *чистое осознание*. Bravo,

2. При проведении дистанционного КС вы можете в качестве макета использовать собственное тело, фотографию, воображаемый образ, чучело животного или любой другой предмет. Самое главное — не ждите результатов. Это очень важно. Просто выполните дистанционный сеанс и будьте готовы принять любые результаты. Будьте готовы к удивительным вещам.

3. Техника — это инструмент для обучения. Она освобождает ум от мыслей и помогает ему наполниться *чистым осознанием* (или *эйфочувством*). Если вы

можете сразу перейти к *чистому осознанию*, прекрасно. Это чистейшее КС — *чистое осознание*, подлинное и непринужденное. В действительности только так и можно переживать *чистое осознание*. А КС — это всего лишь уловка, чтобы заманить ум в безмыслие.

19. Требуется ли для выполнения КС вначале выполнить Технику чистого осознания?

Как можно войти в состояние чистого осознания, не выполнив предварительно специальную технику? Объясните пожалуйста. (Запись Техники чистого осознания на английском языке можно бесплатно скачать на сайте КС.)

Ответ: На самом деле человек и не может не быть в состоянии *чистого осознания*. Вопрос в другом: «Осознаем ли мы *чистое осознание*?» Однако отвечу на поставленный вопрос: КС помогает уму избавиться от пристрастия к формам (вещам и идеям) и обрести опыт безграничности. Я предложил *Технику чистого осознания* для того, чтобы сделать осознание *чистого осознания* очень отчетливым. Некоторым людям эта техника нравится, и они выполняют ее ежедневно. Однако *Квантовое Смещение* делает то же самое столь же легко и даже намного быстрее.

Существует огромное множество способов осознать *чистое осознание*. Например, в «Шива-сутрах» перечислено 112 способов освободить ум от границ. Чтобы научить человека быстро обнаруживать *чистое осознание*, я разработал КС-технику, позволяющую быстро получить доступ к океану Ничто. При соприкосновении с этим океаном в уме отражаются безмятежность и блаженство.

20. Помогает ли КС при генетических заболеваниях?

Мои дети-подростки с удовольствием слушают запись вашей Техники Врат. (Эта запись на английском языке можно бесплатно скачать на сайте КС.) Мы вместе выполняем ее почти каждый день. Современные молодые люди очень открыты для всего хорошего. У них нет интеллектуального сопротивления против нового.

У меня повышенное кровяное давление — 140:95. Врачи говорят, что это у нас семейное — такое состояние называется «наследственная гипертония», и тут уже ничего не изменишь. Я чувствую себя как свечка, подожженная с обоих концов, — горю слишком быстро.

В последние два дня просыпалась тревожными мыслями о своих финансовых проблемах и сразу же выполняла КС. Потом перед обедом измеряла давление и обнаруживала, что диастолическое давление опустилось даже ниже отметки 90. Возможно, это уже первые успехи? Возможно, вы подскажете мне еще какие-то способы, которые помогут преодолеть мое неумение глубоко расслабиться? Полагаю, вы абсолютно правы, когда говорите, что чистое осознание может исцелить абсолютно все.

Ответ: Совершенно верно — КС помогает нормализовать кровяное давление. При регулярном выполнении *Квантовое Смещение* оказывает весьма заметное влияние на давление. Так же действует и *Техника Врат*. (Запись *Техники Врат* на английском языке можно бесплатно скачать на сайте КС.) Есть и другие свидетельства того, что мы можем преодолевать ге-

нетические недуги. Мы *не обязаны* оставаться рабами собственных генов. Прочтите хотя бы книги «Джин из гена» Доусона Черча или «Биология убеждений» Брюса Липтона*. Надеюсь, они вас воодушевят. Последние исследования показывают, что наше восприятие может изменять функции генов. Когда мы выполняем КС, наше восприятие смещает границы возможного. Для этого вам даже не нужно верить в действительность КС. Восприятие *чистого осознания* воздействует сразу на все тело-ум. Оно предлагает вашему уму нечто такое, чего он не может получить никаким другим способом, — полную свободу. Ум постоянно занят предметами и явлениями повседневной жизни — и в результате этого возникает своего рода ментальное напряжение. Это напряжение передается от одной мысли к другой. В результате нам кажется, будто вещам и мыслям нет конца. Они пролетают так быстро, что мы просто не успеваем их разглядеть, и порой мы задаем себе вопрос: «Неужели только в этом и состоит жизнь?» Ответ: «Нет. Жизнь представляет собой нечто намного большее... или, скорее, меньшее». Если вы ищете равновесие и гармонию для своего ума, то чем меньше, тем лучше, а лучше всего — Ничто. *Чистое осознание* — это и есть Ничто, дающее безмятежность уму и покой телу.

21. Как мне выполнять КС, если я привязан к результатам?

Я уже рассказывала о моей больной собаке Марси. Ей так и не стало лучше. Я каждый день выполняю

* Книга Липтона в 2009 году издана «Софией». Тема взаимодействия сознания с генетической структурой рассматривается также в других книгах Липтона. — *Прим, перге.*

для нее КС, но ничего не получается. Вы говорили, чтоя, должно быть, слишком привязана к Марси. Но что же тут делать? Эта собака мне как ребенок (своих детей у меня нет), и мне больно видеть ее страдания. Я понимаю, в чем каша проблема, но совсем нелегко преодолеть привязанность.

Ответ: Скорее всего, вы выполняете КС правильно. (Хотя наверняка я, конечно, сказать не могу, поскольку сам не проверял.) Так что по поводу техники не беспокойтесь. И если вы так сильно привязаны к Марси, это нормально. Просто постарайтесь избавиться от привязанности к результатам *Квантового Смещения*. Чувствуете разницу? Любите свою собаку, но к КС относитесь небрежно. Если вы выполняете КС правильно, тогда и все происходящее — правильно. Кто и как будет исцелен, что и как будет исправлено, решает *эйфочувство*, а не вы и не я. Многим людям тяжело это принять, но когда им это удается, их жизнь изменяется просто фантастически. Когда им это удается, они видят во *всех* вещах и обстоятельствах изначальное совершенство. Это не означает, что у этих людей больше нет проблем. Но проблемы и конфликты существуют лишь на локальном, ограниченном уровне. А совершенство ощущается на уровне *чистого осознания*. Выйдя на этот уровень, вы воспринимаете все проблемы и конфликты как необходимые и прекрасные части целого.

Не беспокойтесь по поводу того, правильно ли вы выполняете КС. Просто перечитайте инструкцию, а затем снова проводите *Квантовое Смещение* и наслаждайтесь. Начните со всяких мелочей — вроде растяжений и ушибов. Когда увидите, что у вас получается, переходите к более серьезным хроническим проблемам.

Я порекомендовал бы вам найти мою книгу «Секрет истинного счастья». Начните сразу с чтения последней главы «Когда ты становишься просветленным». Этот текст поможет вам лучше понять некоторые проблемы, а также разобраться в тех процессах, которые лежат в основе КС.

22. Помогает ли КС от вспыльчивости?

Приходилось ли вам применять КС по отношению к очень агрессивным людям? Мой племянник чрезвычайно вспыльчив и склонен к насилию. Такими же были его отец и дед. Сейчас ему 17... очень неуравновешенный юноша. Ему кажется, что никто его не любит и не понимает. Я уже пыталась проводить с ним парусеансов дистанционного КС, пока он спал (он не верит в такого рода методы). Я очень его люблю, хотя меня и пугает его нрав — приходя в ярость, он громко кричит и колотит кулаками в двери. Он довольно сильный и выглядит старше своих лет. Я зане очень беспокоюсь. Как вы думаете, подходит ли ваш метод в этом случае? Я уже почти утратила надежду.

Ответ: Самое главное — позаботьтесь о собственной физической безопасности. КС может творить чудеса с неуравновешенными и агрессивными людьми, однако на это может потребоваться время, особенно если сам пациент не хочет работать над своей проблемой. Итак, обеспечьте себе безопасность, а затем проводите КС.

Использование КС для работы с вашим племянником имеет два преимущества: его нрав со временем смягчится, а заодно в вашей душе возникнет более стабильная безмятежная атмосфера. И это хорошо не

только для вас самой: когда вы станете спокойнее, он тоже будет чувствовать себя рядом с вами более уравновешенным. Это как незримая психическая защита, воздействующая на вас обоих на очень тонком уровне.

Вам следует проводить минимум по два продленных сеанса КС в день по 10-30 минут. Лучше всего делать это перед сном и сразу после пробуждения, но можно и в любое другое время. Кроме того, можно добавить и короткие сеансы, когда необходимо.

23. Практикуете ли вы путешествия во времени или работу с энергиями?

В этом году в Майями я освоила Матричную Энергетику. Вскоре после этого я прочла вашу книгу. Честно говоря, я уже прочла ее дважды. Спасибо вам огромное. Практикуете ли вы путешествия во времени? Работаете ли с какими-то дополнительными целительными частотами?

Я спрашиваю вас об этом потому, что нашла некоторые расхождения между КС и Матричной Энергетикой. Доктор Бартлетт учит путешествовать во времени, но я-то знаю, что времени в действительности не существует. Мне очень близка изложенная вами концепция выхода за пределы времени. Заранее благодарю за ответ. Привет из Германии.

Ответ: Когда мы практикуем КС или любую другую работу с чистым осознанием, вопрос о каких бы то ни было путешествиях вообще не стоит. После того как мы ощути́м чистое осознание, у нас больше нет потребности что-то делать. Да мы, фактически, и не можем ничего делать. Действие — это иллюзия, продукт застрявшего

во времени ума. Так что, если вы хотите путешествовать во времени, вам нужно верить в иллюзию времени. Между тем на практике мы все функционируем в рамках временной иллюзии, и вера для этого не требуется. Дело в том, что «вера» — не вполне правильное слово... Мы можем выйти за пределы времени лишь тогда, когда обретаем чистейшее осознание *чистого осознания*. После этого жизнь продолжает идти своим чередом, но мы сами пребываем вне мира и в мире в одно и то же не-время. Слова вообще бледны по сравнению с опытом — а в этом случае в особенности.

Однако после того, как мы осознали *чистое осознание*, ничто не мешает нам и дальше играть на поле иллюзии. Жизнь — это полное присутствие в *чистом осознании*. Когда познаёте *чистое осознание*, можете заниматься чем угодно — например, работой с энергиями. Вначале *чистое осознание*, потом — все остальное. Работа с энергиями сама по себе — дело замечательное, но пустое, если вы не ощущаете, откуда происходят эти энергии. Работа с энергиями без *чистого осознания* обычно сосредоточена исключительно на самих энергиях и границах, но совершенно упускает из виду абсолютную безграничность всех явлений мира.

24. Могу ли я использовать некий образ вместо намерения?

Перед сеансом КС я формирую намерение. А почему бы просто не сформировать позитивный образ моего клиента — радостного и счастливого? И вообще, не ограничиваю ли я себя, когда работаю только с намерением? Ведь воображение намного богаче любых — пусть самых точных — слов. Одна картинка стоит тысячи слов, знаете ли.

Ответ: Не имеет значения, формулируете ли вы намерение в словах или облачаете в образы. *Эйфочувство* расшифровывает картинку еще до того, как она оформится в нашей голове. Создавая отчетливую картинку, фактически, ограничиваешь возможные решения, отсекая все, что не вписывается в твой образ. И если задуманное вами решение не вписывается в общую картину Вселенной, оно не реализуется. Видите ли, мы воображаем, что как-то помогаем *эйфочувству* обнаружить очаг дисгармонии, а затем показываем, каким образом оно может исправить этот вселенский просчет. Это эгоцентрический взгляд на вещи, не учитывающий того, что Вселенная гармонична изначально. В действительности никакой дисгармонии нет. Существует лишь состряпанная умом *идея* о добре и зле, грехе и добродетели. Вселенского зла не существует. А это означает, что не существует и абсолютного добра. Дела обстоят так, как обстоят. Именно поэтому мы (КС-практики) говорим: «Я принимаю то, что мне дано». Это спасает нас от попыток контролировать ситуацию. Контроль — основной инструмент эго, ограничивающий желаемый исход до рамок одного-единственного намерения.

Когда мы глубоко погружены в покой и тишину — свободны от неумемного желания заработать еще больше денег и взобраться на еще более высокую гору, — мы также свободны и от желания исцелиться. Разве нет? В состоянии безмятежности «горы и долины» уравниваются. Порыв к исцелению присутствует, а желание уходит. Ты утрачиваешь желания, поскольку и так пребываешь в состоянии безмятежности. Здорово? Окончательная цель любого желания — осознание *чистого осознания*. Когда прекращаешь погоню за разными вещами и переходишь непосредственно к

чистому осознанию, желания растворяются в тонких творческих импульсах, идеально гармонирующих со вселенской мудростью. И тогда можно исцелять с использованием точнейших образов или самых общих идей — это уже не имеет значения. Исцеление осуществляется не вы и даже не ваш метод. Любое исцеление мнимо — оно носит относительный характер и обусловлено вашей точкой зрения на мир в данный момент.

25. Можно ли выполнять КС для пищи? Что вы скажете по поводу молитвы перед едой?

Есть ли смысл выполнять КС для очищения пищи и активизации витаминов?

Ответ: Конечно — КС позитивно действует на все сферы жизни. Выполнять КС перед приемом пищи очень полезно, поскольку эта процедура помогает вам успокоиться и подготавливает пищеварительный аппарат к трапезе. Помимо того, КС помогает вам разогнать негативные мысли по поводу пестицидов, гормонов и других токсинов, которые могут проникнуть в вашу пищу и ум. Если вы молитесь перед едой, тогда выполните еще и КС перед молитвой. Это вас успокоит, и молитва будет более эффективной.

26. Поможет ли КС обустроить мою кухню?

Несколько месяцев я обдумывала свою новую кухню, но получилось совсем не так, как хотелось. А если бы я выполняла КС, было бы лучше?

Ответ: Ничто в жизни не получается так, как мы хотим. Когда мы выполняем КС, вещи часто оказываются

лучше, чем мы ожидали, а если даже и нет, то мы относимся к ним благосклоннее, потому что уже обрели то, ради чего хотели новую кухню, — безмятежность в чистом осознании. Это отдыхает.

В действительности мы не контролируем результаты наших мыслей и действий. Нам только кажется, что контролируем, поскольку это изо всех сил пытаются убедить нас в этом. Но если хорошенько задуматься, то весьма немного в жизни получается именно так, как мы планировали. Когда мы осознаем *чистое осознание*, то просто наблюдаем жизнь мироздания. Мы любуемся чудесами вокруг нас и не испытываем ни малейшей потребности приписывать себе заслуги за то, что происходит.

27. Как много времени занимает исцеление при помощи КС?

Я заметил, что иногда исцеление при помощи КС происходит за считанные секунды, а иногда изменений не наблюдается даже через пять минут. Сколько времени должно уходить на исцеление?

Ответ: КС в действительности не исцеляет. И вы сами не исцеляете. И *чистое осознание* не исцеляет. Мнимое исцеление происходит тогда, когда ваше сознание переключается с одной реальности (а точнее, иллюзии) на другую. Да, именно так: исцеление — это предмет восприятия. Качество нашего восприятия определяется тем, насколько мы открыты *чистому осознанию*. Чем отчетливее мы ощущаем *чистое осознание*, тем более заметно мнимое исцеление. Сдвиг от ограниченного сознания к безграничному осознанию открывает нас к альтернативному восприятию, кото-

рое и так существовало, но мы об этом не знали. Ой! Кажется, я раскрыл страшную тайну!

28. Почему КС вначале срывается, а потом результаты исчезают?

Работая с КС, я получаю отличные результаты как для себя самого, так и для моих клиентов. Но иногда эти результаты сохраняются лишь на протяжении нескольких дней, а потом приходится снова выполнять КС. Почему исцеление не всегда оказывается стабильным?

Ответ: Исцеление — вопрос восприятия. Если *чистое осознание* постоянное и отчетливое, то исцеление будет стабильным. Если же *чистое осознание* удерживается в течение всего нескольких дней, а потом опять меркнет, то исцеление менее стабильно. И тогда клиенту потребуются дополнительные сеансы. Иными словами, ему нужно напомнить о *чистом осознании*.

Приведу пример. Один приятель рассказал мне о женщине, которая попросила его провести КС для улучшения зрения. Она уже не могла читать обычный печатный текст с листа. Он провел двухминутный сеанс КС, и пациентка с изумлением обнаружила, что расплывчатые пятна на бумаге снова обрели отчетливые очертания букв. Однако буквы снова стали расплываться еще до того, как она дочитала страницу до конца. Опыт исцеления не вписывался в ее систему верований, в результате чего женщина очень скоро утратила осознание *чистого осознания*, а вместе с ним и новообетенную остроту зрения. Но она может вернуть хорошее зрение, если сумеет надолго открыться для *чистого осознания*. Ей уже известно, что такое

возможно, — и это отличное начало. Теперь женщине нужно только уделить побольше времени осознанию *чистого осознания*. Ее новый друг (*чистое осознание*) непринужденно размоет старые системы верований — как это уже случилось после первого сеанса *КС*,

29. Может ли *КС* увеличить мой банковский счет?

*Как при помощи *КС* увеличить свой банковский счет? Я понимаю, что *КС* и так улучшит мое благосостояние в самых разных сферах. Просто хотелось бы ускорить этот процесс!*

Ответ: Прежде всего, нужно задать себе такой вопрос: «Почему я хочу больше денег?» Конечно, если вы голодаете, то ответ очевиден. Но если у вас есть все необходимое, зачем вам больше? Это, не осознающее *чистого осознания*, руководствуется страхом. Страх — источник не только всех негативных эмоций, но и многих позитивных. Погоня за счастьем — это нередко бегство от страха. Но это никогда не удовлетворится, пока не соединится с *чистым осознанием*. А прочно утвердившись в *чистом осознании*, это расширится до бесконечности, и страх перед лишениями просто исчезнет.

Теперь по поводу денег в сейфе. Конечно, *КС* может добыть больше денег. Весь фокус в том, чтобы выполнить *КС* для получения денег, а потом полностью выбросить это из головы. Вы можете совершать эту процедуру сколь угодно часто, но после сеанса (который длится от 15 секунд до 15 минут) немедленно возвращайтесь к своим повседневным делам. Силы природы начнут концентрироваться вокруг вашего намерения, и вскоре у вас появится много денег. Могу

гарантировать лишь одно: вы получите их не так, как представляли себе, и не тогда, когда надеялись. Фактически, если ваше желание окрашено нетерпением, это только замедлит процесс. Просто почаще выполняйте КС и всякий раз сразу же выбрасывайте свое желание из головы. Вы получите намного, намного больше, чем ожидали.

30. Можно ли при помощи КС научиться более эффективно усваивать содержание книг?

Можно ли при помощи КС научиться более эффективно усваивать содержание книг? Например, я кладу одну руку на книгу, другую себе на голову и формулирую намерение: «Отныне и навсегда содержание этой книги становится мне известно». Я не шучу!

Ответ: Я не знаком с такой техникой чтения. Буду рад, если у вас получится. Я читаю очень медленно, и сам бы не прочь научиться мгновенно извлекать информацию из книг. Однако при выполнении КС мы не ищем конкретной информации. Мы формулируем простое *абстрактное* намерение, а затем позволяем работать *эйфочувству*. Таким образом, организующая сила *чистого осознания* получает возможность собирать ресурсы всего мироздания для удовлетворения нашего запроса. Оно лучше знает наши нужды, чем мы сами. А удовлетворение конкретных желаний — это уже побочный эффект осознания *чистого осознания*. КС утихомиряет это — а ведь именно это обычно желает таких конкретных вещей, как сила и знание (два мощнейших движущих фактора во Вселенной). Нет ничего плохого в стремлении к какому-то конкретному знанию, если вы осознаете *чистое осознание*, —

иными словами, если вы знаете, что ничего не знаете. КС-практики говорят: «Знание — в незнании».

Очень хорошо, что вы такого высокого мнения о возможностях *Квантового Смещения*, и я рад, что вы не шутите. Мы все ограничены собственными верованиями и необоснованными представлениями — в том смысле, что они не имеют обоснования в *чистом осознании*. Лично мне ни разу не удалось усвоить содержание книги при помощи КС; возможно, у вас получится. КС открывает наше осознание для безграничных возможностей. Единственные ограничения — те, что мы накладываем на себя сами. Это не означает, что мы можем сбросить ярмо невежества, когда только захотим. Ведь мы не хотим противопоставлять себя тому, что есть... Мы хотим, чтобы мудрость осознания могла подарить нам этот дивный мир как он есть. И это намного прекраснее, чем любые знания из любых книг.

Даже величайшие из святых скованы цепями общепринятых представлений о мире. В большинстве своем они знают разочарования, грусть и тревогу, простуживаются, страдают артритом и в конце концов умирают. От всего остального человечества этих людей отличает лишь то, что они пребывают в *чистом осознании* — и не страдают. И независимо от того, умеют ли эти люди впитывать знания прямо из окружающего пространства, словно губка, или нет, — они с умиротворением принимают все, что дает им жизнь.

Итак, дерзайте. Выполняйте КС для того, чтобы мгновенно впитать знания из книг, или для того, чтобы расправить крылья и улететь на Луну. Возможно, вы изумите нас всех, увязших в обыденном мышлении. И будете не первым, кому это удалось. Но в любом случае, одно можно сказать наверняка: когда вы выполня-

ете *КС*, ваши шансы порвать путы, удерживающие вас в плену посредственности, значительно повышаются. И даже если вам не удастся осуществить задуманного, вы все равно обретете *чистое осознание* — а ничего более ценного и быть не может.

31. Смогу ли я обрести всеведение, пребывая в чистом осознании?

Мне понятно то, что вы пишете о желании эго обрести власть и могущество. Но с другой стороны, я полагаю, что духовность должна быть каким-то образом применима в нашей повседневной жизни. В связи с этим у меня возникает вопрос: если я готовлюсь к экзамену, то какая разница, выучу ли я материал традиционным трудным способом или же позволю чистому осознанию помочь мне? Насколько я понимаю, сознанию ведомо все, — так что весь вопрос в том, чтобы настроиться на информацию.

Ответ: Вы правы — на определенном уровне нам доступно все. Остается только найти способ добывать информацию. Для этого есть множество техник; можно получить доступ к *Хроникам Акаши* или к другим тонким хранилищам знаний. Однако все это — не *Квантовое Смещение*. *КС* просто позволяет нам осознавать *чистое осознание*, в результате чего все наши действия наполняются радостью, состраданием и любовью. Если вы хотите впитать информацию из книги, то вначале выполните *КС*, а затем специальную технику для обретения знания. Именно так вы сможете сделать духовность «применимой в нашей повседневной жизни».

Я не знаю, как вы определяете сознание. Для меня сознание — это сосредоточенное осознание (в отличие

от *чистого осознания*). *Чистое осознание* включает в себя сознание, но сознание не включает в себя *чистого осознания*. *Чистое осознание* — за пределами всего, и оно включает в себя все, не будучи ничем затронуто. Пока мы не запутались в попытках дать определение неопределяемому, давайте просто скажем, что невозможно использовать *чистое осознание* подобно тому, как мы используем энергию. Оно — за пределами энергии и формы. Если же говорить о практической стороне вопроса, то вам требуется просто осознать *чистое осознание* — а затем делайте то, что нужно сделать. Нов действительности вы все равно ничего не делаете. Вам только кажется, что делаете. Однако это уже предмет для совсем другого разговора.

32. Как преодолеть свое эго при помощи КС?

Я изучаю и практикую энергетическую работу вот уже около пяти лет. Я освоил технику эмоционального раскрепощения, ТАТ, разговор тела, квантовое прикосновение, целительные коды, джин-шинджицу, метод Юань и немного Матричную Энергетику (которая, кажется, очень похожа на КС). Обычно я практикую с двумя—пятью друзьями или родственниками ежедневно. Полагаю, мне нужно еще избавиться от эго, научиться отстраняться от результатов, не воспринимать неудачи как личный удар, развить интуицию, научиться не отделять себя от других людей, а также развить в себе любовь и сострадание к окружающим — и во всем этом мне требуется помощь. Я работал с некоторыми мастерами Матричной Энергетики и Юань, обладающими очень сильной интуицией, и мне хотелось бы уметь делать то же, что они. Или то, что умеете

делать вы. Я хотел бы развить в себе эйфочувство и более глубоко осознавать чистое осознание — не только ради выполнения своей энергетической работы, но и ради собственного духовного роста — ведь по большому счету именно ради этого роста мы все здесь находимся.

Ответ: Вы говорите, что практиковали много разных целительных техник. Возможно, вам стоит задаться вопросом, для чего вы изучили столько разных систем за столь короткое время? Что толкает вас к этому? Возникает ощущение, что вся эта деятельность оставляет вас несколько разочарованным (это явствует из вашего желания повысить уровень своей духовности). Как ни странно, *исцеление достигается при помощи покоя, а не действия.* Ни одна техника, включая КС, не может никого исцелить. Отсюда же следует, что никто из людей не способен исцелять. Исцеление приходит от *эйфочувства*, а *эйфочувство* — это не деятельность, а состояние бытия, осознание абсолютной неподвижности.

Все великие целители черпают из внутренней неподвижности.

Возможно, вам пора отвлечься от всех своих знаний о целительских техниках и обратить внимание к *чистому осознанию*, чтобы посмотреть, что получится, если вы откажетесь от контроля со стороны сознания. И все то, чего вы так хотите, — избавление от эго, непривязанность к результатам, способность любить и сострадать и т. д. — будет обретено, когда вы расслабитесь и отстранитесь от происходящего. КС приносит плоды, когда перестает *работать* — когда практикующий хранит неподвижность в *чистом осо-*

знании и просто свидетельствует все происходящее. С точки зрения безмолвного наблюдения привязанность к результатам невозможна; возможно лишь сострадание, любовь и блаженство — *эйфочувство*. И не имеет значения, какую технику вы применяете. Успех или неудача определяется лишь тем, насколько полно отражено *чистое осознание* в сознании целителя.

Работа с *КС* оставила у вас ощущение «безмятежности и расслабленности»; вы испытали наслаждение «тонкой энергией». Это основа исцеления. На самом деле, это основа любой деятельности — духовной, физической, умственной, социальной. Чем более прочно вы будете утверждаться в *чистом осознании*, тем полнее будут реализоваться в жизни ваши природные склонности.

33. Полезно ли *КС* для моей будущей жизни?

В течение трех лет я хожу только на костылях и только по десять шагов зараз — очень медленно. Врачи диагностировали рассеянный склероз. В моей душе всегда есть сила и свет. Несмотря на боль, я позитивно отношусь к жизни. Мама сказала, что в этой жизни мне уже не быть здоровым — но, возможно, в следующей? Надеюсь, она ошибается. Как я был бы счастлив, если бы выздоровел, смог бы ходить без костылей и снова играть на фортепьяно... Вы можете мне помочь?

Ответ: Я не придаю особого значения прошлым или будущим жизням. С меня вполне достаточно той, которая есть сейчас. Выполняй *КС* для себя, а главное — для других. Неси людям дивный дар, и это непременно будет сопровождаться внутренним

исцелением для тебя. Чтобы эффективно проводить *КС* для других, обязательно перечитай эту книгу. Затем — и это очень важно — прекрати попытки исцелиться. Отчаянное стремление только отдаляет цель. Сосредоточься на радостях, которые у тебя *есть*, и выполняй *КС*. Исцеление приходит непринужденно. До какой степени тебе удастся выздороветь, время покажет, однако избавление от психологических страданий приблизит физическое исцеление, насколько это только возможно.

34. Можно ли сочетать *КС* с другими техниками?

Около двух недель назад я начала заниматься трансцендентальной медитацией (ТМ). Из вашей книги я узнала, что вы сами в течение долгого времени практиковали ТМ. Можно ли сочетать ТМ с вашей целительной техникой?

Ответ: Верно, я несколько лет занимался ТМ. Я очень благодарен Махариши за его учение — особенно за мудрейшую науку творческого разума, из которой я много почерпнул. Однако объединять *КС* с ТМ не следует. *КС* вообще не стоит объединять с чем бы то ни было. Просто выполняйте *КС* перед любой другой техникой, чтобы она была эффективнее. ТМ — отличная сидячая медитация. Поэтому используйте *КС* в качестве активной медитации. Выполняйте *Квантовое Смещение* в течение целого дня и не ждите результатов. Просто выполняйте *КС*, потом занимайтесь каким-то делом, снова проводите *КС* и переходите к новому делу. Бы очень скоро обнаружите, что дела идут очень легко и ровно, а негативные эмоции и дисгармония отступают. Вам не приходится напрягаться. Благодаря *КС* все

дела получаются практически без усилий — и никак иначе. Итак, проводите КС перед ТМ, и перед едой, и перед купанием, и перед сном. КС, КС и еще раз КО. Всё очень просто!

35. Могу ли я избавиться от эго, если стану благодарить окружающих?

Я люблю высказывать свою благодарность Источнику, архангелу Рафаилу и всем, всем, всем. Это помогает мне держаться эго в узде. А как преодолеть эго вы?

Ответ: Невозможно устранить эго при помощи ума — естественной среды эго. Сама мысль о том, чтобы преодолеть эго, может быть эгоистичным желанием, которое порождено коварным эго, дергающим за какие-то свои тайные ниточки. Даже благие дела могут иметь эгоистическую природу. Единственный надежный способ исключить эгоистичные мысли и действия состоит в том, чтобы выйти за пределы ума и позволить чистому осознанию осуществлять мышление и деятельность. Именно поэтому нам важно не ждать результатов. Мы просто настраиваем свое осознание на *чистое осознание*, отступаем в сторону и не мешаем жизни идти своим чередом. «Мы» в данном случае означает *Истинное Я*, утвердившееся в чистом осознании, а не манипулирующее умом эго.

36. Может ли КС излечить от рака?

У меня рак и еще проблемы с дыханием. Меня пугает мое состояние... Сможет ли КС излечить меня от рака?

Ответ: Прежде всего, *КС* ни от чего не лечит. Точно так же, как не лечат врачи и лекарства. Лечит *эйфочувство*, порожденное осознанием *чистого осознания*. У ваших проблем есть две составляющие: а) сама ситуация, включающая в себя рак и проблемы с дыханием, и б) то, что вы чувствуете в связи с этой ситуацией. Именно ваши негативные чувства превращают ситуацию в проблему. Я вижу проблему в эмоциональной привязанности к тому или иному состоянию — именно она порождает страдания. *КС* пробуждает нас к осознанию *чистого осознания*, а *чистое осознание*, в свою очередь, работает на двух уровнях: на уровне физического состояния и на уровне эмоциональной привязанности. Обычно такие проблемы, как сложности с дыханием, реагируют на *КС* быстрее, а такие, как рак, — медленнее, но бывает и по-иному. Наилучшее средство и от ваших тревог, и от рака — побольше выполнять *КС* для других людей и просить других людей выполнять эту процедуру для вас. Обратитесь лицом к жизни, а об остальном пусть позаботится *чистое осознание*.

И, конечно же, всегда консультируйтесь со своим врачом и следуйте его указаниям.

37. Почему мне не удастся удержать *чистое осознание*?

Я очень стараюсь применять КС в повседневной жизни для решения всех проблем. Я выполняю КС и осознаю чистое осознание — но не могу удержать это состояние надолго. Что я делаю неправильно?

Ответ: *Чистое осознание* не нужно искать, поскольку оно всегда с вами. Вам нужно только осознать его.

Как только вы его осознаете при помощи *КС*, ваш ум говорит: «А теперь мне нужно это удержать».

Это формула провала.

Именно в этот момент вы прекращаете *КС* и вновь передаете власть уму. Вы слишком сильно стараетесь «видеть» или переживать *чистое осознание*. Перестаньте стараться; перестаньте использовать свой ум для того, чтобы понять, что происходит. Ваш ум только мешает.

Вернитесь немного назад и выполните «Упражнение на остановку мышления» (там, где вы задаете себе вопрос: «Откуда придет моя следующая мысль?»). Вы обнаружите паузу в мышлении — краткосрочную остановку. В этой паузе нет ничего, но вы по-прежнему сохраняете осознание, верно? Никаких мыслей, никаких чувств — просто остановка мышления. Но посреди этого Ничто вы продолжаете осознавать, правда? Вы осознаете без мыслей. Это *чистое осознание*. Однако вам даже не обязательно отгонять мысли, ибо можно иметь одновременно и *чистое осознание*, и мысли (а также проявлять эмоции и даже действовать). Все, что вы можете делать, не осознавая *чистого осознания*, можно делать и в состоянии *чистого осознания*. И не пытайтесь во всем разобраться. Ваш ум никогда всего этого не поймет. Именно поэтому *КС* оказывается столь фантастически эффективным. Данный метод помогает вам осознавать *чистое осознание*, но при этом вам не нужно ничего понимать. Вы просто выполняете *КС* и оказываетесь в нужном состоянии. Вы просто выполняете *КС* и...

ИСТОРИЯ О ТОМ, КАК НИЧТО ИЗМЕНЯЕТ МИР

В детстве я жил в Японии. Дело было после Второй мировой войны. И я помню, как делал то, что делают другие мальчишки: собирал жуков в банку, строил крепости из камешков и веточек, валялся на траве, глядя на белые пушистые облака, проплывающие по лазурному небу. Глаз ребенка — глаз святого. Но все это когда-то изменяется, верно? И мы вступаем в юность. Именно на границе между детством и юностью произошло мое первое духовное пробуждение. Это было во время занятия дзюдо. После обидного поражения я сидел на татами, огорченный и злой... и тут сэнсэй обучил меня технике «ум над материей» (*mind-over-matter*), которая погасила мой гнев и наполнила внутренним покоем. Я был потрясен нахлынувшим на меня блаженством.

В юности и в молодости я практиковал йогу, различные дыхательные техники и медитацию, а также много читал на эти темы. Мне удавалось смотреть на мир детскими глазами, даже когда я поступил в колледж, потом женился и стал семейным человеком. В начале 1970-х я стал преподавать трансцендентальную медитацию и изучал науку творческого разума (НТР) под руководством Махариши Махеш Йоги. Впоследствии НТР послужила для меня основой для дальнейших

исследований мира за пределами разума — для исследований *чистого осознания*.

В течение пятнадцати лет я глубоко занимался духовными исследованиями. Ежедневно я занимался медитацией по 3,5 часа и еще некоторое время уделял изучению и преподаванию духовных практик. Более двух с половиной лет в общей сложности я провел в безмолвной медитации, уединившись в Альпах (Швейцария и Франция), — эти одиночные ретриты продолжались по нескольку месяцев за раз. Движущей силой и целью моих стараний было возвышенное и ускользающее состояние просветления. Я думал, что смогу стать просветленным благодаря силе воли и упорной практике.

В это время у меня было очень много глубоких и значимых духовных переживаний. Я вступал в резонанс со все более тонкими уровнями мироздания. Я учился в ангельских сферах. Внимал наставлениям Вознесенных Мастеров. Обнаружил образ Бога и наблюдал, как он растворяется в бесформенной сущности Божественности. И наконец, осознал *чистое осознание* — всеобъемлющее Ничто, откуда всё рождается и где всё когда-то опять растворяется.

Я стоял двумя ногами в двух разных мирах — в бурном повседневном мире, где правит конкуренция, и в эфирных сферах, где обитают тонкие сущности и царит тихое смирение. Это было непростое для меня время — и в физическом, и в эмоциональном отношении. Сложно было уделять должное внимание семье и работе, когда со всех сторон манят мерцающие образы «иногo» мира, исполненного невыразимой безмятежности и тишины.

В конце 1980-х годов я познакомился с небольшой группой духовных искателей, изучающих и практику-

ющих техники медитации. Именно тогда я стал получать наставления от моего развошющенного учителя — Шивы, разрушителя невежества. Я передал полученные от него техники другим членам группы, и мы практиковали их вместе и передавали другим людям. Эти техники и легли в основу *Квантового Смещения*. Мы могли исцелять, толковать знаки и даже пробуждать ощущение безмятежности в других людях. Я учил в течение семи лет, но потом заглянул внутрь себя, чтобы разобраться, приблизился ли я к просветлению... и искренне признался себе, что не приблизился. Я посмотрел на тех, кто следует моему учению, и увидел, что они могут исцелять и пробуждать в людях интерес к эзотерическим практикам, но сами, как и я, не демонстрируют значительного внутреннего роста. Поэтому в середине 1990-х я покинул своих учеников и снова глубоко взгляделся в себя — продолжил свой поиск освобождения от страданий.

Я решил исключить из своей жизни все, что не приближает к просветлению. Исключить все, что не приносит пользы. Этот процесс продолжался еще семь лет. Это был самый болезненный период в моей жизни. За это время я развелся с женщиной, с которой прожил в браке тридцать лет, отказался от собственного учения, забросил свою хиропрактическую работу, влюбился и разлюбил, покинул друзей и близких, перебравшись в город, где оказался практически в полном одиночестве. Именно тогда я начал писать книгу «Секрет истинного счастья».

В тот период я обнаружил, что все мои прежние усилия были тщетными. В своем новом доме, одинокий и растерянный, я тяжело заболел. День за днем я лежал в постели, окутанный темным облаком депрессии, а

мое тело сминалось под грузом накопившегося за много лет напряжения и разочарования. Поселившиеся во мне физические недуги истощали мое тело и ум. Я не мог писать в течение десяти месяцев.

И вот тогда, посреди глубочайшей тьмы, со мной случилось удивительное пробуждение — не похожее ни на что, пережитое прежде. Оно было словно маяк посреди непроглядной ночи. В единой вспышке озарения я постиг, что ничто не движется; все сотворенные вещи и мысли суть недвижимые отражения *чистого осознания*. Не знаю, как это толком объяснить, — но формы не существуют. Форма и движение — это одна и та же недвижимая пустота. Любые попытки объяснить этот опыт неадекватны и смехотворны. Но независимо от того, могу я объяснить свое озарение или нет, оно резонирует с той глубочайшей тишиной, которая является моей Сущностью (даже не моей Сущностью, но *Истинным Я*). Эта тишина служит источником моих мыслей, и работы, и любви, и слез. Именно в то время механика мироздания открылась моему осознанию. Именно тогда родилась техника *Квантового Смещения*, и я смог исцелиться.

Прошло еще несколько лет, прежде чем плоды моего озарения созрели. Фактически, процесс дозревания продолжается до сих пор. Все происходит так, как будто то бледное отражение *чистого осознания*, которое я называю малым «я», с течением мнимого времени постепенно наливается полнотой. А я без напряжения наблюдаю изнутри это тихое преобразование. Все это время я пребываю в безмятежности и одновременно в возбуждении. Моя жизнь протекает так же, как и прежде. Я огорчаюсь, злюсь, грущу и радуюсь. Порой меня накрывает тень обычных людских проблем, но

я легко и непринужденно возвращаюсь к сосюпянию внутренней безмятежности — словно благодатный луг после летней грозы. Но моя жизнь, а вернее, эта жизнь всегда остается непостижимой, свободной от форм и функций... она свободна быть Ничем.

Было время, когда я вновь и вновь повторял себе: «Ничто не работает». Но потом я осознал: *ничто работает!* «Ничто» (или *чистое осознание*) — единственная вещь, которая работает, и она работает как раз потому, что является Ничем. Все то время, пока я медитировал, читал и учил, передо мной была цель: освободиться от страданий. Пока у меня была цель, я не удовлетворялся тем, что у меня есть.

Понимаете? Цель порождает путь, а путь уводит вас оттуда, где вы есть. Однако в результате своего озарения я постиг: *Ничто чистого осознания* пребывает везде и всегда. Иными словами» для обретения безмятежности вам никуда не нужно идти и ничего не нужно делать, поскольку безмятежность уже есть там, где вы находитесь. Вы не можете получить то, что уже и так имеете. Нужно только осознать, что это у вас есть, верно? Цель и путь суть иллюзии. Они уводят ум прочь от неподвижного осознания и вовлекают его в иллюзорный мир добра и зла, порока и добродетели, мимолетного счастья и нестерпимого страдания.

Итак, вот мое учение: вам не нужно ничего делать, чтобы обрести *чистое осознание*. Вы уже обладаете *чистым осознанием* — остается только *осознать* его. Все то время, которое я провел в глубокой медитации к попыткам освободиться от страданий, мои страдания только усугублялись. Все это было ненужно. Чтобы освободиться, требуется только *осознать чистое осознание*, — а сделать это проще простого.

Года два назад я спокойно размышлял об участи человечества на Земле. Я думал, как сделать так, чтобы на смену страданиям пришел внутренний покой, о котором с таким благоговением говорили святые и мудрецы всех времен. Я спрашивал себя, почему столь многие обращаются во внешний мир — прочь от внутреннего блаженства — и гонятся за мимолетными чувственными удовольствиями? И этот простой вопрос открыл мое сознание для гениальной техники, которую я позже назвал *Квантовым Смещением*. Поверьте, я не вижу своей заслуги в том, что ко мне пришло это озарение. Я не считаю себя даже автором того ключевого вопроса, который привел меня к открытию *КС*. В действительности как вопрос, так и ответ — излишни... но это уже предмет для отдельного разговора.

Я понял: чтобы наш капризный ум обратил на что-то внимание, нужно его заинтересовать чем-то ярким. И тогда я предложил уму мысль о *мгновенном исцелении*. Этим я всего-навсего возбудил его начальный интерес, но проблема в том, что *чистое осознание* (Ничто) само по себе не любопытно для ума. Ведь органы чувств не могут ощутить *чистое осознание*, а ум не может понять его.

Так что же делать? Передо мной стояла задача пробудить интерес ума к тому, что невозможно ощутить, и научить его тому, чего нельзя понять. Затем нужно добиться, чтобы ум оставался за пределами чувственного опыта достаточно долго, чтобы ощутить гармонизирующее воздействие этого состояния на тело и разум. Причем весь этот процесс должен быть достаточно быстрым, поскольку ум чрезвычайно непоседлив.

Ответом послужило *эйфочувство* — совершенно гениальное явление. *Эйфочувство* удерживает ум на

границы между абсолютной неподвижностью *чистого осознания* и его привычной неутомимой деятельностью. Более того, *эйфочувство* удерживает ум в этом состоянии достаточно долго, чтобы благотворные результаты стали ощутимы не только для вашего собственного тела-ума, но и для тела-ума пациента. Это была замечательная и совершенно уникальная идея. Мне не терпелось испытать ее на практике.

Итак, я попробовал — и был просто потрясен глубиной и скоростью исцеления в результате использования этого нового метода. Затем я попытался обучать людей *Квантовому Смещению* — и оказалось, что эта техника так же легка для усвоения, как и для использования. Через несколько месяцев после открытия *КС* я написал книгу «Секрет мгновенного исцеления», чтобы люди во всем мире смогли осознать *чистое осознание* через исцеление.

На момент написания этих строк немецкий перевод «Секрета мгновенного исцеления» (*Quantenheilung*) вот уже в течение семи месяцев является бестселлером номер один в категориях «Природное целительство» и «Эзотерика». Так получилось лишь потому, что люди извлекают пользу из *КС* и советуют друг другу эту книгу... Ныне вся Европа открывает для себя дивный потенциал *Квантового Смещения*... Да что там Европа — весь мир, от Австралии до Австрии и от Анголы до Эстонии! Вскоре «Секрет мгновенного исцеления» будет опубликован также на испанском, чешском и ряде других языков.

В общем, несмотря на младенческий возраст (всего два года), *КС* распространяется с феноменальной скоростью. И *все* же удивляться этому не стоит, потому что одно из первых намерений, которые я лелеял в сво-

ем уме при создании *КС*, — это быстро распространить новую технику по всей Земле. А вместе с ней — мир и гармонию. Мне кажется, что будущее нашей планеты неразрывно связано с *КС*. Проблемы войн, экологической нестабильности, бедности не имеют простых решений — по меньшей мере до тех пор, пока мы работаем на том же дисгармоничном уровне, на котором все эти проблемы возникли.

Неадекватное мышление приводит к неадекватным действиям. Путь к гармонии на Земле лежит не через решение частных проблем, но через осознание нашей врожденной внутренней гармонии. Подобно тому как лукавое хаотичное мышление ослабило наш мир, животворящие лучи *Истинного Я* исцелят его. Я верю, что *Квантовое Смещение* послужит надежной духовной опорой для установления мира и безмятежности на планете. И мы все вместе обретем то, что до сих пор давалось лишь очень и очень немногим просветленным. Мы обретем умиротворение и завершенность — состояние, отражающее гармонию мира, пребывающего в ладу с собственным *Истинным Я*.

ГЛОССАРИЙ

Блаженство — см. *эйфочувство*.

Бог — определение Бога изменяется с изменением уровня осознания. С точки зрения обыденного осознания Бог обладает энергией и формой. С точки зрения Я-сознания Бог является Творцом. С точки зрения *чистого осознания* Боганет.

Большое Я — см. *Истинное Я*.

Духовность — практика, направленная на осознание своего *Истинного Я*.

Желание — это эмоция, руководимая эго. Вам кажется, что объект желания необходим, чтобы какая-то часть вас обрела завершенность. Желания возникают из воспоминаний и подкреплены целыми сонмами мыслей и эмоций. Они побуждают вас к действиям, направленным на их осуществление. Эти действия лишь порождают новые, еще более сильные желания.

Знание есть результат накопления данных, обогащающих наше понимание. Знание — это синтез понимания и опыта. Оно относительно и изменяется с течением времени и сменой обстоятельств. Знание есть невежество.

Импульс — состояние, когда внутренняя безмятежность спонтанно восстанавливается, если вы ее вдруг утрачиваете.

Интуция — проявление *Истинного Я* в феноменальном мире. Я-сознание. (Синоним мудрости.)

Истинное Я безгранично и находится за пределами времени. *Истинное Я* — это волна, возникающая

на поверхности океана *чистого осознания*, когда присутствует объект для наблюдения. Когда оно осознает собственное существование, оно осознает и чистую любовь. Признаком того, что сознание осознало *Истинное Я*, является внутренняя безмятежность, *Истинное Я* есть неизменная часть нас, которая была и в детстве, и в юности, и в зрелости; она наблюдала, но никогда ни во что не вмешивалась, пребывала вне внешних воздействий, но всегда поддерживала то, что есть ты. Вначале она является безмолвным *свидетелем* нашей жизни. В конце волна *Истинного Я* осознает, что не существует никаких объектов для наблюдения (помимо все того же *Истинного Я*), и снова растворяется в океане *чистого осознания*.

Малое «я» — все, что делает человека уникальным. Малое «я» состоит из мыслей и эмоций, переживаний и воспоминаний, надежд и страхов. Малое «я» изменяется в течение жизни.

Мудрость — проявление *Истинного Я* в феноменальном мире. Интуиция.

Наблюдение — см. *свидетель*.

Не-знание есть осознание *Ничто*. Когда *Истинное Я* уходит, оставляя лишь *чистое осознание*, это и есть *Не-знание*. Польза *Не-знания* состоит в том, что оно позволяет познать отсутствие движения и отсутствие *другого*. Отсутствие движения означает, что Оно — вне времени, а отсутствие *другого* означает, что Оно Едино. *Не-знанию* некуда двигаться и нечего делать. В этом состоянии разоблачается иллюзия действия и движения. *Не-знание* — это *свобода быть*. *Не-знание* есть осознание абсолютного единства. (См. *чистое осознание*.)

Ничто недоступно пониманию. *Ничто* не пусто. *Ничто* не отделено от того, что Им создано. Оно Само

и является Своим творением. Всё есть *Ничто*. *Ничто* проявляется лишь через феноменальный мир. *Чистое осознание* есть *Ничто*. Познать *Истинное Я* — значит познать *Ничто*; это есть *Не-знание*. Чтобы познать себя (свое *Истинное Я*), необходимо познать *Ничто*.

Познание — когда *Истинное Я* осознает себя. Мостом от познания к Познанию служит *Я-сознание*. Познание нежно питает, ведет и защищает нас. Это то, что мы называем *интуицией*. *Интуиция* есть тонкое проявление *Истинного Я*, отраженное в уме. *Интуиция* есть *Познание* без анализа и логики — хотя она их обогащает и поддерживает. *Интуиция* есть *Познание* того, что *Ничто* контролирует всё.

Психологическое время является причиной всех проблем, встающих перед человеком. Ум, не осознающий настоящего, мечется между прошлым и будущим, тогда как ни того, ни другого не существует. Эти метания создают иллюзию движения, которую мы называем временем. Проблемы возникают тогда, когда мы принимаем эту иллюзию за реальность. Ум, твердо сосредоточенный на настоящем, пребывает в покое, разбивая иллюзию движения и устраняя причину страдания.

Я-сознание (или осознание *Истинного Я*) — осознание того безграничного и вечного аспекта жизни, на котором покоится ум-тело-среда. В самом простом своем проявлении *Я-сознание* представляет собой промежуток между мыслями. Полная реализация *Истинного Я* есть полное срастворение в чистом осознании. На этом этапе мы уже не можем наблюдать отдельное *Истинное Я*, поскольку все вещи — одно, когда мы воспринимаем мир через чистое осознание. *Истинное Я* — синоним Бога, бесформенного творца.

Свидетель — это дверь, через которую должно пройти обыденное сознание, чтобы обрести *чистое осознание*. **Свидетель** — это *Истинное Я*. На ранних этапах *свидетель* четко отделен от объектов и действий. На дальнейших стадиях *свидетель* начинает различать неподвижность *Истинного Я* в объектах и действиях. В конце *свидетель* утрачивает индивидуальность и сливается с *чистым осознанием*. (Синоним наблюдателя.)

Сдача (сдаться) означает оставить любые надежды и уже не ждать, что в будущем станет лучше. Это не означает «отказаться от любых усилий». Это означает раскрыть свое осознание для *Истинного Я* и ждать, какие возможности возникнут из этого состояния бесконечных возможностей. **Сдаться** — значит увидеть в *Истинном Я* решение всех проблем.

Сознание — восприятие относительного мира без Я-сознания. Мнимый поток *чистого осознания* через узкое русло ума. Когда сознание обращается внутрь себя и осознает *Истинное Я*, оно превращается в Я-сознание.

Страх — это искра, образующаяся, когда ум отделяется от *Истинного Я*. **Страх** есть сумма всех твоих чувств, включая счастье и удовольствие, Это основная движущая сила отделенного от *Истинного Я* ума. (Синоним времени и эго.)

Чистая любовь есть *чистое осознание*, отраженное в незапятнанном зеркале *Истинного Я*. Осознание, направленное в равной мере на *все* вещи и не видящее противоположностей; *чистая любовь* не имеет точки зрения и не создает дисгармонии.

Чистое бытие есть *чистое осознание*. Поскольку осознание присутствует везде и сразу, оно неподвижно, а следовательно, является чистым бытием.

Чистое осознание — наивысшее постижение. Осознание того, что является неизменным, без начала или конца. Осознание того, что такое *Ничто*. Осознавая *чистое осознание*, человек понимает, что мироздание иллюзорно (см. *Не-знание*). В этом состоянии человек *знает*, что всё, прошлое, настоящее и будущее существует одновременно. Он понимает, что движения нет. Все сотворенные вещи представляют собой неподвижную несуществующую иллюзию *чистого осознания*.

Чистое сознание — осознание *не-мышления*, промежуток между мыслями.

Чувства обусловлены. Все они происходят от одного первичного чувства — *страха*. Страх порождает неуверенность, откуда проистекают все другие чувства, мысли и действия. Чувства ассоциируются с *психологическим временем*. Когда *страх* проявляется в прошлом, он порождает такие чувства, как вина, желание отомстить, жалость к себе, раскаяние, тоска и т. д. Будучи спроецированным в будущее, *страх* порождает напряжение, ужас, беспокойство, гордыню и т. д. Гнев — первое проявление страха, проецируемое как в прошлое, так и в будущее. Счастье, возбуждение, наслаждение и даже любовь — все это основанные на страхе обусловленные чувства. Чувства могут порождать другие чувства. Но они не могут порождать *эйфочувство*.

Эго возникает, когда ум забывает о том, что является *Истинным Я*. *Эго* представляет собой сущность, контролирующую несознающий ум. *Эго* порождено страхом, который является для него одновременно фоном и топливом. Оно хочет обрести целостность и слиться с *Истинным Я*, но боится быть полностью им поглощено. *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* — иллюзия, Я-сознание устраняет деструктивное влияние *эго* на ум — но не путем разрушения *эго*, а путем расширения его до бесконечности.

Эйфочувство — чистое необусловленное чувство. Оно представляет собой естественное состояние ума, осознающего свое *Истинное Я*. Поначалу кажется, что *эйфочувств* много и они составляют некую иерархическую структуру; однако в действительности *эйфочувство* лишь одно, а кажущиеся различия — результат искажения *Истинного Я* в уме. Кажущаяся иерархия начинается с тишины, затем эволюционирует в безмятежность, радость, блаженство, экстаз и, наконец, полное погружение в неопишваемое. *Эйфочувство* может порождать обыкновенные чувства. Обыкновенные чувства не могут порождать *эйфочувство*. (Синоним *Истинного Я*.)

Я есть — см. *Истинное Я*.

Фрэнк будет рад
вашим комментариям и вопросам.

Его сайт в Интернете:
www.QuantumEntrainment.com

Электронная почта:
info@QuantumEntrainment.com



Книга «Мгновенное исцеление: техника Квантового Смещения» научит вас:

- за кратчайшее время избавляться от физической и душевной боли;
- улучшать свое благосостояние;
- строить прочные взаимоотношения;
- повышать спортивные показатели;
- и многому другому...

Вы познакомитесь с несложным, но удивительно эффективным методом, который может стать для вас настоящей «волшебной палочкой». И самое приятное, что им способен овладеть каждый... без долгого и сложного обучения. Попробуйте, и вы изумитесь простоте и действенности этого метода.

Благодаря методу Квантового Смещения Фрэнк Кинслоу демонстрирует силу чистого осознания, дает действенные техники по открытию ума для начала процесса исцеления, который доступен всегда и везде. Это весело, это радостно и это проще, чем вы думаете!

ISBN 978-5-399-00210-1



9 785399 002101



софия