

Фрэнк Кинслоу

ПАРАДОКС ПОКОЯ:

Ничто не работает так,
как НИЧТО!

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



Фрэнк Кинслоу

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

«София Медиа»

2014

УДК 615.851
ББК 53.57

Кинслоу Ф.

Парадокс покоя. Ничто не работает так, как Ничто! /
Ф. Кинслоу — «София Медиа», 2014

ISBN 978-5-906749-50-5

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

УДК 615.851

ББК 53.57

ISBN 978-5-906749-50-5

© Кинслоу Ф., 2014
© София Медиа, 2014

Содержание

От редактора	6
Предисловие	7
Глава 1	9
Глава 2	13
Глава 3	18
Глава 4	24
Глава 5	28
Конец ознакомительного фрагмента.	30

Фрэнк Кинслоу

Парадокс покоя. Ничто не работает так, как Ничто!

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

When Nothing Works Try Doing Nothing

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

Copyright © 2014 Frank Kinslow

© ООО Книжное издательство «София», 2015

* * *

От редактора

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

Предисловие

К новому читателю

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

Практически в любой книге из категории «помоги себе сам» вы найдете заверения о том, что она «изменит вашу жизнь». Эти слова красуются на обложках книг о диетах, об упражнениях, о финансах, о взаимоотношениях, о методах альтернативной медицины и так далее – и, строго говоря, это правда. Если вам удастся похудеть или наладить взаимоотношения с людьми, ваша жизнь действительно в том или ином смысле изменится. И я тоже готов пообещать вам, что моя книга «изменит вашу жизнь», – хотя и не без некоторых колебаний, поскольку эту фразу уже порядком поистрепали. Когда я говорю, что эта книга изменит вашу жизнь, речь идет не о какой-то отдельной сфере жизни (взаимоотношения, финансовое положение, здоровье, духовность и так далее). Понимание, которое вы обретете, прочтя ее, и опыт, который вы получите в результате выполнения предложенных мною простых практик, изменит вашу жизнь на всех уровнях – от духовности до финансовых вопросов. Она изменит ваш ум и тело, ваше индивидуальное самоощущение и восприятие своего места во всемирном сообществе. Я могу уверенно утверждать это, потому что мы будем фокусироваться не на какой-то отдельной части вашего существа. Книга знакомит вас со всей *целостностью*, которой вы являетесь, помогает получить непосредственный и мгновенный доступ к этой целостности, а затем учит вас интегрировать эту целостность во все аспекты вашего бытия и становления.

Всю эту книгу нужно воспринимать как единый текст. Каждая глава отталкивается от предыдущей. И каждый опыт опирается на предыдущий. У знания есть две составляющие: понимание и опыт. Знание не имеет никакой ценности, если оно не служит основанием для опыта, опыт – для нового знания, а знание – для нового опыта, и так далее. С каждой главой ваше знание о том, кто вы есть и какова ваша внутренняя сущность, будет становиться все глубже и шире. Начнете вы с самого простого опыта «не мышления», который поможет вам увидеть, что лежит за пределами ваших мыслей. Для того чтобы войти в это состояние, требуются считанные секунды – и вы немедленно ощутите результаты, как в теле, так и в уме. А к тому моменту, когда вы перевернете последнюю страницу этой небольшой книги, вам уже будет понятно, почему человечество ведет себя так разрушительно и почему в мире так много страданий. Вы поймете, кто вы есть, где находитесь, в каком направлении вам нужно двигаться и как дойти до цели. Причем вы будете знать все это не потому, что я вам рассказал, но из своего собственного живого опыта.

Я настоятельно рекомендую вам не забегать вперед, но читать страницу за страницей и не переходить к следующей практике, пока вы не освоили предыдущую. Воспринимайте эту книгу не как работу, но как игру. Наполнитесь духом приключения. Выполняйте последнюю освоенную практику все то время, пока читаете очередную главу, а затем переходите к следующей практике. Предпоследняя глава (глава 15, «Как стать полноценным человеком: 90 дней

эйфо-покоя») даст вам подсказки относительно того, как интегрировать полученные знания в повседневную жизнь. Я очень хочу, чтобы вы получили удовольствие от этой программы «90 дней эйфо-покоя». Программа не подразумевает особых усилий, и вы будете поражены тем, насколько изменится ваша жизнь за эти 90 дней. В конце концов, сколько 90-дневных периодов вы уже прожили за свою жизнь? И просто задумайтесь о том, что будет означать для вас следующий 90-дневный период, если говорить о вашем здоровье, счастье и успехе.

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

К читателю, знакомому с моими предыдущими работами

Если вы уже читали мои прежние книги, то в этой обнаружите много знакомого и много нового. Здесь очень четко просматривается философия *Ничтоделания*. Главный упор сделан на искусство и науку эйфо-покоя. Если вы уже практиковали технику Квантового Смещения (КС), то легко сможете перейти от нее к технике эйфо-покоя. Довольно простое изменение наполнит вашу практику новой глубиной, ускоряя и усиливая действие КС. Все представленные в данной книге техники новы и оригинальны. Я уверен, что они доставят вам массу удовольствия, и вы удивитесь тому, какой ясностью и глубиной наполнится ваша практика.

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

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

Фрэнк Кинслоу

Глава 1

Искусство Ничто

До чего же хорошо отдохнуть после ничегонеделания!
Испанская поговорка

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

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

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

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

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

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

Мы движемся вперед гигантскими скачками. Только посмотрите, какой путь мы прошли за последние сто лет. Если бы вы посетили какой-нибудь город в США в начале XX века, то обнаружили бы, что люди отапливают свои дома углем и дровами, освещают их свечами и газовыми светильниками, передвигаются пешком или на конных экипажах, а по утрам опорожняют содержимое своих ночных горшков в уличных уборных возле дома. Нищета, безгра-

мотность, социальные предрассудки, несправедливость, религиозная нетерпимость – все это было нормой жизни. Но теперь картина радикальным образом изменилась.

История США – типичный пример возвышения «из грязи в князи», но все же нет ощущения, что мы движемся к счастливому концу. Именно об этом и пойдет речь в моей книге: как сделать, чтобы конец был счастливым, и не только для Соединенных Штатов, но для каждого жителя каждой страны на этой Земле, независимо от национальности, духовной ориентации, образования, финансового положения и состояния здоровья. Понимаю, это громкие слова, но что поделать, если я могу их обосновать? Разве шанс воплотить свою личную Утопию не стоит того, чтобы прочесть эту небольшую книжку? Если я заблуждаюсь, вы сможете хотя бы посмеяться над бредом безумца. А если я прав...

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

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

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

За то короткое время, которое мы проведем с вами вместе среди страниц этой книги, я предложу вам революционный взгляд на наше нынешнее плачевное положение, и вам станет ясно, почему, несмотря на почти бесконечный потенциал, человечество сейчас балансирует на краю гибели. Этот новый взгляд отчасти представляет собой пересмотр современных теорий и исследований, в результате чего у нас возникает новая картина происходящего. Мы словно бы переставили буквы старого слова и в результате получили новое – обладающее намного более глубоким смыслом. Вот, например, если вы прочтете слово *dog* (собака), в вашем сознании возникнет образ мохнатого четвероногого хвостатого друга, разделяющего вместе с вами простые радости жизни. А теперь переставьте буквы. Получается *god* (бог) – и вот уже вы оказались перед лицом величайшей тайны.

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

Я нашел способ освободить ваш ум от влияния негативных эмоций и мыслей. И прежде, чем вы зашвырнете эту книгу на кучу других пособий по позитивному мышлению и преодо-

лению суждений, послушайте меня. Я предлагаю нечто уникальное и в корне отличное. Привычные системы позитивного мышления требуют от вас... как бы это сказать... позитивного мышления. Они заявляют, что если вы сможете мыслить позитивно, то к вам станут приходить всякие позитивные вещи. Большинство людей полагают, что для внедрения и поддержания такого подхода требуется слишком много времени и усилий, а шанс потерпеть неудачу при этом слишком велик. Последние исследования в сфере неврологии фактически указывают на то, что позитивный умственный настрой в большей степени является следствием врожденной психической конституции, чем сознательных усилий. И если мы нарочно склоняем себя к позитивным мыслям, это в *долгосрочной* перспективе оказывает весьма слабое воздействие на нашу психофизиологическую структуру.

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

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

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

Надеюсь, что вам эта книга доставит массу удовольствия. Ее посыл прост, но в то же время глубок. К моменту, когда вы ее дочитаете, вам станет очевидно, что вы завершены такой, как вы есть, здесь и сейчас. Вы откроете секрет, который таился прямо перед вашими глазами. Вы осознаете, что ваши проблемы – всего лишь результат того, что вы смотрели в ложном направлении. Представьте себе, что вы стоите на горном выступе лицом к склону горы. Я просто предложу вам развернуться на 180 градусов. Обретя новую точку зрения, вы поймете, на какой головокружительной высоте находитесь, сможете увидеть перед собой намного более широкие перспективы и богатые возможности. Ниточка за ниточкой вы начнете распутывать хитросплетение тайн собственной жизни. Вы поразитесь простоте всего этого и получите глубочайшее удовлетворение от осознания, что с вами все в порядке и всегда будет в порядке, и одновременно на смену смятению придет понимание, а на смену оцепенению – радость.

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

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

Глава 1: подведем итоги

- ✓ У нас, людей, есть мечты, и планы, и намерения, но мы остаемся неудовлетворенными.
- ✓ В нашей жизни не хватает чего-то первоначально важного.
- ✓ Знание может быть полным лишь тогда, когда понимание подкреплено опытом.
- ✓ Традиционные системы позитивного мышления требуют значительных усилий, и во многих случаях их применение не венчается успехом.
- ✓ Чтобы исправить расстроенный ум, нужно выйти за пределы ума.
- ✓ Вы завершены в том виде, в каком вы есть здесь и сейчас.

Глава 2

Как работает Ничто

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

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

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

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

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

Бывает множество оттенков восприятия. Вы можете быть сосредоточены, утомлены, рассеянны, одурманены и так далее. Если мы уподобляем восприятие свету, тогда разные типы восприятия соответствуют различной интенсивности света. Давайте предположим, что максимально возможная яркость составляет 10 баллов по шкале «свет – осознание». Наше повседневное обычное сознание составляет приблизительно 4 или 5 баллов по этой шкале. Вы словно бы пользуетесь своей камерой на улице в пасмурный день. Когда вы устаете, осознанность может снизиться до 2–3 баллов. Это как если бы вы пытались делать снимки в сумерках, сразу после заката. Наркотики, алкоголь и другие депрессанты снижают ваше осознание до уровня от 0 до 2, как будто бы вы пытались делать снимки ночью. Какой-нибудь стимулятор вроде кофеина временно поднимает осознание до уровня 6–7 баллов, после чего следует откат до 2–3. Вы словно бы сделали снимок при помощи вспышки, но после этого вам нужно перезарядить батарею.

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

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

Практика: техника работы с Ничто

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

Техника работы с Ничто

Закройте глаза и позвольте уму брести туда, куда он хочет. А теперь осознайте, что вы думаете. Само содержание мыслей не имеет значения, нужно просто отдать себе отчет в том, что мысли присутствуют. Непринужденно наблюдайте за мыслями, как будто бы смотрите кино. Пускай мысли просто проплывают по экрану ума. Вы на них смотрите... Теперь столь же непринужденно посмотрите мимо мыслей и обратите внимание, что там нет ничего. Продолжайте осознавать это Ничто так долго, как вам будет комфортно. Когда мысли снова вернуться, понаблюдайте их в течение некоторого времени, а потом опять посмотрите мимо них или между ними – и увидите Ничто. Выполняйте эту практику от 2 до 3 минут.

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

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

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

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

В нашей повседневной жизни чистое осознание остается скрытым. Оно работает из-за кулис, вдыхая жизнь в саму жизнь. Когда же мы осознаем чистое осознание, то настраиваемся на кровоток самого мироздания. Когда мы осознаем чистое осознание, мы сами становимся как оно – и тайны перед нашими глазами раскрываются жизни. Но что это означает для вас в терминах обычного языка нашей повседневности? А это означает, что у вас будет больше энергии, больше успеха, больше радости и больше любви – и это только верхушка айсберга.

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

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

Войти в *эйфо-чувство!*

Эйфо-чувство – уникальное явление в мироздании. Оно, так сказать, стоит ногами в двух мирах. Оно представляет собой бесформенное чистое осознание и в то же время первое прекрасное *проявление* чистого осознания в вашем уме. Когда вы смотрите на воды океана, вы видите, что они принимают многочисленные формы. На поверхности гуляют волны, пена и, словно огромные реки, протекают океанские течения. Под поверхностью вода принимает целую гамму свойств, чрезвычайно разнясь по температуре, плотности и прозрачности. Поверхность океана может быть очень бурной, но при этом на дне вода совершенно неподвижна. Если уподобить ваш ум океану, то чистое осознание – это вода, а эйфо-чувства – различные состояния воды. А ваши мысли – бесконечное разнообразие жизненных форм, населяющих океан.

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

Для поддержания позитивного настроения в негативной ситуации требуются огромные энергетические затраты. А в позитивной ситуации таких затрат практически нет. В действительности негативное восприятие и позитивное восприятие не являются двумя разными состояниями одного и того же восприятия. Это два совершенно разных режима восприятия. Они как яблоко и апельсин. Если мы постараемся превратить яблоко в апельсин, соединив одно с другим, у нас получится просто фруктовое пюре – смесь. Попытки убедить себя в том, что такое пюре – это один из исходных фруктов, – форма самообмана, вредного и истощающего.

Памятуя об этом, давайте вернемся к нашей аналогии с океаном. Все живое в океане напрямую зависит от состояния воды. Рыба, обитающая в холодной воде, не выживет в тропических широтах – и точно так же позитивные мысли не выживают в негативной среде. И не важно, сколько друзей возьмет с собой арктическая рыба, решившая посетить тропические моря, – лучше ей от этого не станет. А если бы арктическая рыба практиковала позитивное мышление, она попыталась бы убедить себя, что теплая вода на самом деле холодна. Но, что бы ни говорило ей воображение, реалии существования в теплой воде сводили бы на нет все ее попытки жить продуктивной жизнью. И по мере того, как ее качество жизни продолжало бы снижаться, рыба ощущала бы все больше дискомфорта и негативных факторов, в результате чего ей приходилось бы затрачивать все больше усилий на поддержание иллюзии того, что вода холодная. Понятно?

Сэр Вальтер Скотт, очевидно, прекрасно осознавал это обстоятельство. Однажды он написал: «О сколь запутанную сеть плетем мы, когда впервые обращаемся к обману». А кого мы обманываем? Себя, конечно же.

А суть в следующем. У негативности есть своя ценность. Нет смысла пытаться заметить его под ковер. Создавая иллюзию позитивности, вы отказываетесь от возможности реализовать некую возможность. Да, именно так. Пока вы изо всех сил стараетесь утвердиться в веровании, что в вашем мире все нормально, вы упускаете возможность по-настоящему улучшить свою ситуацию. Если бы рыба из холодных морей не практиковала бы позитивное мышление и не была бы так поглощена формированием намерения обрести богатство и процветание, она не осталась бы один на один с суровой реальностью, которая ей совершенно не подходит. В осознании этого факта и лежит ее спасение – и первый шаг на пути к осуществлению реальных возможностей.

Как у негативности, так и у позитивности есть свое место в этом мире. Такова абсолютная реальность. Если мы отрицаем эту реальность, значит, живем в иллюзии. Стоит понять, каким образом эти два фактора – негативность и позитивность – работают в паре, как начинают происходить волшебные вещи. Несколько позже в рамках данной книги мы погрузимся в этот океан глубже. Между прочим, вы скоро убедитесь, что этот процесс достаточно прост – выполнять его намного проще, чем описывать и подводить под него концептуальную базу. Главное, помните: сотни тысяч человек во всем мире делают это каждый день. Скоро и вы к ним присоединитесь.

Ладно, вернемся к нашей аналогии «океан – ум» и к идее о том, что осознание эйфо-чувства даст нам больше свободы и удовлетворения. Чтобы осознать различные характеристики воды – температуру, прозрачность и так далее, – вам нужно вначале осознать саму воду. Если вы скажете рыбе: «Осознай-ка воду, в которой ты плаваешь», рыба удивленно спросит: «Какую такую воду?» Но если вы достанете рыбу из воды и тем самым познакомите ее с воздухом, то по возвращении в привычную среду она, естественно, сможет осознать воду через сравнение. Все различные состояния вашего ума – мысли, эмоции, воспоминания, ощущения и т. д. – обусловлены присутствием эйфо-чувства.

Чтобы осознать эйфо-чувство, вам нужно вначале уподобиться рыбе, которую вынули из воды. Вам нужно на опыте познакомиться с чистым осознанием. После того как вы сделаете это должным образом, вы окажетесь в состоянии великого умственного покоя – как будто бы вы опустились на самое дно океана. Есть огромное множество научных исследований, сообщающих о том, какую огромную пользу приносит нашему физическому, умственному, эмоциональному и духовному здоровью это *дзэнское* спокойное состояние ума. Но это пока еще только полпути.

Ценность моего открытия имеет две составляющие: возможность мгновенно входить в этот великий умственный покой и возможность оставаться там даже в процессе самой активной деятельности. Я знаю, что сама возможность мгновенно входить в это состояние противоречит

многим традиционным учениям, но с реальными результатами не поспоришь. Возможно, вы слышали, что достижение состояния *не-ума*, или очищение ума от мыслей, требует многих и многих лет ученичества и неустанной практики. Доныне так оно и было. Однако я учил людей, принадлежащих к самым разным культурам и говорящих на разных языках, имеющих очень разное образование, профессию, финансовое положение и духовную ориентацию, – и всем им в считанные минуты удавалось оставить мысли позади и пережить простое удовольствие от эйфо-чувства. Почему? А потому, что способность осознавать эйфо-чувство дана каждому землянину от рождения. Открытый доступ к этой внутренней сути – этому внутреннему покою, из которого проистекает творчество, гармония и исцеление, – является естественным продолжением нашей человеческой природы. Это заложено в наших генах. О том, что это возможно, говорили просветленные души в каждом поколении. Мы просто не знали, насколько это просто.

Глава 2: подведем итоги

- ✓ Восприятие является автоматическим и мгновенным.
- ✓ Без осознания нет восприятия.
- ✓ Чистое осознание – наша сущность.
- ✓ Осознание чистого осознания повышает качество нашей жизни.
- ✓ Эйфо-чувство – первейшее и прекраснейшее проявление чистого осознания в вашем уме.
 - ✓ На поддержание позитивного отношения в негативной ситуации требуются огромные энергозатраты.
 - ✓ Осознание эйфо-чувства устраняет негативность мгновенно и легко.
 - ✓ Способность осознавать эйфо-чувство дана каждому человеку от рождения.

Глава 3

Техника эйфо-покоя

Откуда он происходит и как работает?

*Если в первый момент идея не кажется абсурдной, она
безнадежна.*

Альберт Эйнштейн

Очень скоро мы подробно рассмотрим практику эйфо-покоя – ради чего я, собственно, и пишу эту книгу. Но вначале мне хотелось бы немного рассказать о том, как она возникла. Куда бы я ни приехал, меня то и дело просят рассказать историю возникновения этой техники. Именно тем, кто желает знать, откуда появилась эта обманчиво простая, но при этом потрясающая техника, я и посвящаю следующие несколько абзацев.

Мне удалось открыть это средство от страданий не потому, что я обладаю какой-то потрясающей способностью к внутреннему поиску, и не потому, что мне удалось подключиться к мистическим силам Природы. Вовсе нет. Как и в случае многих замечательных открытий, мне просто посчастливилось оказаться в нужное время в нужном месте в соответствующем состоянии сознания.

Началось все это на уроке латыни, когда я учился в девятом классе. К середине семестра я настолько запустил занятия, что моя строгая учительница миссис Уайтман вызвала меня для отдельной беседы. Пронзив меня взглядом своих черных глаз, она уведомила меня: поскольку я до сих пор не сумел продемонстрировать знания даже элементарных основ этого мертвого языка, у меня нет ни малейших шансов получить у нее удовлетворительную оценку. Она спросила, что я могу сказать в свое оправдание. Я захотел продемонстрировать ей, что все же кое-что выучил, произнеся фразу *ubi sunt virgines* («где девочки?»), но затем подумал, что это не самый подходящий способ ее порадовать, поэтому только опустил взгляд на носки своих ботинок и пробурчал что-то нечленораздельное. Признаться, я просто не решился озвучить свой страх перед изучением латыни. Ведь все римляне, которые разговаривали на этом языке, теперь мертвы... Я уверен, что она восприняла мою неуспеваемость как личное оскорбление – словно я поставил под сомнение ее преподавательские таланты... словно я решил пожертвовать собственным аттестатом, чтобы только выставить ее в негативном свете. Она сказала мне, что я могу и впредь посещать занятия, но теперь на ее уроках я буду просто читать книги. Передо мной будто бы распахнулись двери тюрьмы! Просто приходите на занятия и читать? Полагаю, она надеялась, что я все же возьмусь за изучение латыни в следующем семестре. Вместо этого я дал волю своему воображению. Я стал членом команды антрополога Тура Хейердала и отправился в путешествие вдоль Перуанского течения на плоту Кон-Тики. Я читал об особых способностях йогов, мастеров глубокой медитации, и спорил о фотонах с самим Альбертом Эйнштейном, посылая ему свои аргументы на скорости света через целую Вселенную. Полагаю, не было еще на свете другого ученика, который испытывал бы столько радости от уроков латыни, сколько испытывал я во время второго семестра. Миссис Уайтман ненароком открыла мне дверь в мир неведомого, в мир абстракций – и я с радостью туда отправился. Там я обитаю до сих пор, не забывая при этом и о своих повседневных бытовых проблемах, и неустанно преобразую мирскую реальность в мистическую.

С годами моя любовь к абстракциям обрела множество практических применений. Я заинтересовался ментальной стороной боевых искусств, прочел соответствующую книгу, научился гипнотизировать друзей, притуплять боль и увеличивать свою силу при помощи техник медитации, я стал изучать хиропрактику и освоил полсотни лечебных процедур этого

метода, начиная с мануальной терапии для суставов и заканчивая техниками прокачки биоэнергии. Я проникся благоговением перед картиной Вселенной, которую нарисовал Эйнштейн, и научился чувствовать вневременную реальность квантовой физики. Все эти причудливые, разрозненные и несколько безумные вещи уверенно находили себе место в моем уме, сердце и даже в моем восприятии повседневной реальности. И вот тут мы уже почти вплотную подошли к сегодняшнему дню.

Несколько лет назад мне было озарение. Всем нам известно, что чрезмерная умственная активность в действительности препятствует успеху любой деятельности. Когда наши повседневные действия – разговоры, работа, учеба, любовные ласки – имеют своим источником спокойное состояние ума, все эти дела даются проще и мы получаем намного более удовлетворительные результаты. Само по себе это утверждение отнюдь не ново для любого человека, обладающего хоть каким-то воображением. В конце концов, именно эта идея лежит в основе медитации, методов исцеления от хронических заболеваний, художественного творчества, спортивных достижений. В результате своего откровения я обнаружил: умственное Ничтоделание означает, что мы просто отступаем в сторону и позволяем природе делать свое дело, после чего начинают происходить удивительные вещи. Я увидел всю Вселенную как некий неподвижный застывший во времени объект. Тогда я еще этого не знал, но более поздние исследования подтвердили эту концепцию неподвижности, которая была теоретически выдвинута еще Эйнштейном и другими. Подобно тому как на DVD одновременно находятся начало, середина и окончание фильма, так и вся история Вселенной пребывает застывшей вне времени. Но до самого интересного мы еще не дошли.

Мне всегда казалось, что нет ничего плохого в том, чтобы витать головой в облаках, если только твои ноги прочно стоят на земле. Но какая может быть польза от образа вневременной Вселенной, если у нас нет для него никакого практического применения? А теперь самое замечательное! Вместе с ощущением абсолютно неподвижной Вселенной ко мне пришла техника Ничтоделания: я понял, как обрести удовлетворенность, радость и успех, используя в качестве отправной точки совершенное бездействие. Оказывается, что у каждого из нас это ощущение безвременности уже прописано на генетическом уровне. Вневременность – критерий наивысшего успеха. Те люди, которые помещают безмятежность на почетное место в своей жизни, обретают счастье, успех, сострадательность, творческие способности и умение любить. И таких людей вокруг нас намного больше, чем может показаться, и далее в этой книге мы посвятим целую главу их достоинствам, чтобы вы смогли распознать эти достоинства, когда они пробудятся в вас самих. Идея тут в том, что в результате самой обычной вспышки озарения я мгновенно обрел необычайную ясность восприятия – и вот теперь у нас есть практическая методика, позволяющая гармонично сочетать внутреннюю безмятежность и ее динамическое живое применение во внешней жизни. Возможно, вы не сразу сумеете до конца осознать все значение этой техники – до тех пор, пока не прочувствуете, что она несет скорее объединение, чем разделение.

И вот что я имею в виду.

Каждая сотворенная вещь состоит из двух частей: энергия и форма. Наиболее фундаментальное состояние энергии – волна. Волны комбинируются между собой, создавая субатомные частицы; частицы комбинируются, создавая атомы; молекулы... и на конце цепочки получаем книгу, которую вы держите в руках. В этой книге содержится энергия, верно? С ее помощью вы можете прихлопнуть комара либо же можете сжечь ее, чтобы согреться. (Надеюсь, это единственная причина, которая может побудить вас к сожжению моей книги.) Даже мысли и эмоции несут в себе энергию и форму. Просто они не столь осязаемы, как другие объекты. Эта книга несет в себе энергию моих мыслей и эмоций, которые при прочтении пробуждают подобные мысли и эмоции в вашем уме. Когда вы сожжете книгу, произойдет высвобождение жара и

света. Когда вы прочтете книгу, высвободится знание. Любая форма несет в себе энергию, а любая энергия обладает формой.

И вы уже обнаружили «сферу» жизни, которая не обладает ни энергией, ни формой. Это произошло, когда вы ощутили чистое осознание. Это означает, что чистое осознание не сотворено. Чистое осознание является прародителем всех сотворенных вещей, независимо от того, осязаемые ли они, эфирные или какие-то еще. Однако если чистое осознание не обладает ни формой, ни энергией, из чего оно состоит? А мы уже сказали: из ничего. Это означает, что чистое осознание несет в себе *ни-что*, – иными словами, в нем нет никакой вещественности, никакой формы. В чистом осознании также нет энергии. Вы ведь помните, что объект обладает энергией и формой. Поэтому не-объект не имеет ни формы, ни энергии. Слово, которое мы используем для обозначения не-формы, – *Ничто*. Слово же, которое мы используем для обозначения не-энергии, – *покой*.

Говоря о чистом осознании, вы можете сказать, что это полное Ничто, либо же можете сказать, что это абсолютный покой. Однако при восприятии чистого осознания важно отметить, что ваш ум не рассматривает ничего интересного – ничего, достойного его высокого внимания. В очень абстрактном холистичном смысле покой как будто бы втягивает в себя ваш ум. Именно поэтому техника эйфо-покоя срабатывает так быстро и влечет за собой столь всеобъемлющие жизненные перемены.

Говоря простым языком, мы начинаем видеть единство там, где раньше царило многообразие. И, как вы скоро убедитесь, именно наша способность видеть единство, соединение двух вещей с образованием большей гармонии, сможет служить нам коллективным ориентиром. Итак, техника эйфо-покоя дает нам ощущение единства, которое автоматически и мгновенно ведет к большому успеху в жизни. Мы не говорим о привычном шаблоне из прошлого, когда осознание единства считалось возможным только в результате того, что человек посвящал всю свою жизнь работе и учебе. В нашем случае «сдвиг» происходит мгновенно, и затем нужно только позволить, чтобы все фрагменты встали на свои места. И это весьма удивительный процесс, если внимательно взглядеться во все его составляющие.

Когда я говорю о мгновенном влиянии смены восприятия, я имею в виду следующее. Когда вы слышите скрип тормозов и, обернувшись, видите, что машина сбила собаку, в вашем существе одновременно происходят физические и эмоциональные перемены, верно? На физическом уровне у вас ускоряется пульс, ускоряется сердцебиение, сокращается мускулатура, отвечающая за реакции «драться или бежать», осуществляется гормональный выброс (включая большое количество адреналина), расширяются зрачки и происходит многое другое. На эмоциональном уровне вы можете испытывать испуг, возбуждение, смущение, гнев, ощущение беспомощности, сострадание и так далее. А теперь представьте себе, что вы созерцаете прекрасный закат. Тело расслабляется, ум погружается в состояние безмятежности, смешанной с восторгом. Суть в том, что все эти изменения происходят произвольно и мгновенно. Вам не нужно самому осуществлять их, верно? Для того чтобы ваше восприятие сработало тем или иным образом, не требуется ни воображение, ни вера, ни убежденность. Вам даже не нужно понимать, каким образом все это работает. Ваше тело и ум заранее знают все, что им надлежит знать. Все это заложено в вашу генетическую программу – это результат многих и многих поколений борьбы за выживание. В этом и заключается ценность техники эйфо-покоя, которую вам предстоит освоить. В вашем распоряжении изначально есть все, что нужно, чтобы на опыте в полной мере пережить, что означает быть человеком. Вам требуется только испытать это.

Что такое эйфо-покой и чем он хорош? Первый шаг, когда мы отправляемся внутрь себя, направлен на то, чтобы впервые пережить Ничто чистого осознания, и его первым проблеском в уме является эйфо-чувство. Внутри эйфо-чувства есть бесконечный покой. Вы обнаружите этот бесконечный покой, когда станете выполнять технику эйфо-покоя. Ощущение этого глубочайшего покоя я и называю эйфо-покоем (также я называю его чистым эйфо-чувством).

Эйфо-покой пробуждает самый тонкий уровень нашего понимающего ума, нашего интеллекта, ту часть нашего существа, которая, кроме всего прочего, принимает решение, что ей делать, когда делать, является ли данное действие правильным или ложным, хорошим или плохим. Это «пробуждение» вашего интеллекта внутри эйфо-покая позволяет вам увидеть единство во всем разнообразии жизни. Я понимаю, что на первый взгляд это противоречит здравому смыслу, но когда вы ощутите эйфо-покой – тот покой, который лежит в основе всех сотворенных вещей, включая планеты, пистолеты и горячие котлеты, – вы вдруг отчетливо осознаете единство всего мироздания. Эйфо-покой – это клей, скрепляющий наш мир.

Завершающий шаг техники эйфо-покая осуществляется во внешнем мире. На этом этапе мы обращаем взгляд наружу и исследуем феноменальный мир, в котором живем. Посредством техники эйфо-покая мы наблюдаем уравнивающие влияния самого состояния эйфопокая. Мы обнаруживаем и оцениваем точки соприкосновения противоположностей – таких, как боль и удовольствие, мужское и женское, добро и зло. Все в нашей жизни находит свое естественное место. Вы обнаружите свое место в общей схеме вещей и наконец почувствуете себя как дома.

Святые небеса! У меня просто мурашки по коже идут, когда я думаю об этом. Знаю, все это может выглядеть слишком абстрактно и пока что для вас непостижимо, но заверяю вас, что на деле это не так. Я бы не стал зря тратить свое и ваше время. Помните: голова в облаках, а ноги на земле – вот о чем я говорю. Вам нет нужды понимать суть эйфо-покая, чтобы выполнять технику эйфо-покая. У вас уже есть все, что нужно для ее выполнения. Я гарантирую вам это и кое-что еще: как только эйфо-покой утвердится в вашей жизни, все это обретет совершенный смысл.

Как же работает техника эйфо-покая? Ну, не по обычным законам, это точно. Ведь если задуматься, то техника – это способ что-то *делать*, верно? Но как можно что-то сделать, чтобы получилось Ничто? Конечно, это кажется невозможным. Есть ощущение, что мы не можем осуществить деятельность, направленную на Ничтоделание. Именно поэтому столь многие техники медитации и духовного роста приносят первые плоды так нескоро. Они подразумевают, что ученик обретет внутренний покой или станет неподвижным наблюдателем через какие-то действия – например, через создание позитивных мыслей, сосредоточение на некоем слове или мысли или через особые позы и дыхание. Все это идет вразрез с исходной целью, которая состоит в том, чтобы обрести внутренний покой или стать безмолвным наблюдателем. Покой существует вопреки движению. Традиционные техники «делания» приносят плоды лишь тогда, когда ум наконец устает и на миг отказывается выполнять предписанную технику. В момент, когда ум отказывается, он останавливается. И только тогда, когда он прекращает работать, он обнаруживает покой, ждущий его с распростертыми объятиями. Техника эйфо-покая пропускает этот этап доведения себя до усталости и переходит непосредственно к покою.

Техника эйфо-покая – это своего рода сдвиг восприятия от делания к бытию. Она настолько естественна, что непосредственным ее результатом становятся расслабление и внутреннее умиротворение, вслед за чем наступает вполне ощутимое исцеление, а затем и более глубокие последствия. У меня изначально не было намерения разрабатывать простую научную технику. Она сама собой возникла однажды в форме семени, и мне оставалось только позволить ей проклюнуться и разрастись.

Ладно, а если говорить совсем по-простому, я просто однажды случайно наткнулся на способ *делать Ничто*. Да, вы правильно прочли: делать Ничто. И это получается все лучше. Выяснилось, что если мы хотим сделать что-то, то совершенно необходимо делать Ничто. Знаю, звучит безумно, но это правда. На самом деле это всегда было так. Если мы хотим что-то сделать, нам нужно для начала попробовать действовать в противоположном направлении. Странно, да? А вы задумайтесь.

Если вы хотите встать с кресла, что вы делаете в первую очередь? Правильно! Вы давите ногами в пол, а руками нажимаете на подлокотники – нажимаете вниз, а поднимаетесь вверх.

А если вы хотите сходить к холодильнику за чем-нибудь холоденьким, вам нужно вначале оттолкнуться ногой, направив усилие прочь от холодильника, – и тогда ваше тело устремится напрямик к пиву, стоящему на празднично освещенной полке. Если вам нужно забить гвоздь, вы начинаете с того, что перемещаете молоток в противоположном направлении. Если собираетесь построить небоскреб, в первую очередь роете котлован.

А теперь наступает момент Ничтоделания. Когда вы прекращаете усилие в противоположном направлении и как раз намереваетесь двинуться вперед, вы ведь полностью неподвижны, верно? Когда нога прекращает толчок назад, но еще не качнулась вперед, она ведь пребывает в состоянии покоя. Когда вы уже достаточно отвели молоток, он прекращает движение и лишь потом устремляется к гвоздю. Как видите, Ничтоделание встроено в любую деятельность.

Даже самая простая форма активности в мироздании – синусоидальная волна – тоже вписывается в эту схему «действия бездействием». Синусоидальная идет вверх, потом вниз, затем вверх, затем вниз – и так всю свою жизнь. Но и в судьбе скромной синусоидальной волны есть не одна только работа. В каждой верхней и нижней точке есть краткий момент отдыха, что-то вроде перерыва на кофе. Видимо, Вселенная – вполне снисходительный работодатель: смотрите-ка, она встроила отдых и искусство ничтоделания в каждую деятельность, даже на самом фундаментальном уровне мироздания.

А теперь самое время взглянуть на этот замечательный принцип еще пристальнее. Возьмем для примера стрельбу из лука. Это прекрасная аналогия, помогающая вскрыть принципы динамического действия и успеха – фундаментальные принципы, работающие в технике эйфо-покоя.

Предположим, вы хотите пустить стрелу в цель. Что вам нужно сделать в первую очередь? Вам нужно оттянуть заправленную в тетиву стрелу прочь от цели. Разве не так? После того как вы оттянули ее до предела и прежде чем отпустить, стрела пребывает в покое, правильно? И это совсем другой покой, чем когда стрела просто лежит на земле. Стрела на натянутой до предела тетиве демонстрирует динамический покой. Она не движется, но обладает полным потенциалом движения – стоит только ее отпустить.

А что вы делаете дальше? Направляете стрелу на цель, не так ли? И так, как только тетива натянута до предела и стрела нацелена на цель, что нужно сделать, чтобы она полетела по назначению? Правильно – ничего! Прежде чем отпустить стрелу, ваши мышцы напряжены – они удерживают тетиву. Все, что вам нужно дальше, – это *прекратить действие*. В данном случае вы расслабляете мышцы, и стрела тут же отправляется в полет. Если ваша рука верна, стрела попадет прямо в яблочко. Вот точно так же работает и техника эйфо-покоя.

Стрела символизирует способность ума порождать успешные действия, направленные на исполнение ваших желаний. Когда вы наложили стрелу на тетиву, но еще не натянули тетиву, она не готова к действию. Если вы сейчас ее отпустите, стрела просто упадет на землю. Это положение символизирует состояние ума во время глубокого сна. Если вы оттянете тетиву на несколько дюймов, это будет символизировать потенциал вашего ума в состоянии обычного повседневного сознания. Отпусти вы сейчас стрелу, она немного пролетит вперед, но и близко не реализует свой потенциал. Возможно, с нескольких попыток она и попадет в мишень, а может быть, и нет. А когда мы оттянули тетиву полностью, а затем отпустили стрелу к цели, эта ситуация олицетворяет реализацию вашего полного потенциала. Оттянуть тетиву полностью – значит провести ваше осознание через состояние обыденного сознания к чистому осознанию и эйфо-чувству.

А сейчас я обращаю ваше внимание на один прекрасный момент, касающийся техники эйфо-покоя. После того как вы полностью натянули тетиву и она оказалась в состоянии динамического покоя, вам нужно направить стрелу в цель. Когда тетива полностью натянута и стрела нацелена, вы прекращаете действие, после чего стрела тут же отправляется в полет и

попадает в мишень. Когда вы выполняете технику эйфо-покоя, вы полностью оттягиваете ум в направлении чистого осознания, осознаете эйфо-покой, а потом и эйфо-чувство. Осознание эйфо-покоя настраивает ваш ум на состояние динамического покоя, и вы готовы к полноценному действию. Осознание эйфо-чувства – это как направить стрелу на цель. Осознав эйфо-покой, вы не совершаете никаких действий на уровне ума, но при этом эйфо-чувство направляет вас (ваше тело и ум) в сторону вашей цели, находится ли она в сфере личных отношений, финансов, образования или духовного роста.

Вот и все! Как видите, ничего сложного. Почти во всех своих делах мы сосредоточиваем внимание на действии и не обращаем никакого внимания на момент Ничтоделания. Действуем, действуем, снова действуем... стараемся. И все выходит из равновесия, когда мы не принимаем во внимание фактор безмолвного, несущего гармонию покоя. А как на практике «принимать во внимание фактор» покоя? Что ж, думаю, самое время вам освоить технику эйфо-покоя. Готовы?

Глава 3: подведем итоги

- ✓ Эйнштейн и другие ученые теоретически обосновали идею неподвижной Вселенной.
- ✓ Пребывание вне времени (неподвижность) – ключевой критерий наивысшего успеха.
- ✓ У каждой сотворенной вещи есть две составляющие: энергия и форма.
- ✓ Чистое осознание есть Ничто, абсолютный покой.
- ✓ Восприятие мгновенно воздействует на тело и ум.
- ✓ Восприятие Ничего (покоя) совершенно необходимо для динамической деятельности.
- ✓ Восприятие эйфо-покоя представляет собой осознание чистого осознания в то время, как мы думаем и действуем.

Глава 4

Открываем музыку внутри

Как обнаружить эйфо-чувство

Когда мы спускаемся в могилу, наша музыка все еще остается в нас.

Оливер Уэнделл Холмс

Оливер Уэнделл Холмс в приведенной выше цитате указывает нам на то, что мы что-то упускаем. Или, точнее, мы пренебрегаем чем-то столь важным, что без этого жизнь утрачивает музыку – а ведь именно музыка наполняет ее содержанием. Мне вспоминается «мир теней» в пещере Платона, жители которой верили, что вся жизнь – это мерцающие тени на стенах, отбрасываемые костром. Они просто сидели перед стеной и спорили о реалиях этого теневого существования. А ведь для того, чтобы познать жизнь во всем ее великолепии, ощутить дивный запах земли, услышать ласковое пение ветра, увидеть синие, красные и желтые луговые цветы, им достаточно было просто повернуть голову и выглянуть из пещеры. И в тот же самый миг они включили бы свою музыку во всеобщую симфонию жизни.

Вы – неповторимый инструмент в симфонии жизни. (Знаю, знаю, метафора заезженная, но отражает суть.) Вам нужно играть музыку, которая есть вы. Барабан не может исполнить партию скрипки. Чтобы играть свою музыку, нужно вначале понять, что это за музыка. Ваша внутренняя музыка, аккорды, звучащие в гармонии со всем мирозданием, – это и есть ваше личное проявление эйфочувства. Осознайте свое эйфо-чувство, и ваша музыка не сойдет в могилу вместе с вами. Выйдите из тени и увидите свет дня. Птица не может не делиться своей песней с миром. Так и вы: стоит вам осознать эйфо-чувство, и песня, которая есть вы, с неудержимой радостью полетит в мир.

Чтобы выполнять технику эйфо-покоя, вам вначале нужно осознать эйфо-чувство. Чтобы осознать эйфо-чувство, нужно вначале осознать чистое осознание. Вы уже осознавали чистое осознание, когда наблюдали за экраном ума при выполнении техники работы с Ничто. Поздравляю, вы уже прошли треть пути. Осознать эйфо-чувство точно так же легко и просто. Так что, если вам сейчас не нужно срочно бежать на свидание и если у вас ничего не горит в духовке, полагаю, что сейчас самое время познакомиться с сокровеннейшей частью своего существа, с первым проблеском индивидуальности, который и делает вас вами... эйфо-чувство. Начнем с повторения техники работы с Ничто и уже от нее продвинемся дальше.

Как и в предыдущий раз, вы можете прочесть инструкции пару раз, а затем следовать им по памяти. Либо же вы можете начитать их на диктофон, делая паузы в 4–5 секунд после каждого предложения. Либо можете попросить, чтобы кто-то прочел вам их вслух.

Ну хорошо, начинаем...

Техника эйфо-чувства

Закройте глаза, и пусть ваш ум направится, куда ему хочется. Теперь осознайте, что вы думаете. Содержание мыслей не имеет значения, просто осознайте, что они имеют место. Непринужденно наблюдайте за мыслями, словно смотрите кино. Просто пусть они проплывают по экрану вашего ума. Вы смотрите на мысли... теперь спокойно посмотрите мимо них и обратите внимание, что за ними ничего нет. Продолжайте осознавать это Ничто так долго, как вам будет комфортно. Когда мысли возникнут снова, бросьте на них корот-

кий взгляд, а затем снова посмотрите между ними и за ними – на Ничто. Выполняйте это упражнение в течение 2–3 минут.

А теперь осознайте, что вы чувствуете. У вас возникнет ощущение благополучия, приятное чувство. Это может быть ощущение легкости или раскрытия, чувство тишины или умиротворения. Возможно даже, это будет удовольствие, или любовь, или блаженство. Не имеет значения, какое именно положительное чувство вы испытываете, просто осознавайте его. Это приятное чувство – умиротворение или легкость, радость или полнота – и есть ваше эйфо-чувство. А теперь продолжайте наблюдать эйфо-чувство с расслабленным вниманием.

Расслабленно наблюдайте свое эйфо-чувство, чтобы увидеть, как оно себя поведет. Оно станет тем или иным образом меняться, и вам нужно только осознавать, как оно меняется. Ваше эйфо-чувство может стать очень тихим либо очень сильным. Оно может преобразоваться в другое эйфо-чувство. Например, чувство легкости может трансформироваться в блаженство или ощущение безграничности. Нельзя сказать, что одно эйфо-чувство лучше другого. Кроме того, вы можете заметить, что ваше эйфо-чувство совсем исчезает, оставляя после себя только чистое осознание. Чистое осознание – не цель. Это просто еще один опыт, который вы можете обрести при наблюдении эйфо-чувства. Не имеет значения, как именно оно меняется. Ваша задача – просто наблюдать эйфо-чувство, не вмешиваясь.

Также вы будете наблюдать проходящие и уходящие мысли. Мысли всегда приходят и уходят – противостоять этому не следует. Мысли, звуки, телесные ощущения и так далее, все это нормально. Не отвергайте их. Всякий раз, когда вы осознаете, что к вам пришла мысль или ощущение, делайте одно: непринужденно позволяйте своему осознанию возвращаться к эйфо-чувству.

Продолжайте этот процесс наблюдения за эйфо-чувством, смотрите, как оно изменяется, а когда оно исчезает, наблюдайте, как ваше осознание мягко возвращается к нему. Выполняйте это упражнение от 3 до 5 минут, затем медленно откройте глаза и продолжите чтение.

Добро пожаловать обратно. Теперь, когда ваши глаза открыты, как вы себя чувствуете? Ощущаете ли вы расслабленность в теле? Что вы ощущаете в уме? Присутствует ли некое чувство благополучия? Возможно, у вас возникает ощущение тишины или умиротворения, блаженство, сострадание или легкость. Уделите минутку осознанию этого приятного чувства. Это – ваше эйфо-чувство. Понимаете? Ваши глаза открыты, и вы при этом осознаете эйфо-чувство! Разве не замечательно? Поначалу вам пришлось закрыть глаза, чтобы ощутить эйфо-чувство, но теперь ваши глаза широко открыты, а оно все равно с вами. Когда вам удастся осознавать эйфо-чувство, независимо от того, открыты глаза или нет, вы готовы к тому, чтобы реализовать свой полный потенциал. Вы до конца оттянули тетиву назад, и теперь можете пустить стрелу к цели.

Видите, как просто? Независимо от того, что появляется на экране вашего ума, ваша позиция остается одинаковой. Вы – наблюдатель и ничего больше. *Никогда не вмешивайтесь и не пытайтесь контролировать ни мысли, ни эйфо-чувство.* Поверьте, все произойдет само собой. Нужно ли выполнять какую-то работу, чтобы сохранять расслабленность или умиротворенность? Нет, все это случается само собой. Все происходит посредством мудрости вашего эйфо-чувства, стоит его осознать. Не усложняйте ничего (иначе оборвете процесс прямо на середине), а затем медленно, но уверенно вернитесь в свое обычное повседневное сознание.

Помните, что ваше эйфо-чувство ничем не ограничено, поэтому оно всегда с вами. Просто большую часть жизни вы им пренебрегали. И будете пренебрегать впредь, если не примете осознанных усилий, чтобы избежать этого. Для осознания эйфо-чувства достаточно минутного усилия. Предпримите же его, не медля. Сделайте паузу на секунду-другую... Осознаете ли вы эйфо-чувство? Осознаете ли некое ощущение благополучия, приятные чувства? Прекрасно: это все, что вам нужно, – простое осознание эйфо-чувства.

А теперь посмотрите на объект перед вами. Пока вы наблюдаете этот объект, осознавайте эйфо-чувство. Посмотрите на другой объект и тоже осознайте эйфо-чувство. Далее медленно поднимитесь на ноги и осознайте эйфочувство. Пройдитесь по комнате, включив все свои органы чувств. Вслушайтесь в окружающие вас звуки и осознайте эйфо-чувство. Ощутите прикосновение одежды к телу и осознайте эйфо-чувство. Вдохните воздух и ощутите его запах, пребывая в эйфо-чувстве. Съешьте что-нибудь и обратите внимание на множество вкусов, которые взорвутся в вашем рту, осознавая при этом эйфо-чувство.

Заметили ли вы, что в момент осознания эйфо-чувства вы не беспокоитесь о неоплаченных счетах, о проблемах на работе, о трениях во взаимоотношениях? Снова на несколько секунд осознайте эйфо-чувство. А теперь обратите внимание на то, что вы чувствуете себя целостным, завершенным. На самом деле вам не нужно ничего. Вы видите, что жизнь уже налаживается сама собой. И как же это происходит? Ваше исцеление происходит без усилий, естественным образом и очень непринужденно. Если бы вы даже научились только ощущать эйфо-чувство, и ничего более, уже лишь благодаря этому вы бы со временем расцвели красивым полноценным цветом, как и надлежит каждому из нас.

Если вы не смогли осознавать эйфо-чувство, когда открыли глаза, тогда закройте глаза снова и повторите технику эйфо-чувства. Очень скоро – в считанные дни – вы сможете распознавать эйфо-чувство всегда и везде. Прежде чем вы освоите технику эйфо-покоя, я рекомендую вам выполнять технику эйфо-чувства в течение 4–5 минут три раза в день. Лучше всего в первый раз делать это утром, последний раз – вечером и еще раз где-то посередине дня, например в обеденный перерыв или по возвращении с работы домой. Кроме того, делайте паузу и осознавайте эйфо-чувство всякий раз, когда вам это придет в голову. Можно делать это, когда вы ведете машину, беседуете с кем-то, работаете, стряпаете и т. д. Просто сделайте паузу (на 1–2 секунды или больше), чтобы осознать эйфо-чувство. Затем непринужденно отпустите его.

Вы закладываете основу потрясающей жизни. Где-то в не слишком далеком будущем вы вдруг осознаете, что ваша жизнь без особых усилий стала полнее, значимее и веселее. В данный момент вы осваиваете новый навык. Вы совершенствуете свой ум, чтобы он функционировал на более спокойном, более организованном и при этом более живом уровне. Подходите к своим новым навыкам и своему новому миру как к игре и исследованию. И помните: если вам не легко и не весело – значит, вы откатились в состояние обычного сознания. Но это несложно исправить. Просто осознайте эйфо-чувство...

Резюме: техника эйфо-чувства

- Усадьтесь поудобнее, закройте глаза и позвольте своему уму блуждать, где он хочет.
- Непринужденно наблюдайте за своими мыслями, будто смотрите кино.
- А теперь посмотрите, что находится за пределами мыслей, позади них, и осознайте Ничто.
- Как только мысли вернуться, снова непринужденно загляните за их пределы, чтобы обрести Ничто (от 1 до 3 минут).
- Теперь осознайте приятное чувство (ваше эйфо-чувство) – тишину, умиротворенность, радость, легкость и т. д.
- Наблюдайте эйфо-чувство ясно, но при этом просто и невинно. Оно усилится или преобразуется в другое эйфо-чувство, либо же к вам придут новые мысли.
- Что бы ни происходило, просто наблюдайте, не вмешиваясь, в течение 3–4 минут.
- Когда откроете глаза, пройдитесь по комнате и исследуйте окружающее пространство при помощи всех органов чувств, осознавая при этом эйфо-чувство.

- Осознав, что ваше эйфо-чувство уплыло прочь, просто постарайтесь ощутить благополучие, приятное чувство. Закройте глаза, если необходимо. Наблюдайте эйфо-чувство в течение некоторого времени, а затем продолжите исследование других объектов.

Глава 4: подведем итоги

- ✓ Чтобы осознать эйфо-чувство, нужно вначале осознать чистое осознание.
- ✓ Эйфо-чувство безгранично. Оно всегда с вами, независимо от того, осознаете вы это или нет.
- ✓ Для осознания эйфо-чувства вам не нужно ничего.
- ✓ Выполняйте технику эйфо-чувства в течение 4–5 минут три раза в день.
- ✓ Очень скоро – в считанные дни – вы сможете распознавать эйфо-чувство в любой момент и в любой обстановке.

Глава 5

Как выполнять технику эйфо-покоя

*Наивысшая изощренность – в простоте.
Леонардо да Винчи*

А теперь отличная весть! Через несколько минут вы освоите технику эйфо-покоя. Суть этой процедуры в том, что она почти без усилий пробуждает в человеке чувство эйфо-покоя – настолько глубокое и всеобъемлющее ощущение, что после первых же переживаний этого состояния человек начинает переустанавливать краугольные камни, на которых покоится вся его жизнь. Это не есть нечто отличное от вас самих – не есть нечто, привнесенное извне. Ощущение эйфо-покоя есть ощущение самого себя в состоянии полной гармонии. Некогда ваш ум и ваше тело дестабилизировались в результате стрессовых ситуаций, физических недугов, ложных идей, неблагоприятного отношения, утраченных возможностей и несчастной любви. В результате вам скоро стало казаться, что мир – ваш враг, и теперь вы пребываете в постоянной готовности к новому удару. Эйфо-покой – целительный бальзам от всех пережитых травм.

Помните, как выше мы говорили о том, каким образом тело и ум реагируют на ваше восприятие? Восприятие эйфо-покоя есть восприятие полной гармонии, и гармония эта мгновенно отражается в вашем теле и уме. И речь идет не об игре воображения. Это очень реальный опыт, и вы его сразу же распознаете. Дело лишь в том, что это изысканное состояние восприятия было скрыто о вас многими слоями заблуждений и ментального хлама, накопившегося за годы. Единственный опыт восприятия эйфо-покоя может смыть с вас усталость и беспокойство, накопившиеся за всю жизнь. Естественно, регулярная практика принесет более глубокие результаты – они будут совершенно неожиданны для вас, но непременно вам понравятся.

Вот так работает эйфо-покой. Он исправляет все, что, с вашей точки зрения, даже не нуждается в исправлении. Это как если бы у вас был шофер, являющийся заодно еще и механиком. Он возит вас по городу, а если что-то ломается, то он выходит из машины и чинит. Ладно-ладно, я понимаю, что это не лучшая из придуманных мною аналогий, но я думаю, вам стало ясно, куда я клоню.

Далее, прежде чем освоить технику эйфо-покоя, вам нужно обвыкнуться с эйфо-чувством. В конце концов, вы и не сможете ощутить эйфо-покой, если не познаете эйфо-чувства. Эйфо-чувство присутствует повсюду постоянно, поэтому вам нужно научиться осознавать его везде и всегда. Это означает просто периодически мысленно спрашивать себя: «Присутствует ли эйфо-чувство?» – и ваше осознание сразу же без усилий перейдет к нему. Это как мотор в холодильнике. Он работает, а вы не обращаете на него внимания. Вы его совсем не слышите. Но стоит задаться вопросом: «А работает ли мотор моего холодильника?» – как ваше осознание без особых усилий нацеливается на мотор и вы слышите, как он урчит. Поначалу, возможно, вам придется закрывать глаза, чтобы осознать свое эйфочувство, но после того, как вы станете выполнять технику эйфо-чувства в течение нескольких дней, вы обратите внимание, что эйфо-чувство пребывает с вами всегда – стоит только подумать о нем даже с открытыми глазами.

Поэтому если вы не совсем освоились с эйфо-чувством, вернитесь к предыдущей главе и выполняйте технику до тех пор, пока не освоитесь. Возможно, вам придется выполнять технику эйфо-чувства несколько дней или дольше, но не спешите. Это занятие доставляет удовольствие, а лишние несколько дней приятного времяпрепровождения еще никогда никому не вредили. Как говаривал мой старый учитель Махариши: «Начало – половина дела».

Итак, вы с эйфо-чувством уже на короткой ноге, и теперь самое время освоить технику эйфо-покоя. Найдите место, где вас никто не потревожит минут 20, и усадьтесь ком-

фортно. Можете прочесть приведенные ниже инструкции пару раз, после чего выполнить технику эйфопокоя по памяти. Но я этого не рекомендую, если у вас есть возможность сделать иначе, потому что техника эта слишком длинна, чтобы доверять памяти. Если это возможно, начитайте инструкции на диктофон либо же попросите, чтобы вам кто-то читал их с 4–5-секундными паузами между предложениями (если специально не обозначен другой промежуток). Первые две части процедуры будут вам знакомы. Они подготовят вас к восприятию эйфопокоя. Ну что ж, начали...

Техника эйфо-покоя

Усядьтесь поудобнее, закройте глаза. Пусть ум ваш блуждает где хочет. Осознайте, что вы думаете. Просто наблюдайте мысли, проплывающие по экрану ума. Содержание мыслей не имеет значения. Просто осознайте, что у вас есть мысли. Обратите внимание, что за пределами мыслей есть пространство, где нет ничего. А теперь позвольте осознанию проникнуть в это пространство за пределами мыслей.

Когда вы станете осознавать пространство между мыслями, мысли иногда будут возвращаться. Когда заметите, что осознание нацелено на мысли, просто снова переместите его в пространство между мыслями. Не расстраивайтесь из-за прихода мыслей и не старайтесь непременно все время удерживать сознание в пространстве между ними. В этом нет необходимости. Делайте лишь одно: когда поймете, что ваше осознание направлено на мысли, позвольте ему легко и непринужденно сместиться в пространство вне мыслей или между ними. Выполняйте в течение 2–3 минут...

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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

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