

## Фрэнк Кинслоу – Секрет мгновенного исцеления КВАНТОВАЯ СИНХРОНИЗАЦИЯ ЗДОРОВЬЯ



Frank J. Kinslow  
THE SECRET OF INSTANT HEALING

Фрэнк Кинслоу  
СЕКРЕТ МГНОВЕННОГО ИСЦЕЛЕНИЯ  
КВАНТОВАЯ СИНХРОНИЗАЦИЯ ЗДОРОВЬЯ

УДК 615.851 ББК 53.57 К41  
*Перевод с английского Н. Гончаровой*  
Кинслоу Фрэнк  
К41 Секрет мгновенного исцеления: Квантовая синхронизация здоровья / Перев. с англ. — М.: ООО Издательство «София», 2010. — 160 с.  
ISBN 978-5-399-00098-5

Вы верите в чудеса?

В то, что возможно мгновенное исцеление от любой болезни?

Благодаря этой книге вы можете научиться простым действиям, с помощью которых очищается ваше осознание и происходит мгновенное исцеление тела и ума. Вы можете научиться исцелять также тело и ум других людей. А еще, прибегнув к помощи своих друзей, вы сможете преобразовывать проблемы, поражающие всех жителей планеты Земля.

Насколько сложно овладеть Квантовым Смещением? Это так же легко, как думать. Практика Квантового Смещения не требует специальных навыков, ее можно быстро освоить.

Плохая новость: Квантовое Смещение, подобно всем целительным мероприятиям, ограничено ограничениями самого практикующего.

Хорошая новость: практика КС может устранить все эти ограничения.

УДК 615.851 ББК 53.57  
The Secret of Instant Healing Copyright © 2008 Frank Kinslow. All rights reserved. Lucid Sea, LLC. Доктор Фрэнк Кинслоу является единственным учителем Квантового Смещения в мире.

Все права зарезервированы, включая право на полное или частичное воспроизведение в какой бы то ни было форме.

©«София», 2010

ISBN 978-5-399-00098-5 © ООО Издательство «София», 2010

### Содержание

Предисловие • 9	Глава 11. Три составляющие намерения КС 80
Глава 1. Начало П	Глава 12. В поисках чистого осознания 83
Глава 2. Тайна раскрывается 13	Глава 13. Исцеление за три шага 96
Глава 3. Осознание и Вселенная 18	Глава 14. Что делать после сессии КС 104
Глава 4. Ум и мысли 28	Глава 15. Психологическое исцеление 114
Глава 5. Пространство между нашими мыслями 33	Глава 16. Дистанционное КС 123
Глава 6. Кто Я? 38	Глава 17. Продленное КС 134
Глава 7. Техника Врат 44	Глава 18. Дружественный мир 142
Глава 8. Квантовое Смещение 51	Приложение 150
Глава 9. Готовимся исцелять 72	
Глава 10. Чувства и эйфо-чувства 75	

Информация в этой книге не предназначена для постановки диагноза, назначения или проведения лечения. Ее никоим образом нельзя использовать как альтернативу наблюдению у квалифицированного специалиста.

Посвящается моей маме, моим детям — Синди, Беки и Брэду, моей сестре Шэрон и Диане

### **Особая благодарность**

Джимми из «Badlands», самому быстрому и точному редактору на всем Западе, а также Верну, другу и замечательному издателю

Другие книги Фрэнка Дж. Кинслоу:

*Секрет истинного счастья: как осуществить свое самое заветное желание\**

*The Secret of Quantum Living*

**«София», 2010.**

### ***Предисловие***

Что, если я скажу вам: *только осознавая проблему, ее можно устранить?* «Конечно, — скажете вы, — я осознаю проблему, а затем предпринимаю определенные действия, чтобы все поправить. И что тут такого из ряда вон выходящего?»

Чаще всего именно так и бывает, правда? Но я вовсе не об этом.

*Что, если вы просто осознали проблему, и само это осознание — безо всяких усилий с вашей стороны — все наладило?*

Будет ли это из ряда вон выходящим? Несомненно.

И я веду речь как раз об этом. Вы можете осознать любую проблему — пораженное артритом колено, расстройство пищеварения, мигрень, гнев или страх, неудачные отношения или потерю работы, — только непременно правильным образом, — и организующий гений осознания наладит то, что было не в порядке.

И это не просто нечто исключительное, это *чудо*. Это умение, способное изменить ваш мир и всю нашу планету самым невообразимым путем. Это способ восприятия жизни, который сделает окружающий мир добрее и интереснее, превратив его в мир наших грез. Проще говоря, *постижение целительной и организующей силы осознания поможет решить проблемы, одолевающие нас с того момента, когда мы встали на две ноги и навсегда приняли современное человеческое обличье.*

Если вам кажется, что я слишком преувеличил роль осознания в выстраивании жизни в соответствии с нашей врожденной мудростью, я с вами не соглашусь. И для доказательства моих утверждений понадобится всего несколько минут. *Перед вами — маленькая книга, скрывающая огромный потенциал.* Однако вам не придется верить мне на слово, отнюдь. То, что я предлагаю вашему вниманию, — научно воспроизводимый процесс, который под силу каждому. Все, что требуется от вас, — *осознавать.*

*Работает ли сейчас ваше осознание?*

*Осознаете ли вы, что читаете эти строки?*

*Отдаете ли вы себе отчет в том, сидите вы или стоите?*

*Знаете ли вы, о чем в данную секунду думаете?*

Этим все и определяется. *Вы можете научиться простым действиям, с помощью которых очищается ваше осознание и происходит исцеление тела и ума. Вы можете научиться исцелять также тело и ум других людей. А еще, прибегнув к помощи своих друзей, вы сможете преобразовывать проблемы, поражающие всех жителей планеты Земля.*

Ну что, готовы? Охватило ли вас предвкушение — чувство, что перед вами вот-вот откроется нечто сокровенное? Открываемое вам на страницах этой простой книги будет вашим личным путешествием. О результатах мы сможем судить по тем действиям, которые вы станете совершать после прочтения книги. Все остальное легко. Требуется просто перевернуть страницу, чтобы изменить свою жизнь навсегда.

День Благодарения, 2007 г. г. Сарасота, штат Флорида

## **НАЧАЛО**

*Все что угодно раскроет вам свои секреты, если вы относитесь к нему с большой любовью. Я обнаружил, что, когда я тихонько устанавливаю связь с людьми, испытывая к ним при этом любовь, они тожеверяют мне свои секреты.*

*Джордж Вашингтон Карвер*

Есть одна маленькая тайна, которая ждет вас, — и она ближе, чем ваш следующий вдох, живее, чем следующий удар вашего сердца. Как только вы овладеете этой тайной, в вашу жизнь ворвутся чудеса, которые не грезились вам даже в самых смелых мечтах. Это секрет здоровья, радости и умиротворения, и он *уже работает* — прямо сейчас, когда вы читаете эти строки. Однако он сокрыт от вас. Тайна спрятана, но не в символах выцветших пергаментных рукописей, схороненных в тайниках древних храмов, а *прямо у вас перед глазами.*

Эта простая книга откроет вам тайну и покажет, как черпать из ее глубин, чтобы обогатить вашу жизнь и жизнь вашей семьи, друзей и даже домашних питомцев.

На последующих страницах вы узнаете, как исцелять тело, ум и душу с той же легкостью, с какой вам дается любование прекрасным закатом.

Научный метод, который я вам представлю, сможет без труда постичь и воплотить в жизнь любой. Он столь же прост, как и сама тайна — и столь же могуществен.

Рекомендую не перескакивать вперед, а читать книгу последовательно, страница за страницей. Только так наша тайна как следует обоснуется у вас в сознании. И пожалуйста, *уделите время выполнению каждого упражнения в точности так, как оно изложено.* Вы будете осваивать новые навыки, а чтобы они закрепились как следует, необходимо тренироваться. Это простые упражнения. Более того, они восхитительны, полезны и наполняют силой. Потому как бы ни было горячо ваше желание начать творить

чудеса немедленно, уделите достаточно времени основам. Как сказал один мудрый учитель: «Хорошо начать — полдела сделать».

Продвигаясь по этому пути, вначале вы получите представление о том, что такое осознание и где его искать. Затем встретитесь со своей тайной лицом к лицу и раскроете ей свои объятия как старинному приятелю. И наконец, вы научитесь привлекать ее в свою жизнь, чтобы исцелить тело, привести в состояние гармонии эмоции, отточить ум и создать более продуктивную и радостную жизнь. Конечно же, вы сможете поделиться своей тайной с другими, исцеляя и оживляя жизнь и для них.

*Тайна спрятана не в символах выцветших пергаментных рукописей, схороненных в тайниках древних храмов, а прямо у вас перед глазами.*

## **ТАЙНА РАСКРЫВАЕТСЯ**

*Высший смысл жизни зависит от осознания и силы мысли, а не просто от способности выживать.*

*Аристотель*

Хочу задать вам простой вопрос. Осмысление ответа на него может изменить вашу жизнь навсегда. Подумайте над ним хорошенько. Затем снова вернитесь к чтению. Вопрос таков:

*Что для вас важнее всего в жизни?*

Каким получился ваш ответ? Здоровье? Семья? Ум? Работа? Мороженое?

Мой ответ на этот вопрос — *осознание*.

Без осознания вы лишены всего. Без него вы не способны любить супругу (супруга) и детей, трудиться на своей работе или потягивать кофе в придорожном кафе. Какими бы ни были ваши стремления и цели, вы не существуете без осознания.

*Осознание — это не ум.*

Если бы ум можно было сравнить с электрической лампочкой, то осознание было бы позволяющим ей гореть электричеством. Тусклое свечение осознания в уме порождает путаницу, непонимание и в конечном счете приводит к страданию. Ум, ярко освещенный осознанием, отличается спокойствием и *присутствием*. Он демонстрирует благотворную мягкость, передавая ее другим. Если вы начнете воспринимать осознание как свой «внутренний свет», то приблизитесь к пониманию его первостепенной важности.

*Качество вашего осознания определяет качество вашей жизни.*

Качество вашего осознания определяет качество вашей жизни. Необходимо, чтобы ваше осознание было вибрирующим и пробужденным. Представьте себе, что сидите в совершенно темной комнате у окна. Светать еще не начало, однако первые лучи света начинают пробираться в комнату, и вы устремляете взгляд вниз, пытаетесь определить очертания непонятного предмета у ваших ног.

Очарованный, вы продолжаете смотреть, а тем временем комната все больше наполняется светом, позволяя вам видеть этот предмет все отчетливее. И вдруг — к своему ужасу — вы понимаете, что этот непонятный предмет — свернувшаяся кольцом змея, готовая броситься на вас. Вы цепенеете, боясь шевельнуться, чтобы змея вдруг не атаковала движущуюся цель. Ваш ум забрасывает вас безумными мыслями: «Ядовита ли эта змея? Если у меня хоть один мускул дрогнет, не бросится ли она на меня? Если она меня укусит, кто окажет мне помощь?»

И вы сидите так, замерев, а свет тем временем продолжает постепенно заполнять комнату. Вы замечаете, что змея почему-то все еще не кинулась на вас. Мало-помалу вы начинаете расслабляться, ум слегка проясняется. Он судорожно прорабатывает сценарии

спасения, в то время как тело сохраняет неподвижность. Солнце поднимается над горизонтом, рассветные лучи пробиваются в окно, заливая комнату мягким золотым свечением. И тут, как при вспышке молнии среди мрака ночного неба, вы видите, что ваша змея — это на самом деле моток веревки.

Вы ощутили страх. Ваш ум застыл, а после рухнул, и все мысли рассыпались осколками стекла. Все это время ваше неподвижное тело накачивало кровь гормонами стресса, готовя вас к сражению. За эти несколько минут вы постарели, наверное, на несколько месяцев. Почему? Да просто потому, что почувствовали угрозу там, где ее и в помине не было.

Такую тьму можно сравнить с выключенным осознанием. Работа на износ или недостаток двигательной активности, наркотики, алкоголь, плохое питание — либо гнев, жадность или печаль — все это притупляет сознание, выключая нашу способность воспринимать мир, в котором нам ничто не угрожает.

Наша жизнь полна мнимых угроз. Мы окружены финансовыми змеями, трудовыми змеями, семейными змеями. Даже если мы едем навстречу приятному событию — в кино или на пляж, — обстановка на дорогах способна испортить нам настроение, поднимая кровяное давление и накручивая эмоции. Мы стали поколением «сражайся или беги», которому за каждым углом грезятся змеи.

Как нам изменить свое восприятие? Как научиться наслаждаться ярким светом дня, в котором эти змеи видятся безобидными веревками — чем они и являются? Да стать более осознающими! Осознание подобно солнечному свету. Оно очищает эмоции и просветляет ум. Тусклый ум и мутные эмоции — плохие отражатели осознания. Восприятие питается осознанием. Чистое осознание ни за что не проведет веревкой.

*Мы стали поколением «сражайся или беги», которому за каждым углом грезятся змеи.*

Основную часть времени наш ум пребывает в режиме автопилота. Нескончаемая мысленная болтовня — отличный пример неконтролируемого ума. Гиперактивный ум — явление настолько распространенное сегодня, что стало считаться нормой, — расходует безумное количество энергии и постоянно втягивает нас в беду. Другие симптомы включают беспокойство о будущем или витание в прошлом, скуку, фрустрацию, гнев, тревожность и страх. Все это — веревки, которые кажутся змеями. Замутненное осознание делает наш мир страшным местом.

Осознание присутствует всегда и повсюду, но мы не обращаем на него внимания. Знаю, что звучит несколько дико, однако это так. Обычно мы слишком озабочены вещами, делами и мыслями, из которых и складывается наша повседневная жизнь. Мы осознаем эти вещи, но *осознаем ли мы осознание?* Не часто. Большинство из нас не узнали бы *чистое осознание*, возьми оно и выйди вдруг нам навстречу и пожми руку. Эту ситуацию необходимо менять.

*Осознание присутствует всегда и повсюду, но мы не обращаем на него внимания.*

Минутку. И это все? Это и есть весь секрет? *Осознание?*

В этот момент вы, вероятно, почувствовали некоторое разочарование. Я бы тоже почувствовал, если бы думал, будто могу обладать тайной Вселенной просто определив, что происходит, когда чего-то не хватает. Еще, возможно, вы не имеете четкого представления, о чем я говорю. Это потому, что *чистое осознание* невозможно увидеть даже мысленно. *Чистое осознание* невозможно сфотографировать. Осознание — это не предмет, мысль или эмоция. Так что рассуждения о нем могут разочаровать, если вы хотите завладеть им с помощью ума. Осознание — не реальность физического мира, так что его нельзя схватить руками и воспользоваться, как молотком. Однако стоит вам

напрямую пережить опыт или, скорее, *не-опыт* чистого осознания, как все сказанное обретет для вас совершенный и прекрасный смысл.

Если, дочитав до этого места, вы чувствуете некоторую растерянность, не волнуйтесь. Не обязательно что-то понимать в осознании — для того чтобы позволить ему творить в вашей жизни чудеса. И все же будет полезно обзавестись кое-какими сведениями об осознании, чтобы сумел объяснить другим, почему они могут почувствовать себя очень хорошо, при этом очень скоро. Как вы уже вот-вот узнаете, вы сможете творить чудеса и радоваться жизни, а чистое осознание станет столь же естественным для вас, как дыхание. Итак, готовы усвоить немного теории? Прекрасно.

*Не обязательно что-то понимать в осознании для того, чтобы позволить ему творить в вашей жизни чудеса.*

## ОСОЗНАНИЕ И ВСЕЛЕННАЯ

*Давайте не будем оглядываться назад в гневе или смотреть вперед со страхом, но станем смотреть по сторонам с осознанием.*

**Джеймс Тэрбер**

*В то мгновение, когда ты пристально всматриваешься во что-то, пусть даже в маленькую травинку, она становится таинственным, потрясающим, невыразимо величественным миром, заключенным в самом себе.*

**Генри Миллер**

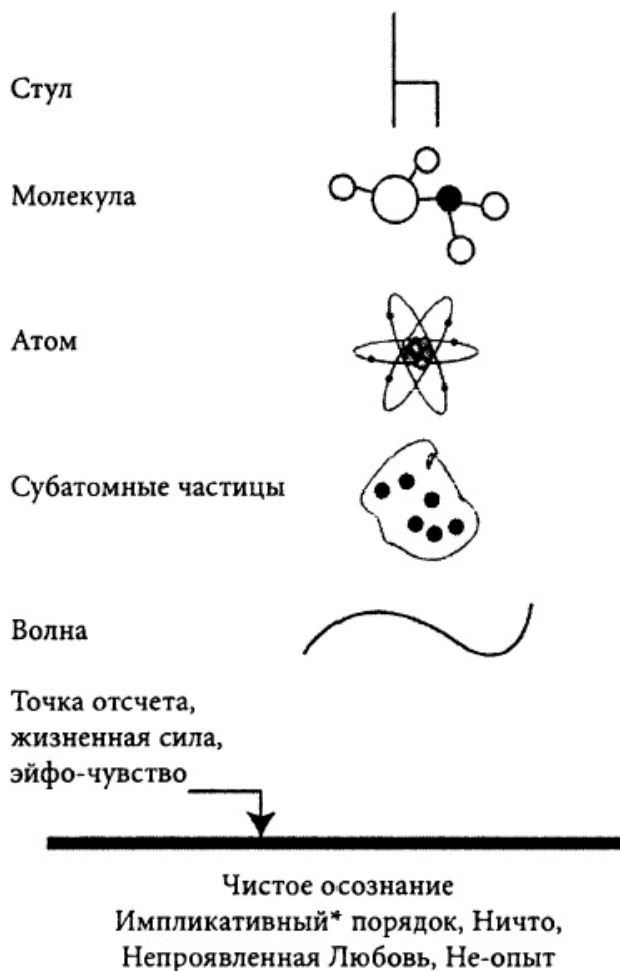
Прежде всего, взгляните на рис. 1 «Материальная модель» на стр. 20. Начните с горизонтальной линии внизу рисунка. Эта линия представляет собой грань между воспринимаемым миром порожденных объектов и *не-МатериУу* из которой они были порождены. Выше нее — бесконечность творения, а ниже — безграничная обитель чистого осознания.

Чистое осознание едино и не имеет формы. Это значит, что у него отсутствуют границы, которые мог бы идентифицировать наш ум. Ум оперирует объектами, которые можно распознать по их отличительным чертам. Ум — это вместилище мыслей и эмоций. Наш ум поддерживает контакт с материальным миром с помощью органов восприятия. Мы способны отличить бублик от лягушки-быка по свойственным им отличительным признакам. Возможно, этот пример покажется несколько упрощенным, но задача ума — идентифицировать различные формы, дать им название и категоризировать, а затем использовать их или поместить в свой архив, чтобы воспользоваться позже.

*Чистое осознание едино и не имеет формы. Это значит, что у него отсутствуют границы, которые мог бы идентифицировать наш ум.*

Весь этот процесс осуществляется посредством мысли, которая есть форма. Мысли и эмоции — ментальные формы. Идеи, верования, надежды и философские воззрения суть совокупность мыслей, объединенных вокруг какой-то центральной темы, — подобно тому, как стул есть совокупность молекул, объединенных идеей поддерживать вас в положении сидя. Мысли не осязаемы, подобно материальным объектам, тем не менее они являются объектами. Суть в том, что все объекты во Вселенной индивидуальны и уникальны. Каждый объект существует отдельно и распознается по его уникальной форме.

Ниже горизонтальной черты мы видим чистое осознание, не имеющее формы. Представьте его как чистый лист бумаги, на котором будут написаны слова. Осознание бесформенно, безгранично, недифференцированно и чисто. Это единица, за которой не следует двойка. В силу того, что осознание не имеет формы, оно не может быть распознано умом. Как бы вы ни старались, вы не сможете понять осознание. Равно как и не сможете управлять или манипулировать им. Как объект, оно не существует, и потому для ума не существует вообще. *Но оно существует.*



*Рис. 1. Материальная модель*

Таким образом, перед нами стоит следующая задача: мы должны найти нечто, не имеющее ни формы, ни материи. После этого мы должны познать этот «необъект», *ни-что*, глубже, чем знаем собственный ум. Наконец, мы должны использовать эту неиспользуемую *не-силу* для исцеления себя и других.

Теперь вы начинаете понимать, почему это знание — тайна? Она существует, потому что мы живем в своих умах, не осознавая осознание. Несмотря на подтверждаемый жизнью опыт обратного, мы верим своему уму, когда он говорит нам, будто вечное счастье, покой и любовь можно обрести только благодаря вещам и объектам. Мы попадаемся на этот старый трюк снова и снова. И мы верим своему уму, который говорит, будто *ничто* ничего и не значит. Но *оно* все-таки значит.

*Несмотря на подтверждаемый жизнью опыт обратного, мы верим своему уму, когда он говорит нам, будто вечное счастье, покой и любовь можно обрести только благодаря вещам и объектам.*

\* *Implicate* (англ.) — заключать в себе, подразумевать, вовлекать, впутывать, вмешивать.

Чистое осознание не имеет границ, потому в нем нечему меняться. Это *ничто* длится вечно. Все остальные вещи, то есть все творение, меняется и со временем прекращает существовать. Перемена — единственная постоянная в сфере сотворенного. В тот момент, когда *нечто* создается, оно начинает свое путешествие к исчезновению. Чистое осознание никогда не меняется, никогда не умирает. Это поле бессмертной любви и безграничного покоя.

Итак, вот вам задачка. Все, что имеет форму, приходит из бесформенного чистого осознания. Не спрашивайте меня, каким образом, просто так есть, и все.

*Паутина творения разворачивается из лона чистого осознания.*

Квантовая физика открыла сферу чистого осознания — по крайней мере, в теории. Дэвид Бом, один из выдающихся физиков-теоретиков своего времени, открыл так называемое «безграничное целое», содержащее в себе имплицативный порядок. Не нужно путать его с нулевым полем или квантовым состоянием, которое является самым низшим энергетическим состоянием частицы или объекта. В состоянии, о котором говорит Бом, *отсутствует энергия*. Проще говоря, это поле содержит «материал» для творения, молчаливо ожидающий возможности стать формой либо энергией. Таким образом, Бом утверждает, что все происходит из *ничего*. Он говорит, — а я совершаю здесь небольшой индуктивный скачок, — что творение берет начало из *ничего* чистого осознания.

Вы на своем опыте почувствуете это чуть позднее, когда научитесь останавливать мышление, а затем наблюдать, как ваши мысли вновь материализуются из *ничего*. Сейчас же давайте вновь взглянем на воспринимаемую часть творения, изображенную *над* горизонтальной чертой.

Все в творении проявляет два качества: порядок и энергию. Как иллюстрацию этой мысли возьмем стул, на котором вы сейчас сидите. То, что вы называете стулом, на самом деле является энергией, принявшей форму стула. Мы знаем, что тут работает энергия, иначе ваш зад не слишком был бы на полу оставаться рад. (Люблю поэзию, а вы?) В уравнении «энергия/порядок» последний проявлен в форме вашего стула. Так что не имеет значения, о чем идет речь — о звездах или атомах, амебах или зебрах, — все есть энергия и форма.

*Из лона чистого осознания разворачивается паутина творения.*

Самая базовая сотворенная форма — волна. Непосредственно перед волной и сразу за чистым осознанием в иерархии творения занимает место нулевое поле, или *квантовое состояние*. Я привожу этот любопытный факт для тех, кто знаком с квантовой теорией и желает как можно полнее оценить мои утверждения. Если же вы имеете большую склонность к теориям целительства, знайте, что этот самый базовый уровень творения часто называют *жизненной силой* — той, что вдыхает жизнь в органику. Волна не имеет пределов, ее протяженность бесконечна. В местах наложения волн возникают субатомные частицы. Уплотняясь, они становятся атомами. Скопления атомов образуют молекулы, а молекулы выстраиваются в физические формы — стулья, цветы и машины.

*Все в творении проявляет два качества: порядок и энергию.*

Чем более отчетливым порядком отличается объект в нашей иерархии «энергия/порядок», тем меньше энергии он проявляет. В сравнении с субатомной частицей ваш стул довольно плотный. Субатомные частицы — скользкие ребята. Если вам известна точная локализация субатомной частицы, то вы не знаете ни с какой скоростью, ни в каком направлении она движется. И подобным образом, если вам удастся засечь ее точную скорость, то не удастся ее обнаружить. Мои дети, когда наступала их



очередь помогать по хозяйству, вели себя как молодые субатомные частицы. Если они пребывали в движении — необходимое качество для выполнения работы по дому, — то их невозможно было найти. Если же удавалось обнаружить их точное местонахождение — скажем, на диване у телевизора, — то невозможно было сдвинуть их с места. Оглядываясь назад, просто диву даюсь, сколько физических принципов умудрились освоить мои отпрыски — инерцию, энтропию и особенно — *Принцип неопределенности* Гейзенберга. Премного им благодарен.

Что ж, вернемся к вопросу об энергии и материи. Каждый последующий более тонкий уровень творения содержит больше энергии. На нашем грубом материальном уровне энергия стула, на котором вы сидите, удерживает массу вашего тела. На более тонком материальном уровне этого стула мы обнаружим больше свободной энергии. Если мы перетасуем его молекулы, например бросив его в огонь, то можем высвободить еще больше энергии в виде тепла и света. Если мы захотим высвободить из стула еще большее количество энергии, то можем дойти до атомарного уровня. Зная, как расщепить атомы стула, мы могли бы получить огромное количество энергии в различных видах.

Мне не известна ни одна работа по использованию энергии субатомных частиц, однако я знаком с методами использования тонкой волновой энергии. Это привычная сфера энергетического целительства, и мы рассмотрим эту весьма интересную работу на нашем пути к умению исцелять без помощи энергии.

*Каждый последующий более тонкий уровень творения содержит больше энергии.*

Позвольте задать вам вопрос: у вас когда-нибудь иссякали мысли?

Я так и думал. О мыслях мы можем сказать одно: они в нашей голове не переводятся от первого до последнего вздоха. Если мысли — энергия и они никогда у нас не заканчиваются, то логично предположить, что источник мыслей — это неисчерпаемый источник энергии. Из этого также следует, что мы бы весьма преуспели, сумей мы напрямую войти в контакт с нашим источником мыслей. Выходит, что обретение источника наших мыслей однозначно и при этом невероятно позитивно, самым благотворным образом скажется на физических недугах, личных взаимоотношениях, финансовых успехах, эмоциональном здоровье и — да! — даже на любовном поприще. Все сферы нашей жизни удивительным образом трансформируются, когда мы просто осознаем, где лежит начало всего. А это — наш вечный спутник, чистое осознание.

*Если мысли — энергия и они никогда у нас не заканчиваются, то логично предположить, что источник мыслей — это неисчерпаемый источник энергии.*

Мы только что убедились, что на более тонких уровнях материального мира высвобождается больше энергии. Но откуда взялась вся эта энергия? Теперь мы знаем, что она порождается *чистым осознанием*. Творение, по определению, есть движение энергии неким организованным или упорядоченным образом. Здесь необходимо понять один принципиальный момент: чистое осознание является источником энергии, не будучи самой энергией. Это значит, что оно неподвижно. Оно обладает потенциалом породить, но пока еще этого не сделало. А еще оно не обладает никакой формой. Можно сказать, что *чистое осознание есть совершенство, ожидающее возможности проявить себя*.

*Чистое осознание является источником энергии, не будучи самой энергией.*

Теперь вы, возможно, подумаете: «И куда же он клонит?» Рад, что вы спросили. Если вы хотите играть исключительно на запасном поле жизни — воля ваша, не отказывайте себе в удовольствии. Но если вы стремитесь к великой силе и самому

совершенному порядку, то должны войти в контакт с источником всего знания — *чистым осознанием*.

Существуют тысячи целительных модальностей, которые работают на разных уровнях жизни. Работа с телом и хиропрактика эффективны на грубом материальном уровне. Травы и лекарства воздействуют на молекулярном уровне. Акупунктура и энергетическое целительство имеют дело с тонкими энергетическими волнами. Но ни один из этих целительских методов не может черпать непосредственно из *Источника творения*.

Данная книга преподаст вам науку исцеления из осознания. Я называю этот процесс *Квантовым Смещением\** (КС). Помните, чистое осознание — это источник энергии и порядка, и, совершая КС, вы черпаете из самой чистой, самой могущественной формы бытия, какая только возможна. Когда вы будете прибегать к КС, исцелять будете не вы, а осознание. Более того, вы тоже будете исцеляться вместе с теми, кому помогаете. Представляете, насколько это бесприкрытые взаимоотношения?

\* *Quantum Entrainment (QE)* (англ.) — термин, созданный автором для названия своего метода исцеления. *Entrainment* — увлечение (частиц), унос, захват, вовлечение.

## **УМ и мысли**

*Любому действию предшествует мысль.*

**Ральф Уолдо Эмерсон**

*Вопрос в том, способны ли вы осознать рефлекторный характер мысли, — то, что мысль есть рефлекс. ... Можно также утверждать, что, поскольку рефлексы поддаются изменению, значит, должен существовать некий разум или сознание — нечто, выходящее за рамки рефлексов, — способный определить, логична мысль либо нет.*

**Дэвид Бом**

Ваш ум — вещь сотворенная. Он не материален, как ваш стул. Он относится к сфере ментального, а не физического. Но, подобно материи, ум представляет собой энергию и порядок. Ваш ум — вместилище ваших мыслей. Мысль — очень любопытное явление.

Обучаясь у Махариши Махеш Йоги в начале 1970-х, я провел пять месяцев, медитируя в тихом испанском городке Ла-Антилья. Я медитировал по 10-12 часов ежедневно. Спустя несколько недель мои мысли успокоились, и я начал видеть, как работает мой ум. В то время я постиг, как рождается мысль. Каждая вновь сотворенная мысль была единичной точкой вспыхнувшей энергии на пороге чистого осознания. Я наблюдал, как она расширяется, раскрывая свое содержимое. В каждой мыслеформе заключалась вибрация, представляющая эмоцию, логическую мысль и все пять органов восприятия. Каждая мысль — это галактика во вселенной ума (рис 2 «Ментальная модель»).

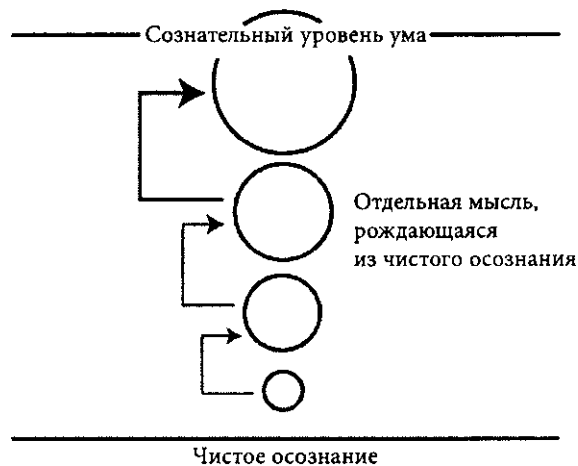


Рис. 2. Ментальная модель

Родившись, мысль обрывала пуповину, связывающую ее с материнским осознанием, и начинала подниматься, разрастаясь, словно всплывающий со дна пруда пузырь. В то же мгновение, когда мысль отделяется от полноты, рождается и эго. По мере расширения мысли ее энергия рассеивается по все большему пространству. Чем дальше мысль удаляется от своего источника, тем слабее она становится. В какой-то момент она может начать искажаться и сильно видоизменяется. В итоге

мысль всплывает, подобно пузырю, на поверхности моего ума.

Появление этого мысленного пузыря, как мне позже объяснил Махариши, происходит, когда ум осознает эту мысль в конце ее путешествия. Именно тогда мы начинаем действовать в соответствии с нашими сознательными мыслями. Я испытал одновременно рождение и смерть мысли в состоянии расширенного осознания, в котором пребывал благодаря медитации.

*Ваш ум — вместительница ваших мыслей. Каждая мысль — это галактика во вселенной ума.*

Каждая мысль содержит какую-то доминирующую эмоцию и сенсорную вибрацию. По мере ее расширения эти вибрации начинают взаимодействовать и изменяться. Мысль перенимает направленность к действию от доминирующей в ней вибрации. Я видел также что-то вроде матрицы, через которую проходили мысли на пути к сознанию. Если внутренние процессы искажались, эта матрица меняла вибрации мысли и ее направленность.

Махариши объяснил **мне**, что это был интеллект, фильтрующий мысли, — таким образом он помогает гармонизировать их, ставя на службу нашему здоровью и благополучию.

Из этого моего опыта можно извлечь очень многое, однако в наших целях я хотел бы остановиться на единственном моменте. Чем больше мысль удалялась от своего источника, тем слабее становилась и тем выше была для нее вероятность стать пагубной. Негативные, как мы их называем, мысли не являются таковыми изначально. Они утрачивают свою изначальную суть под дисгармоничным внутренним давлением непонимания и страха. Родившись, мысль испытывает что-то вроде тревоги отделенности.

Вот что говорит об этом *Бхагавадгита*: «Страх порождается двойственностью». Не ощущая больше связи с безграничным единством осознания, мысль начинает считать, что

она покинута, и пытается восполнить свою утрату. Вот где искажение может проникнуть в изначально идеально работающую мысль.

Вредоносная мысль становится причиной вредоносных действий. Достаточно лишь посмотреть вокруг, чтобы понять: исключительно гармоничные, исполненные любви и продуктивные мысли весьма редко находят проявление в нашей повседневности.

*Чем больше мысль удаляется от своего источника, тем слабее становится и тем выше для нее вероятность стать пагубной.*

Если вы думаете, будто я изображаю мысли чересчур живыми сущностями или наделяю их слишком большим интеллектом, то не забывайте, что именно совокупность этих самых мыслей привела вас туда, где вы сегодня находитесь. Большинство людей основывают свою идентичность на своем мышлении. Вы говорите: «Я успешен в работе», «Я верю в свободное образование», «Я зол». Но что потребовалось для того, чтобы вы достигли успеха, обрели определенные верования или чувства? Ваши мысли. Это они сформировали каждый ваш шаг и привели к успеху — либо его отсутствию.

Чем более долгим будет путь мысли к нашему сознанию, тем выше вероятность, что она станет дисгармоничной. Если бы мы могли расширить наше сознание таким образом, чтобы встретиться с мыслью как можно ближе к ее источнику, мы бы тогда снизили вероятность этой дисгармонии. Я не сообщаю этим ничего нового. Мудрецы вот уже целую вечность твердят нам об этом. Проблема не в том, *что* делать, а в том *как*. Из-за того, что мы не поняли до конца роль осознания в мышлении, мы увязли в неприятностях. И дело даже не в понимании. Понимание происходит в уме. Чистое осознание — за пределами ума. Так что дело вовсе не в понимании.

*Большинство людей основывают свою идентичность на своем мышлении.*

Нам остается пережить опыт чистого осознания. Но обычно это еще как непросто. Чтобы пережить опыт, требуется ум.

И вот тут мы подошли к одному из самых значительных и почти всегда неверно понимаемых принципов познания чистого осознания. Чистое осознание нельзя пережить на опыте. Оно познается через *отсутствие* опыта. Сейчас я просто упомяну об этом. Никакие объяснения не дадут нам *не-опыт* чистого осознания. Сейчас же я покажу вам, как останавливать мышление и самим открывать, откуда берутся мысли.

*Чистое осознание нельзя пережить на опыте. Оно познается через отсутствие опыта.*

## **ПРОСТРАНСТВО МЕЖДУ НАШИМИ мыслями**

*Мы должны научиться пробуждаться и оставаться в этом состоянии не механически, а в процессе бесконечного ожидания рассвета.*

**Генри Дэвид Торо**

*ЕСЛИ МЫ сумеем ясно увидеть чудо в маленьком цветке, вся наша жизнь изменится.*

**Будда**

Чем ближе к чистому осознанию мы встретимся с мыслью, тем больше энергии и порядка будет ей присуще. Встретить мысль при самом ее зарождении — значит осуществить идеал, лишенный дисгармоничного влияния.

Прежде чем вы познакомитесь с *Квантовым Смещением*, я представлю вам несколько упражнений, с помощью которых обычное осознание можно открыть для *чистого осознания*. Вам понадобится только единожды пройти по этому пути, чтобы впоследствии всегда осознавать чистое осознание. Это все равно что носить куртку в холодную погоду. Стоит вам ее надеть, как вы не захотите снимать ее — в ней тепло, как у печки. Даже когда вы забудете, что на вас куртка, она будет продолжать защищать вас. Как только вы пожелаете, вы можете вновь осознать, что куртка все еще на вас. Точно так же и с чистым осознанием: стоит вам его отыскать, и все, что нужно потом, — осознать: оно с вами.

Готовы ли вы начать? Что ж, тогда вперед!

*Опыт первый*

### **Остановка мыслей**

*Сядьте поудобней и закройте глаза. Начните отслеживать свои мысли. Просто следуйте за ними, куда бы они ни вели. Просто наблюдайте, как они приходят и уходят.*

*После того как вы понаблюдали за мыслями 5-10 секунд, задайте себе следующий вопрос и будьте очень бдительны, чтобы увидеть, что происходит сразу же после этого.*

*Вопрос таков: «Откуда приходит моя следующая мысль?»*

Что произошло? Случилась ли короткая пауза в мыслях, пока вы ждали следующую? Заметили ли вы пространство, некую пустоту, паузу, образовавшуюся между вопросом и следующей мыслью?

Хорошо, теперь перечитайте задание и выполните это упражнение еще раз. Я подожду...

Итак, заметили ли вы кратковременную задержку в потоке мыслей, паузу между мыслями? Если вы сохраняли бдительность в момент, когда отзвучал вопрос, то заметили, что ваш ум замер в ожидании чего-то.

Автор книги «Сила Настоящего»\* Экхарт Толле утверждает, что все это напоминает кота, затаившегося в ожидании у мышиной норки. Вы были пробуждены, вы ждали, однако в этой пустоте мысли не появлялись. Возможно, вы слышали, что для очищения ума от мыслей нужны годы усерднейшей практики, но сами сделали это в считанные секунды.

Выполните, пожалуйста, это упражнение еще несколько раз. Можно воспользоваться похожими вопросами вроде: *«Какого цвета будет моя следующая мысль?»* или *«Как будет пахнуть моя следующая мысль?»*. Важен не сам вопрос, а сосредоточение внимания. Внимание обнажит пробел, пространство между мыслями. *Эта пауза и есть чистое осознание*. Оно может быть ускользающим, но оно будет. Когда вы станете регулярно осознавать эту паузу в мыслях, она начнет творить для вас чудеса.

*Теперь снова вернемся к работе. Выполните упражнение еще 2-3 минуты, задавая вопрос примерно каждые 15 секунд. Направляйте внимание на пустоту, когда она возникает. Ищите ее, когда ее нет. Уже через несколько минут вы заметите, что мысли успокоились, а тело стало более расслабленным.*

Почему так? Вы не настраивались на расслабление или умиротворение. Это просто случилось само собой, безо всяких усилий с вашей стороны.

Почему осознание осознания приводит к столь значительным изменениям в нашем самочувствии и поведении? Осознавая, вы смогли установить контакт со своими мыслями на более тонких и чистых уровнях. Каждый уровень отличается большим количеством энергии и порядком.

\* Эххарт Толле. *The Power of Now — Сила Настоящего*. М.: «София», 2009— 2010.

Пустое пространство, пауза между мыслями, наблюдаемая вами, было переживанием *не-опыта*, о котором я говорил выше. Этот *не-опыт* и был чистым осознанием (рис. 3 «Пауза»).

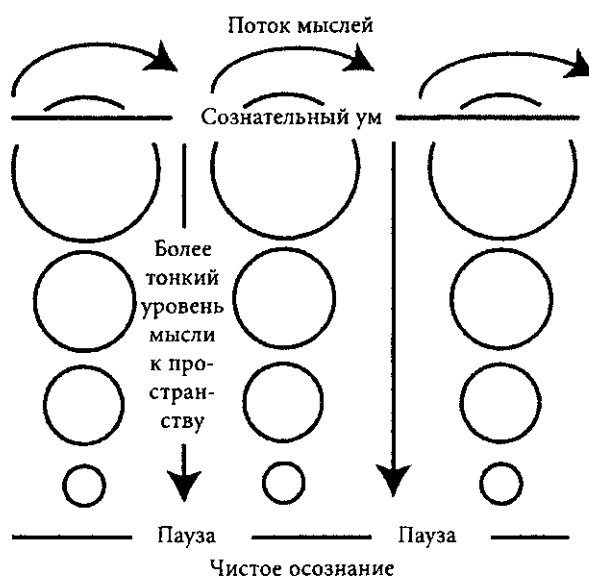


Рис. 3. Пауза

*Выполняйте минутную медитацию, задавая уму новый вопрос каждые 15 секунд, несколько раз на протяжении дня. Вскоре вы начнете осознавать пространство между мыслями даже в то время, когда заняты другими делами — например, во время разговора или за рулем автомобиля.*

Если бы у вас была возможность какой-то период не заниматься ничем другим, кроме регулярного наблюдения за этими короткими паузами между мыслями, то со временем вы заметили бы, что количество энергии у вас увеличилось, напряжения стало меньше, а в отношениях с другими появилось бы больше легкости. Вы бы даже могли заметить повышение настроения — вплоть до желания пошалить. Хорошее самочувствие — это так здорово! Все эти ощущения — только основа для предстоящих более глубоких, более наполненных переживаний. Но даже само по себе это упражнение стоит того, чтобы выполнять его.

А теперь давайте расширим наши знания об источнике мыслей, чтобы извлечь из них как можно больше пользы.

*Пустое пространство между мыслями было переживанием не-опыта. Этот не-опыт и есть чистое осознание.*

**Кто я?**

ЕСЛИ не изучать жизнь, то и жить не стоит.

Единственно верная мудрость — знать, что ты ничего не знаешь.

**Сократ**

Многие столетия назад Сократ призывал нас «Познать себя». Задавались ли вы когда-либо вопросом, почему он считал, что это так важно? Что такого может ждать нас, если мы познакомимся с самими собой? И что вообще такое — это наше Я? Давайте посмотрим.

Еще раз выполните *Первый опыт — Переживание Чистого Осознания* и наблюдайте пустое пространство между мыслями. Пребывайте в этом состоянии несколько минут, повторяя один из подготовительных вопросов. Задавайте себе вопрос приблизительно каждые 15 секунд, не забывая о необходимости *сохранять полную бдительность, отслеживая, что происходит сразу после того, как вы задали вопрос.*

В принципе, в этом интервале между мыслями нет ничего такого уж особенного. Это просто пространство, наполненное безмолвием, заметным лишь тогда, когда заканчивается одна мысль и начинается другая. Поскольку в этом интервале между мыслями мышление отсутствует, вы не можете его осознать, пока вновь не начнете мыслить, — хотя, не исключено, что все равно не осознаете. Ум следует за движением. Он подчиняется движению и форме. Интервал не подчиняется ничему. Он ничего не содержит.

Впрочем, *ничего* — это ничего для ума. Но это огромная ошибка. И вот почему. Все мысли в уме порождаются из этого *ничто*, которое мы определили как *чистое осознание*. Убедитесь сами. Выполните эту практику и наблюдайте за паузой. Самопроизвольно, безо всяких усилий с вашей стороны, спонтанно возникает следующая мысль. Вот она, светлая, как день, абсолютно новенькая мысль. Кажется каким-то чудом, когда остановишься, чтобы подумать над этим. (Да-да, намеренно играю словами.) Каждая новая мысль — чудо творения, порожденное *ничем*. Значит, это *ничто* не может быть пустым. В этом *ничто* должно быть *что-то*, иначе оно не сможет порождать мысли. Забавно, не так ли?

*Поскольку в этом интервале между мыслями мышление отсутствует, вы не сможете его осознать, пока вновь не начнете мыслить...*

Повторите *Первый опыт* еще пару раз. Главное, помните о необходимости сохранять бдительность и ожидать, что произойдет. К этому времени вы уже практически стали мастером наблюдения пространства между мыслями. А сейчас задам вам вопрос на 64000 долларов: *кто* наблюдает эту пустоту? Нет никаких мыслей, эмоций, никакого движения — но *вы-то есть*, ведь так? Вы не впали в кому. И не уехали в Такому\*. Вы продолжали сидеть и ждать, когда снова появятся мысли, не правда ли? Но *кто* ждал? *Кто* этот вы? *Кто* наблюдает, когда исчезает ум?

Когда вы отождествляетесь со своими мыслями, спутанными всеми вашими воспоминаниями и планами на будущее, вы обращаетесь к своему «я». «Я» — это совокупность всякой всячины вроде вашего возраста, пола, предпочтений и желаний, надежд и воспоминаний, которую вы называете своей жизнью. Однако ничто из этого не существует, когда ваши мысли останавливаются. Чтобы наблюдать, вы должны осознавать, правильно? Значит, в то мгновение, когда ум отключен, вы ничего не осознаете. В тот миг нет ничего, кроме *чистого осознания*. Вот вы и нашли разгадку тайны о том, кто вы есть. Вы — это осознание!

\* Город в США, штат Вашингтон. — Прим. перев.

*Кто наблюдает, когда исчезает ум?*

Кажется невозможным? Но факт неоспоримый. Ваше прямое восприятие показало, что ваше *Истинное Я* является осознанием. Верно, до того, как это «Я» родилось и выстроилось в образ, который вы считаете собой, существовало лишь отдельное Я, чистое осознание. Об этом и был весь сыр-бор около 2500 лет назад, когда Сократ задавал свои мудреные вопросы. Он заставлял людей не только исследовать содержимое их мыслей, но и сами мысли. Разумеется, мы-то с вами теперь знаем, что это моментально приводит к чистому осознанию, неделимому *Истинному Я*.

Поразмыслим-ка еще немного об этом — о том, что мы являемся чистым осознанием. Прокрутите обратно ленту своей жизни. Сначала окунитесь в свое детство и раннюю юность. Теперь вспомните времена, когда вам было лет 20, 30 и так далее — до настоящего времени. Подумайте о том, чем занимаетесь сейчас. С течением жизни ваши интересы и чувства изменились, тело сформировалось и стало увядать, дети выросли, а друзья появлялись и исчезали. Но существовала некая часть вас, которая всегда была с вами — от самых ранних воспоминаний — и по-прежнему остается сегодня. Она оставалась неизменной, проходя через все этапы вашей жизни.

*Малое «я» — это совокупность всякой всячины вроде вашего возраста, пола, предпочтений и желаний, надежд и воспоминаний, которую вы называете своей жизнью.*

Каждый этап вашей жизни — нет, каждую секунду вашей жизни — в то время как ваше тело/ум было занято тем, что оно представляет собой сегодня, ваше осознание несло безмолвную вахту, было безвременным свидетелем. Когда вы говорили: «Мне нужна моя мама», «Ненавижу физкультуру», «Я буду любить тебя вечно» или «Не люблю громкую музыку», вы идентифицировали вещи, события и чувства, происходившие с «я», но не с вашим *Высшим Я*. Объекты и события вашей жизни — потребность в маме, ненависть к физкультуре и т. п. — все это изменилось и хранится в той части вас, которую вы называете памятью. Декорации жизни изменились — и по сей день меняются. Однако ваше осознание осталось неподвижным свидетелем фильма, который вы считаете своей жизнью.

Вот как изобразил эту тайну вечной неизменности Альфред Теннисон в своем стихотворении «Ручей»: *«Люди приходят и в вечность уходят, но Я навсегда остаюсь»*. Столь же легко, хотя и не так возвышенно мы могли бы сказать, что моя стабильность, чувства, мысли, тело и все окружение приходят и уходят, но *мое осознание остается навеки*. Это, конечно, не так трогает душу, но смысл передает верно.

Почему же познание своего *Я* настолько важно? Когда вы придете к пониманию своего *Истинного Я* как неизменного, безграничного, вечного осознания, ваша зависимость от чахнувшего тела и слабеющего ума начнет ослабевать.

Вы приходите к осознанию, что пребываете за пределами поля перемен и смерти.

Вы осознаете, что за пределами всех вещей и мыслей, слагающих ваше «я», как осознание, вы существуете вечно.

*Вы — это осознание!*

*Ваше осознание осталось неподвижным свидетелем фильма, который вы считаете своей жизнью.*

И если всего несколько минут наблюдения за паузой между мыслями принесло вам умиротворение и расслабленность, представьте, какие радостные приключения будут вас ждать, когда чистое осознание наполнит ваши мысли, пищу, работу и любовь. Открытие того, что вы есть чистое осознание, стоящее у истоков



ваших мыслей, — первый шаг к полной и изобильной жизни.

Следующий шаг — встроить осознание в повседневную деятельность. И когда вы наконец научитесь исцелять свои раны, а также раны других, вы испытаете истинное блаженство.

## ТЕХНИКА ВРАТ

*ЕСЛИ бы у меня были связи с доброй феей, присматривающей за крещением всех детей, я бы попросила ее даровать всем малышам в мире такое несокрушимое чувство удивления, которого хватило бы на всю жизнь.*

**Рэйчел Карсон**

Я был свидетелем самых разнообразных реакций людей, узнавших, что они являются чистым осознанием, а не той ерундой и мусором, которой забиты их головы. Обычно в этих случаях наступает момент восторженного удивления, сопровождаемый чувством легкости и свободы. Эйфория длится некоторое время, но рано или поздно это вновь проявляет желание вернуть себе контроль. И когда ему это удастся, мысли и прежняя всячина вновь возводятся в былую необоснованно преувеличенную степень важности. Слабый отзвук осознания стихает и быстро забывается.

Такое не должно случаться. Работа с упражнениями из этой книги позволит вам удерживаться в состоянии чистого осознания.

Следующий шаг к достижению цели — углубление и расширение *не-опыта чистого осознания*. Мы будем делать это, увеличивая длительность времени, в течение которого *осознаем чистое осознание*. Для этого я разработал поразительно простую и эффективную практику, которая получится даже у любого новичка. Я назвал ее *Техникой Врат* — она открывает врата к чистому осознанию так же легко, как если бы они были смазаны самим *Хранителем Врат*. Все, что требуется от нас, — пройти сквозь них.

*Следующий шаг — углубление и расширение неопыта чистого осознания.*

Благодаря *Технике Врат* происходит почти неуловимый, но при этом значительный сдвиг в нашем восприятии мира. Этот «сдвиг» поначалу может быть едва заметен, но он окажет серьезное влияние на ваше тело/ ум, а оттуда — на все прочие сферы вашей жизни. Спустя всего несколько недель выполнения *Техники Врат* ваши друзья, скорее всего, отметят у вас некоторую расслабленность или мягкое сияние ваших глаз. Пора начинать — закатываем рукава и готовимся открыть врата к своему Я!

*Вполне вероятно, что ваши друзья могут отметить у вас некоторую расслабленность или мягкое сияние ваших глаз.*

*Опыт второй*

### **Техника Врат**

*(Примечание.* Вы можете скачать аудиоверсию *Техники Врат*\* с сайта [www.QuantumEntrainment.org](http://www.QuantumEntrainment.org) в формате МР3. Я проведу вас по ней шаг за шагом.

\* Перевод аудиоверсии смотрите в Приложении в конце книги. — *Прим. ред.*

В качестве имени пользователя впишите в соответствующую строку свой электронный адрес. В качестве пароля используйте *qe31*, все символы строчные и без пробелов. Одновременно с ним загрузится и *Техника «Чистое Осознание»* (см. стр. 86). Она очень вам пригодится непосредственно перед изучением *Квантового Смещения.*)

*Сядьте в удобное кресло, где вас никто не потревожит в ближайшие 10-20 минут. Закройте глаза и позвольте уму свободно блуждать секунд 10-20.*

*Затем мысленно пройдите перечень приятных для вас слов. Слова эти можно слышать или видеть — разницы никакой нет. Примером таких слов могут быть: «тишина», «неподвижность», «спокойствие», «безмятежность», «радость», «блаженство» или «экстаз». Вы можете также увидеть либо услышать другие слова, вроде «свет», «любовь», «сострадание», «Космос», «бесконечность», «чистая энергия», «бытие» или «благодать».*

*После того как вы пройдете весь перечень, снова вернитесь к нему. Выберите одно слово, которое больше других притягивает ваше внимание. Теперь все, что следует делать, — без напряжения наблюдать это слово. Просто не упускайте его из виду и ждите, что оно будет делать.*

*По мере того как вы невинно наблюдаете, не вмешиваясь в процесс, с вашим словом через некоторое время начнут происходить изменения. Оно может стать больше, ярче или громче. Оно может начать пульсировать либо ослабевать, постепенно растворяясь и исчезая. Предугадать, как оно себя поведет, невозможно — да это и не важно. Ваше дело — только наблюдать, не контролируя и никак не вмешиваясь. Это все равно что смотреть телевизор, только в уме. Разве это трудно?*

*Пока вы наблюдаете за своим словом, ваш ум может отвлечься на другие мысли, либо вы можете начать прислушиваться к окружающим вас звукам. На какое-то мгновение вы можете забыть, что выполняете *Технику Врат*.*

*Вы можете раствориться в мыслях — порой даже на несколько минут. Не страшно. Если это случилось — вы осознали, что упустили слово из виду, — просто спокойно найдите его. И всего-то!*

И напоследок еще кое-что.

*Вы можете заметить, что ваше слово иногда исчезает. Тоже нормально. Просто наблюдайте пространство, которое остается за ним. Вы можете распознать его как пустоту, в которой обитает чистое осознание. Но эта пустота — еще не цель. Это всего лишь еще одна из многих трансформаций, через которые предстоит пройти уму.*

*Через некоторое время ваше слово вернется само собой. Или превратится в другое слово. И это нормально. Просто примите это новое слово и наблюдайте либо слушайте его, как было с предыдущим.*

Итак, подытожим.

*Сядьте в спокойной обстановке и закройте глаза. Через несколько секунд найдите свое слово и просто наблюдайте, что происходит. Ничего не предпринимайте, только смотрите. Заметив, что появились другие мысли или звуки, спокойно отыщите свое слово и вновь начните за ним наблюдать.*

*Если вы его упустите, оно вернется — либо его заменит другое слово. Просто продолжайте практику.*

*Не имеет значения, что происходит, пока вы, не вовлекаясь, просто наблюдаете за тем, что вам открывается. Выполняйте *Технику Врат* 10-20 минут. (Всегда уделяйте ей, по возможности, хотя бы 10 минут.) По завершении не открывайте сразу глаза и не вскакивайте, чтобы тут же вернуться к своим делам. Посидите с закрытыми глазами. Еще минуту-другую посвятите тому, чтобы потянуться и медленно вернуться во*

*внешний мир. Если вы слишком быстро выйдете из практики, то можете почувствовать раздражительность, головную боль или другие физические недомогания.*

Заметите вы это или нет, но ваше тело будет очень расслабленно, и для возвращения в прежнюю активную деятельность ему нужно время. Ваш ум захочет рваться вперед, однако дайте телу возможность подстроиться. После этого плавно переходите к своим обычным делам.

Выполняйте *Технику Врат* по меньшей мере раз в день. Помните, что, практикуя дважды в день, вы усиливаете эффект четырехкратно.

Лучшее время для практики — сразу после пробуждения. Для второго раза можно выбрать удобное время на протяжении дня. Если в течение дня у вас не получается втиснуть практику в свой график, тогда сделайте ее перед сном. Она растворит в блаженстве все неприятности дня и подарит прекрасный сон.

Для непрерывного успеха важно вот что: перечитывайте эти инструкции либо прослушивайте запись *Техники Врат* поначалу раз в два дня. Это устраним разного рода плохие привычки, которые непременно закрадываются в практику. Обычное дело — думать, будто все делаешь правильно, а потом обнаружить, что что-то упустил или добавил нечто совсем лишнее. Если не заботиться о том, чтобы поддерживать *невинное наблюдение*, то *Техника Врат* утратит свою эффективность и вы начнете думать, что она не работает столь же хорошо, как это было поначалу. Это верный признак того, что в вашу практику вкрались какие-то примеси. После того как на протяжении двух недель вы с регулярностью раз в пару дней будете сверяться с инструкциями (перечитывая или прослушивая их), начните делать это один раз в две недели. Так вы извлечете из практики максимум пользы.

*Техника Врат* учит нас полагаться исключительно на *наблюдение*. То, что происходит, похоже на волшебство. Без тени усилий запускается глубокое исцеление. Вообще-то непродуктивны любые усилия.

То, что прекрасно удается *Технике Врат*, — это купать душу в целительных водах осознания.

Мы на самом деле входим в контакт с мудростью, сотворившей тело/ум.

Практикуя регулярно, вы ощутите прилив энергии — как физической, так и психической, большую расслабленность, устойчивость к болезням, большую сопротивляемость умственному и физическому стрессу, а также улучшение взаимоотношений. Все это достигается путем простого наблюдения.

Очень скоро вы заметите, что приобрели привычку все больше и больше наблюдать не только во время выполнения *Техники Врат*, но и в повседневной деятельности. *Техника Врат* совершенна сама по себе, хотя ее можно применять и перед началом других практик для повышения их эффективности. Только ни в коем случае не меняйте ничего в самой *Технике*. Ее сила — в ее простоте. Она совершенна в том виде, в каком я ее представил. Если что-то в нее привнести или опустить, то можно только ослабить ее эффективность.

*Сипа Техники Врат — в ее простоте и невинности.*

*Без тени усилий запускается глубокое исцеление.*

*Все это достигается путем простого наблюдения.*

Скоро мы будем рассматривать *Квантовое Смещение* — научный метод мгновенного исцеления. И хотя *Техника Врат* не используется напрямую в процессе *Квантового Смещения*, она очень помогает утончать осознание, что является краеугольным камнем КС. Выполняемая ежедневно, она быстро сформирует привычку приносить осознание в повседневную активность.

Со временем, когда вы хорошо овладеете *Квантовым Смещением*, вы сможете заменять *Технику Врат* на КС, хотя многие продолжают выполнять обе. Сейчас же

настало время познакомиться с *Квантовым Смещением* и принципами его работы. После этого вы узнаете, как исцеляться с помощью *Квантового Смещения* на практике.

## КВАНТОВОЕ СМЕЩЕНИЕ

*Бог смотрит не на то, как много мы делаем, а на то, сколько любви мы в это вкладываем.*

*Мать Тереза*

*Интуиция — источник научных знаний.*

*Аристотель*

Что такое *Квантовое Смещение*<sup>7</sup>. *Квантовое Смещение* — это быстрый и эффективный научный метод, помогающий уменьшить боль и достичь исцеления. Благодаря ему в теле происходят мгновенные изменения, которые можно увидеть и ощутить. Этот метод научно воспроизводим и выдерживает все строгие научные предварительные тестирования и многократные перепроверки.

КС продолжает работать еще долго после первого сеанса, мягко балансируя и устраняя блоки в физическом и эмоциональном состоянии. Оно оживляет целостное осознание как у иницирующего, так и у пациента.

Сеанс КС, как правило, сопровождается ощущениями умиротворения и расслабления.

*Квантовое Смещение* пробуждает нас к нашему внутреннему осознанию. Познакомившись с чистым осознанием, мы чувствуем улучшение во всем. Становясь сами здоровее и счастливее, мы, естественно, хотим поделиться этим с другими.

Уже скоро мы изучим метод *Квантового Смещения* для мгновенного исцеления. И тогда весь цикл замкнется. Вы научитесь отдавать полученное. Или, точнее, *научитесь делиться тем, кто вы есть*. Оказывается, люди, с которыми вы делите осознание, тоже являются чистым осознанием. Вы просто станете пробуждать их изначальную природу. Я бы с радостью поведал об этой потрясающей концепции на страницах данной книги, однако это будет путешествие, которое вывело бы нас далеко за ее рамки. Если вы хотите узнать больше о вашей внутренней природе в ее взаимосвязи со здоровьем, отношениями и счастьем, рекомендую обратиться к книге «Секрет истинного счастья: как осуществить свое самое заветное желание»\*, написанную вашим покорным слугой. Весьма занимательное чтение, если я смею так сказать. Все-все, вернемся к нашим баранам, оставив эту беззастенчивую саморекламу.

*Квантовое Смещение пробуждает нас к на-шему внутреннему осознанию.*

Чистое осознание, как мы скоро узнаем, — это мощный преобразователь проблем. Симптомы вроде боли, смятения и депрессии говорят нам о том, что что-то не так. Симптомы служат знаками, указывающими на неполадку в теле/уме. Будь-то сломанная нога или разбитое сердце, любой разлад противоречит слаженно функционирующему, продуктивному и любящему телу/уму.

Здоровье — это порядок. Чем больше в нас порядка, тем больше здоровья. Когда здоровье начинает рушиться, мы принимаем кучу лекарств и методов лечения, цель которых — восстановить этот порядок в нашем теле/уме.

\* М.: «София», 2010.

Можно упростить проблему здоровья, взглянув на него с вибрационной точки зрения. Вибрация, или волна, есть простейшее проявление энергии. Звезды и лягушки,

ангелы и слуховые косточки суть не что иное, как конгломерат энергетических волн, которые соединяются для того, чтобы создать эти формы.

*Чистое осознание — это мощный преобразователь проблем.*

*Здоровье — это порядок. Чем больше в нас порядка, тем больше здоровья.*

Можно рассматривать органы и ткани, мысли и эмоции как отдельные пучки вибраций, которые работают в единстве для создания здорового тела/ума. Когда вибрации утрачивают синхронность, мы называем это разладом, или болезнью, и пытаемся ее излечить. Исцеление в основном происходит благодаря введению упорядоченных вибраций, нейтрализующих беспорядочные. Например, растительные вибрации коры ивы серебристой нейтрализуют воспалительные вибрации головной боли.

Процесс усиления или ослабления вибраций получил название интерференции. Проще всего, мне думается, это можно объяснить следующим образом. Вертикальная часть волны — ее высота — называется амплитудой. Если сложить вместе две волны одинаковой амплитуды, то получится одна большая волна удвоенной амплитуды (см. рис. 4 «Интерференция волн»). Это называется *усиливающей интерференцией*.

Верно также и обратное. Если сложить две волны с точно противоположными амплитудами, они погасят друг друга, выдавая в результате нулевую амплитуду. Это называется *гасящей (ослабляющей) интерференцией*.

Но пусть весь этот усиливающе-ослабляющий ин-терферентный жаргон не морочит вам голову. Отправляйтесь на берег моря и посмотрите на набегающие волны — вы увидите этот принцип в действии. Хорошо присмотревшись, вы заметите, что более быстрая волна обгоняет более медленную. Они сливаются воедино, образуя одну более мощную волну. Скорость этой новой мощной волны толкает ее ближе к берегу впереди других волн, и она окатывает ваши новехонькие модные кроссовки. Это и есть усиливающая интерференция.

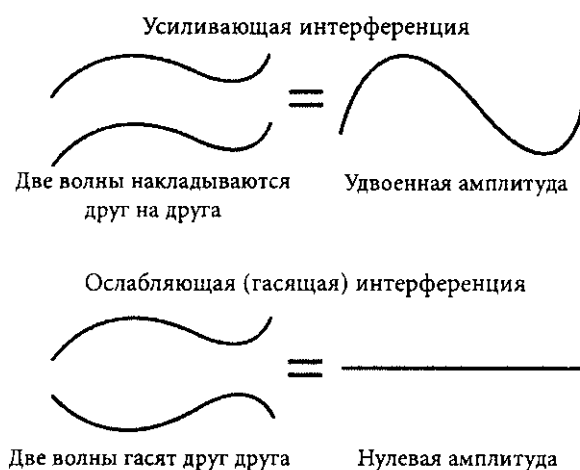


Рис. 4. Интерференция волн

Когда злополучная волна отступает от берега, оставляя ваши ноги по щиколотку в соленой морской воде, а вас — сжатыми зубами извергающим смачные ругательства, от которых все мамы на пляже бросаются закрывать уши своим чадам, она встречается с другой набегающей волной. Сила уходящей волны гасит силу набегающей, которая тут же уменьшается и замедляется, так и не достигнув ваших ног. Но вы этого и не заметите, так как находитесь уже на полпути к своей машине, ворча и с каждым шагом

выплескивая морскую воду из кроссовок. Гашение скорости второй волны и будет примером ослабляющей интерференции.

Традиционные системы исцеления — медицина, акупунктура, телесно-ориентированная терапия и работа с тонкими энергиями — работают в основном над восстановлением вибрационного порядка. Чем больше целебная вибрация будет соответствовать вибрации здорового состояния, тем выше целительный эффект.

Иногда дисбаланс можно создать самим лечением. Если лечение лишь отчасти соответствует исцелению, как это происходит с фармакологическими препаратами, возникают побочные эффекты. В общем, чем ближе целительная система к работе только с волнами или вибрациями, тем меньше вероятность возникновения побочных эффектов. И это возвращает нас к чистому осознанию.

Чистое осознание — это не вибрация, а *источник вибрации*. Это потенциальный порядок и энергия за пределами всяких форм. Теоретически, если бы нам каким-то образом удалось поместить чистое осознание в беспорядочную систему, то в ней установился бы совершенный порядок без побочных проявлений. И, кстати, это возможно! Мы называем такую систему *Квантовым Смещением*.

Любой метод исцеления, система или воздействие должны указывать направление и поддерживать целителя, проводя его через всевозможные преграды, которые могут помешать ему успешно справиться с поставленной задачей. Мы ошибочно полагаем, будто за успех ответственна сама процедура. Но это не так!

*Чистое осознание — это не вибрация, а источник вибрации.*

*Это потенциальный порядок и энергия за пределами всяких форм.*

Я хочу открыть вам еще один секрет; пусть он будет подарком от заведения. Исцеление происходит не благодаря целительной процедуре, а благодаря осознанию. Да, именно осознание является той волшебной составляющей, которая приводит к успеху любое начинание. Не имеет значения, можете ли вы машину, решаете тригонометрическую задачу или стрижете ногти на ногах, осознание — всегда ключевой элемент. Попробуйте-ка состричь ногти без него. Прелестное выйдет зрелище.

Именно ваше осознание наполняет жизнью все, что вы делаете. Методы сами по себе безжизненны. Осознание подобно поезду, а процедура — рельсам. Нет осознания — нет движения. Ничто не делается без участия осознания. Вот почему можно выбрать любую из тысячи возможных форм целительства — и все равно поправиться.

*Исцеление происходит не благодаря целительной процедуре, а благодаря осознанию.*

В технике КС главная роль отводится осознанию, а не самой процедуре. Как вы вскоре убедитесь, сама техника практически бессильна. В действительности, КС начинает по-настоящему работать тогда, когда техника *заканчивается*. Именно так — *исцеление происходит тогда, когда вся структура техники КС уступает место чистому осознанию*. Видите, техника КС — не целительная процедура. Это процесс *осознавания чистого осознания*. Исцеление на самом деле становится побочным эффектом осознания. Это значит также, что целителем являетесь не вы, а чистое осознание. Это важное различие, которое станет более очевидным, когда вы приступите к практике *Квантового Смещения*.

*Исцеление на самом деле становится побочным эффектом осознания.*

Кроме того, возникает еще один достойный внимания момент. Если вы — не целитель, то не можете и отвечать за случившееся исцеление. Вы свободны от какой бы то ни было ответственности, лишены этого бремени.

Скажем, вас попросили помочь облегчить нестерпимую боль в колене. Вам не обязательно знать, явился ли причиной боли артрит, вывих или что-то еще. Вам не обязательно диагностировать проблему. Бесконечная упорядоченность осознания сделает это за вас. Вам вообще не обязательно знать что-либо о колене. Вам нужно лишь знать, чего хочет его обладатель: в данном случае — устранить боль.

Все, что от вас требуется, — начать процесс *Квантового Смещения*, остальное же будет сделано само собой. И не для вас, а для страдальца с коленом. Ничего, кроме начального шага, не делается вами или для вас.

Перед началом сеанса КС, который может длиться от 15 секунд до нескольких минут, вы научитесь проводить простой тест на определение объективной интенсивности боли, припухлости и прочих симптомов. После сеанса вы проведете такой же тест и посмотрите, как эти симптомы изменились. Вследствие того что вы не были вовлечены в процесс исцеления колена, у вас и не должно быть заинтересованности в степени или результате произошедшего исцеления. Это уберегает вас от угрызений совести, а также обуздывает ваше эго. Вы также получаете возможность в полной мере проявить сострадание и получить радость от того, что вы — человек. Неплохие дивиденды за несколько минут работы, не так ли?

*Все, что от вас требуется, — начать процесс Квантового Смещения, остальное же будет сделано само собой.*

*Квантовое Смещение* — это просто процесс, позволяющий осознанию расшириться до чистого осознания для целительных нужд. Как только инициировавший процесс КС начинает *осознавать чистое осознание*, тут же происходит подлинное исцеление. И хотя вносящие разлад элементы любой болезни или недомогания восстанавливаются мгновенно, результаты могут полностью проявиться не сразу.

*Квантовое Смещение* будет работать еще долго после завершения сеанса. Это еще одна причина, по которой не следует слишком зависеть от первоначальных результатов. Скажем, боль в колене устранилась на 80 % после первого сеанса КС. Уже две минуты спустя результат может составлять 90 %, а еще через пару дней боль может пройти совсем.

*Как только инициировавший процесс КС начинает осознавать чистое осознание, тут же происходит подлинное исцеление.*

Так что все, что происходит, происходит к лучшему. Навредить тут невозможно. Главный закон всех целителей, пришедший из древности и гласящий «Не навреди», неприменим к КС по двум причинам: вы ничего не лечите, а чистое осознание не может причинить вред.

Но вы, тем не менее, не остаетесь совсем уж в стороне. Прелесть *Квантового Смещения* в том, что оно исцеляет как партнера, так и инициирующего.

*Примечание:* мы будем называть человека, проходящего сеанс КС, «партнером», а человека, совершающего КС, — «инициирующим».

Благодаря воздействию процесса КС *инициирующий* с легкостью погружается в тонкое состояние чистого осознания и затем позволяет совершенной гармонии этого тонкого основного состояния воссоздавать или реорганизовывать материю, в которой отсутствует беспорядок. Когда это происходит регулярно, такое состояние внутреннего

осознания начинает ощущаться и вовне, организуя и исцеляя каждую нашу мысль, слово или действие. Этот опыт умиротворяет, воодушевляет и наполняет радостью.

В следующих абзацах я проведу общее сравнение и противопоставление *Квантового Смещения* с другими системами исцеления. Я делаю это для вашего понимания. Пожалуйста, не поймите меня превратно. Я не занижаю значимость этих методов. Каждый метод исцеления драгоценен и необходим. Спросите миллионы людей, чья жизнь с каждым днем улучшалась благодаря им. Я смотрю на расширенную картину здоровья, выходящую за рамки тела и ума и охватывающую все сферы человеческого взаимодействия. Мы поистине ограничены концептуальными цепями, сковывающими наши умы и ослабляющими наши тела.

*С помощью Квантового Смещения исцеляется как партнер, так и иницирующий.*

Возможно, вы захотите применить *Квантовое Смещение* исключительно для того, чтобы исцелить физическую или эмоциональную боль, — и это нормально. Между тем, будучи более чем просто методом исцеления тела и ума, *Квантовое Смещение* с легкостью перемещается за пределы внутреннего, исцеляя любые начинания человека и даже сверх того. *И все это происходит само собой.*

При регулярном применении КС острые углы и неровности жизни сглаживаются. В результате жизнь открывается пред нами как заботливая Вселенская мать, защищающая, обучающая и всегда дающая нам все, в чем мы испытываем потребность. Эти перемены наступают быстро, когда мы пробуждаемся от своего сна, чтобы приветствовать новый день чувством игривости и благоговения.

*Квантовое Смещение* — первая игрушка из нашей игровой коробки — и последняя, которую мы должны положить на место.

*Будучи более чем просто методом исцеления тела и ума, Квантовое Смещение с легкостью перемещается за пределы внутреннего, исцеляя любые начинания человека.*

Когда мы начинаем играть с КС ежедневно, наши личные драмы начинают исцеляться сами собой. Исцеление ускоряется. Мы начинаем все меньше и меньше полагаться на внешние модальности и более легко обращаемся внутрь себя, становясь любящими свидетелями жизни, которая проявляется через нас. Подобно катящемуся с горы снежному кому, мы собираем со склона полноту жизни, даем мощный толчок здоровью и жизнерадостности.

Однако я не пурист и не думаю, что вы должны ими быть. *Квантовое Смещение* обладает потенциалом — я подчеркиваю слово *потенциал* — быть волшебным снарядом, поражающим проблемы любого рода. Вы каждый день будете удивлять самих себя, творя маленькие чудеса. Этот опыт изменит само основание, согласно которому вы строили свое мировосприятие. То есть взять и подключиться к творящему источнику всего Космоса? Держу пари, вы не сможете после этого вести дела как прежде.

*Вы каждый день будете удивлять самих себя, творя маленькие чудеса.*

*Квантовое Смещение* отличается тем, что не полагается на лекарства, модальности и установки ума. Если любая традиционная система исцеления опирается на структуру, то КС стремится избавиться от нее. *Упорядоченная ликвидация структуры открывает ум практикующего для чистого осознания, что в свою очередь приносит порядок в структуру.*

Все методы исцеления значимы. Эта значимость возрастает по мере роста осознания практикующего. КС, как и любой целительный метод, ограничено умом практикующего. В совершенном мире *Квантовое Смещение* стало бы единственной нашей потребностью для обретения идеального здоровья и гармонии в теле, уме, отношениях, работе,



духовных поисках, образовании и отдыхе. Да, КС способно восстановить гармонию во всех этих сферах. Плохая новость в том, что *Квантовое Смещение*, подобно всем целительным мероприятиям, ограничено ограничениями практикующего. Хорошая новость: практика КС действительно устраняет все эти ограничения. Проще говоря, чем больше вы практикуете *Квантовое Смещение*, тем больше удовольствия и реализации будет в вашей жизни.

Теперь давайте поговорим о сути *Квантового Смещения*.

*Квантовое Смещение* — это не манипуляции с тонкими энергиями. КС не применяет волновую интерференцию, не пытается нейтрализовать негативную энергию с помощью трав или медикаментов, работы с телом или воздействием руками, излучения энергий, работой с тонкими энергиями или с помощью какихто иных модальностей. *Квантовое Смещение* в этом отношении уникально. Объясню почему.

*Плохая новость в том, что Квантовое Смещение, подобно всем целительным мероприятиям, ограничено ограничениями практикующего.*

*Хорошая новость: практика КС действительно устраняет все эти ограничения.*

Любая серьезная система исцеления — будь то традиционная медицина, работа с тонкими энергиями или нечто промежуточное — для безопасного и эффективного воздействия требует глубокого изучения и практики под руководством квалифицированного наставника. Не исключено, что эта система годами развивалась путем проб и ошибок, прежде чем была принята как жизнеспособная. Большинство систем исцеления развиваются и по сей день. Они в равной мере являются как искусством, так и наукой, а их результаты зависят от умений специалиста. Такое детальное отступление и предостережения необходимы, так как эти системы при неправильном применении могут навредить. Или, по меньшей мере, будут неэффективны.

Но к *Квантовому Смещению* все это не относится по одной простой причине.

*Просто иницирующий ничего не делает.* Он доверяет всю работу чистому осознанию.

Помните? Чистое осознание — это совершенный порядок. Если нечто стало беспорядочным, чистое осознание все поправит. Единственное, зачем нам нужен *иницирующий*, — чтобы запустить процесс. Он приводит все в готовность и отступает в сторонку. Затем чистое осознание растворяет дисгармонию, реорганизовывая ее в состояние идеального рабочего порядка, а *иницирующий* тем временем блаженно наблюдает рядом.

Насколько сложно овладеть *Квантовым Смещением*? Это так же легко, как думать. Практика *Квантового Смещения* не требует специальных навыков и быстро осваивается. Вообще-то, больше усилий нужно для того, чтобы прочесть о КС, чем для того, чтобы взять и выполнить. И потому, если вы читаете эту книгу, то сможете обучиться КС и применять его. И тогда вы на себе почувствуете потрясающее целебное воздействие чистого осознания.

Для чего нужно *Квантовое Смещение*? Если вы способны думать об этом, значит, КС способно это поправить. Поправить-то оно способно, однако это не означает, что поправит.

Все, что было сотворено чистым осознанием, — а это вообще *все*, — чистое осознание может откорректировать. Ему не создают помех наши личные потребности, стремления, предрассудки, надежды, страхи, цели, неудачи или еще всякая всячина, которая вертится у нас в черепушке. Мы, люди, видим лишь неизмеримо малый кусок того, что есть, было или будет. Наша проблема в том, что мы думаем, будто хорошо представляем себе, что является наилучшим для нас в какой-то конкретной ситуации. На самом же деле мы об этом и понятия не имеем.

В любой отдельно взятый момент наш мир являет собой бурлящее море причин и следствий. Каждая нынешняя причина есть результат бесконечных и взаимосвязанных следствий, тянущихся целую вечность от той первой тихой мысли, которая породила фонтан творения. Разве возможно узнать те первичные предпосылки, которые породили мысль, посетившую нас в это самое мгновение? Знаете ли вы, что вызвало у вас эту мысль или мысль, ей предшествовавшую?

*Больше усилий нужно для того, чтобы прочесть о КС, чем для того, чтобы взять и выполнить.*

*Если вы способны думать об этом, значит, КС способно это поправить.*

Неужели так трудно представить, что мы не являемся хозяевами своей судьбы, как мы сами полагаем? Вообразите себе закоренелого холостяка, который еще в юности, отправляясь в гастроном, вышел из дома позже всего на минуту, потому что искал ключи от машины. Он приехал в магазин только минутой позднее, но разминутся с единственной женщиной, которую мог когда-либо полюбить. Одна минута, даже одна секунда могут изменить всю жизнь. Хотя бы раз или два в своей жизни мы все размышляли над тем, что было бы, если бы мы купили еще один лотерейный билет или пошли бы против воли родителей, став уличным актером.

Разве каждое мгновение нашей жизни не наполнено не контролируруемыми нами силами, которые могут совершенно изменить наше будущее?

Давайте сделаем паузу и поиграем с абстракциями. Раздвинуть границы нашего ума всегда хорошо и особенно полезно при изучении новых парадигм исцеления. По крайней мере, будет пища для ума. Подобно семечку, что-то может проклюнуться и прорасти в нечто полезное и в конечном счете — потрясающее.

*Наш мир являет собой бурлящее море причин и следствий.*

*Одна минута, даже одно мгновение могут изменить всю жизнь.*

Квантовая физика предложила нам несколько достоверных теорий о множественных вселенных. Я сторонник той из них, которая утверждает, что у каждого из нас есть бесконечное число жизней. Уже не теорией, а математическим фактом стало то, что не существует никакого потока времени. Оно вообще не существует в том виде, в каком мы привыкли о нем думать. Это наш ум создает последовательность, воспринимаемую нами как время. Другими словами, время — это порождение человека, не существующее за пределами нашего ума. Лишь наше ограниченное сознание заточает нас внутри какого-то одного времени и одной жизни.

*Время — это порождение человека, не существующее за пределами нашего ума.*

Очень высока вероятность того, что вы существуете в параллельной жизни в точности таким, какой вы есть в этой, за исключением одного маленького отличия. Например, в одной жизни пальцы ваших рук могут быть поражены артритом. В другой жизни артритом могут страдать пальцы и колени. В третьей у вас вообще нет артрита. Подумайте о бесконечных проявлениях вас, существующих одновременно. Ну разве не здорово было бы уметь сознательно перемещаться из одной жизни в другую? Ваш опыт жизни расширился бы беспредельно и был бы ограничен только вашим сознанием. И вот мы подходим к весьма интересному моменту.

Что удерживает вместе эти множественные вселенные? Если бы каждая из ваших жизней была жемчужным ожерельем, что служило бы нитью, удерживающей жемчужины вместе? Объединяющая нить множественных вселенных — это безграничная целостность, имплицативный порядок чистого осознания. Чистое осознание — это портал

в каждую из ваших жизней. Вот как, вероятно, работает *Квантовое Смещение* — перемещает ваше сознание через портал чистого осознания в параллельную жизнь. Если в этой жизни вы страдаете артритом, вы без труда погружаетесь в чистое осознание и возвращаетесь без признаков артрита в другой жизни.

В связи с этим мне вспомнилась одна из книг «Хроник Нарнии», написанная К. С. Льюисом, в которой его герои могли нырнуть в пруд в Англии, а выплыть в мире Нарнии. Видимо, Льюис интуитивно чувствовал то, что квантовые физики называют множественными вселенными.

Мне это видится скорее как музыкальный CD. Каждая дорожка на поверхности диска олицетворяет отдельную жизнь. Считывающий информацию лазерный луч скользит по диску, высвобождая музыку каждой жизни, запертую внутри этих дорожек. Лазерный луч подобен нашему сознанию, скользящему по дорожке, которую мы называем нашей нынешней жизнью.

Наше сознание совершает движение от рождения к смерти. Однако помните: нет движения во времени. Это факт. Время — это иллюзия, порожденная нашим сознательным умом. Все наши жизни существуют одновременно — как все звуковые дорожки, одновременно присутствующие на музыкальном диске. А теперь: что, если вместо того, чтобы перемещаться последовательно с одного трека на другой, мы могли бы перескочить на какой-то параллельный трек? Мы могли бы начать проигрывать этот параллельный трек, правда? Мгновенное исцеление какого-то серьезного недуга кажется нам магией — пока мы не осознаем, что просто погрузились в чистое осознание в одной жизни и всплыли на поверхность в другой, в которой нет этой ограничивающей хвори.

Я говорю об этом по одной простой причине. Чудеса, на которые мы способны, ограничены только нашим сознанием. Мы все ограничены, каждый без исключения. Это неизбежно. Но вооруженные этими новыми знаниями, мы можем начать сбрасывать оковы, связывающие наше сознание, и пытаться вести жизнь за пределами имеющихся у нас ограничений. Может ли быть освобождение от артрита столь же просто, как смена дорожек на диске? Да, если вы знаете *как* и если ваш ум позволит вам сделать это. В простой процесс *Квантового Смещения* встроены механизмы творения, способность открывать наше сознание безграничным возможностям, дарованным нам Творением.

*Чудеса, на которые мы способны, ограничены только нашим сознанием.*

Что ж, здорово забавляться с теорией, которая к тому же таит в себе возможность выводить наш ум за рамки его нынешних параметров. Но дело в том, что *Квантовое Смещение* работает независимо от того, знакомы вы с теорией или нет.

*Квантовое Смещение* работает независимо от того, верите вы в него или нет.

*КС работает, даже если вы не понимаете, как оно работает.*

Ребенок может осуществить *Квантовое Смещение* с абсолютной невинностью. По правде говоря, без нее оно и не будет работать.

Этот переход в чистое целительное сознание нельзя совершить одним только усилием воли. Мы можем лишь поместить наше невинное намерение в океан чистого осознания, в котором потоки гармонии и исцеления уносят нас за пределы нашего влияния. У меня может быть желание исцелить кого-то, однако это желание исходит из ограниченного меня, дрейфующего на поверхности вечно бушующего океана ума.

Возможно, это альтруистическое желание, рожденное состраданием к страдающему существу. Но нам не дано знать, поддержит ли Космический План это желание. Мы не можем знать всю бесконечную извилистую цепь событий, приведшую к этой проявленной дисгармонии. Равно как и не можем знать, как именно он решит проявить гармонию вновь.

Когда совершается *Квантовое Смещение*, изменения в состоянии происходят всегда. Вполне возможно, что один-единственный сеанс КС запустит силы, которые

отразятся во Вселенной, прежде чем гармония восстановится. Все, что, как *инициирующие*, мы можем сделать, — это выразить свое желание все поправить. Результат, в каком бы виде он ни проявился, будет естественным и совершенным выражением чистого осознания. Мы просто принимаем то, что получается, понимая, что нам не дано знать, какие силы включаются в работу и когда этот результат проявится.

*Ребенок может осуществить Квантовое Смещение с абсолютной невинностью.  
По правде говоря, без нее оно и не будет работать.*

Однажды у меня была клиентка, которая попросила помочь ей разобраться с несколькими проблемами одним махом. Она страдала синуситом, спазмами мышц плеча, вызванными ее работой, а также анемией, появившейся в результате осложнений от пременопаузы, которые наблюдались у нее уже на протяжении шести недель. Я инициировал процесс КС длительностью несколько минут, после чего заметил кое-какие признаки того, что ее тело восприняло организующее влияние чистого осознания. Когда я спросил ее о самочувствии, она ответила, что чувствует себя в точности так же, как и до сеанса. Я сказал ей, что процесс прошел успешно и что на данный момент больше ничего для нее сделать не могу. Я видел разочарование на ее лице, когда она покидала мой кабинет.

Примерно час спустя моя клиентка позвонила. Взволнованным голосом она сообщила, что по дороге домой заложенность носа неожиданно исчезла и ей пришлось остановить машину, чтобы приспособиться к абсолютно свободному теперь дыханию. Еще она рассказала, что спустя двадцать минут после возвращения домой плечевые мышцы расслабились и она почувствовала легкость и отсутствие тяжести в плечах.

Я поздравил ее и поблагодарил за то, что она нашла время сообщить мне о своем состоянии. Следующим утром она позвонила вновь, на этот раз еще более взволнованная. Она поведала, что все симптомы пременопаузы полностью исчезли.

*Вполне возможно, что один-единственный сеанс КС запустит силы, которые отразятся во всей Вселенной.*

В момент действия КС клиентка не почувствовала никаких внешних проявлений того, что произошла какая-то работа. Я заметил лишь едва видимые изменения в одной шейной мышце. Я понятия не имел, насколько легче ей станет — если станет вообще. Меня все это не заботило, поскольку я был скорее сторонним наблюдателем процесса. Я запустил *Квантовое Смещение* и отошел в сторону.

Я испытал огромную радость, когда ей стало легче, — и не потому, что это я что-то сделал, а по другой причине. Всякий раз, когда исцеление происходит таким вот образом, это говорит о том, что жизнь гораздо шире мысли и гораздо богаче воображения.

Когда я инициирую процесс КС, я прикасаюсь к чему-то большему, чем я, и познаю это как мое *Истинное Я*. Я начинаю наполняться чувством, которое не является надеждой, — нет, это знание того, что с моим миром все правильно.

Я не выполняю КС просто для того, чтобы сделать свою жизнь лучше. Я выполняю его для того, что напомнить себе, что совершенство уже существует; чтобы создать волну на поверхности бессмертия и посмотреть, как она игриво захлестывает жизнь моих спутников в этом бесконечно малом кусочке Вселенной.

## **ГОТОВИМСЯ ИСЦЕЛЯТЬ**

*Душа не думает без мысленных образов.  
Аристотель*

*Думай влево и думай вправо, думай вверх и думай вниз.  
Ох, сколько мыслей можно придумать, если  
постараться!  
Доктор Сейс*

Подготовка к применению *Квантового Смещения* требует не большего, чем подготовка к ничегонеделанию. Те, кто знают меня, не удивлены, что я открыл и развил *Квантовое Смещение*. Они тут же отмечают, что я готовился к ничегонеделанию всю свою жизнь. Как здорово иметь таких наблюдательных и приверженных друзей!

Первым делом я хотел бы, чтобы вы продемонстрировали себе силу осознания, вызвав видимое изменение в своем теле. Выполнив это потрясающее упражнение, вы не только овладеете элементарными основами исцеления, но и ощутите вкус радости и восторга исцеления в духе *Квантового Смещения*. Готовы? Поехали.

*Подготовка к применению Квантового Смещения требует не большего, чем подготовка к ничегонеделанию.*

*Опыт третий*

#### **Упражнение «Растущий палец»**

*Поднимите руку ладонью к себе и найдите горизонтальную линию, или складку, проходящую вдоль нижней части ладони на вершине запястья. Найдите точно такую же горизонтальную линию на другой руке. Соедините запястья так, чтобы обе складки точно совпали друг с другом. Теперь аккуратно соедините ладони и пальцы. Ваши руки должны быть сложены, как при молитве.*

*Посмотрите, как выглядят ваши средние пальцы. Они будут либо равными по длине, либо один палец окажется короче другого. Для этого упражнения выберите тот палец, который короче: Если пальцы одинаковой длины, просто выберите правый — либо левый.*

*Разъедините руки и положите их на стол либо на колени. Смотрите на выбранный вами палец, произнося мысленно: «Этот палец станет длиннее». Теперь не двигайте пальцем. Просто очень отчетливо осознавайте его. Это можно делать хоть с открытыми, хоть с закрытыми глазами — значения не имеет. Смотрите на палец или представляйте его в своем воображении. Сконцентрируйте все свое осознание только на этом пальце, и больше ничего. Прodelывайте так на протяжении целой минуты. Больше не нужно*

*велеть пальцу расти. Одного раза достаточно. Просто предоставьте ему все необходимое для совершения перехода — сосредоточенное осознание. Один палец занимает все ваше внимание одну полную минуту.*

По истечении минуты вновь измерьте длину пальцев с помощью складки на запястьях, как это было в прошлый раз. Обратите внимание на длину средних пальцев, и — опля! — палец, завладевший вашим осознанием, окажется длиннее. Это довольно забавно, когда вы перестаете думать об этом (да, каламбур здесь был задуман).

Добро пожаловать в чудесный мир возросшего осознания. Вы только что стали свидетелем того, как сила осознания способна оживлять тело и готовить его к исцелению изнутри. Но каким образом вам удалось исполнить этот магический трюк (или это был волшебный палец?). Давайте разбираться.

В основу этого упражнения положены намерение и осознание. Вначале у вас было просто намерение увеличить более короткий палец. Затем вы сконцентрировали все свое осознание на этом пальце. Это упражнение подводит нас к *Квантовому Смещению*, но мы еще к нему не подошли. Необходимо всего лишь привнести один дополнительный элемент, *эйфо-чувствОу* и вы готовы стать целительной машиной.

## ЧУВСТВА И ЭЙФО-ЧУВСТВА

*Покой подобен бабочке, которая, если гонишься за ней,  
Всегда ускользнет, но если тихонько присядешь, может  
сама на тебя сесть.*

***Натаниэль Хотори***

В чем различие между гневом, гордыней, беспокойством, печалью (скорбью) и прочими чувствами — и *эйфо-чувствами* умиротворения, радости и блаженства? Если говорить коротко, то *чувства обусловлены*, а *эйфо-чувства* — нет.

Чувства возникают под воздействием других чувств, мыслей и обстоятельств.

*Эйфо-чувства* возникают непосредственно из чистого осознания.

Когда вы вскипаете от злости, это происходит *почему-то*. Например, вы можете рассердиться из-за того, что ваш супруг не закрыл тюбик с зубной пастой. Вы можете опечалиться из-за того, что близкий вам человек покинул вас. Вы можете беспокоиться, потому что не в состоянии оплатить счета. Для всех чувств существуют некие условия, независимо от того, осознаете вы их или нет.

*Эйфо-чувства* (сокращенно от «*эйфористические чувства*») — это чувства необусловленные. Для их возникновения отсутствует причина — и потребность в ней. Они просто есть. Например, безмятежность присутствует в нас во всякое время. Зная, как это сделать, вы можете найти покой даже в разгар эмоционального урагана подобно тишине в центре тайфуна.

Когда вы в состоянии *Я-осознания* осознаете чистое осознание, вы будете испытывать безмятежность наряду с прочими возникающими у вас мыслями или какими-то действиями. Возможно, вы даже поймете, что она была всегда, только вы не обращали на нее внимания. Покой — ваше естественное состояние, когда вы не пребываете в эмоциональной среде, заряженной повседневными обусловленными чувствами. Если вы не знакомы с чистым осознанием, то поверить последнему утверждению вам будет трудно. Но после знакомства с *Квантовым Смещением* эти трудности исчезнут. Процесс КС легко и естественно возносит ваше повседневное осознание к чистому осознанию и *эйфо-чувствам*, мерцающим совсем рядом, прямо за пределами вашего ума.

*Эйфо-чувства приходят непосредственно из чистого осознания.*

Обусловленные чувства — это порождения ума, они пленники времени. Они обслуживают потребности эго разделять и властвовать. У всех обусловленных чувств есть противоположности, например у счастья — печаль, а у любви — одиночество. Они всегда связаны с прошлым либо с будущим.

У *эйфо-чувств* нет противоположностей. Они — утонченные мелодии чистого осознания, нежно омывающие дальние берега нашего ума. Всегда звучащие, но редко слышимые, они — первые и робкие отзвуки вечности, которой мы являемся.

Первичное *эйфо-чувство*, умиротворение, известно также как безмолвие или покой, радость, блаженство или безусловная любовь, экстаз и переживание благоговения единства. Любое *эйфо-чувство* содержит в себе все *эйфо-чувства*. В умиротворении пребывает покой. Если вы — хороший наблюдатель, то узрите в умиротворении радость. Если вам свойственно особое безмолвие, тогда вы отыщете в нем еще и невинность безграничной любви, готовой раскрыть вам свои нежные объятия.

И хотя *эйфо-чувства* существуют сами по себе, они способны порождать обусловленные чувства в уме. Например, когда вы испытываете чистую радость, она

может вызвать в уме чувство удовольствия или счастья. *Эйфо-чувство* на границе ума в уме воспринимается как счастье. В этом случае обусловленному чувству «счастье» по-прежнему нужна *причина* для существования. Такой причиной послужила радость *эйфо-чувства*.

Обусловленные чувства вроде гнева и вожделения порождают другие обусловленные чувства. Однако обусловленные чувства не могут порождать *эйфо-чувств*.

*Зная, как это сделать, вы можете найти безмятежность даже в разгар эмоционального урагана, подобно покою в центре тайфуна.*

Вот очень важный момент, над которым стоит поразмыслить. Следует разграничивать чувства, генерированные умом, чтобы ублажить потребность эго в раздоре, и *эйфо-чувства*, которые стоят на службе бесконечной гармонии и умиротворения. Если этого не сделать, мы окажемся заложниками бесконечно вертящегося колеса эмоциональной болтанки, из-за которого наш мир оказался на пороге уничтожения. Если как следует уяснить это, исцелиться будет легко: вначале испытать вселенскую гармонию безмятежности, радости и любви, а затем позволить исцелению спонтанно разворачиваться изнутри.

Если бы ум был лампочкой, то чистое осознание — это электричество, зажигающее в ней свет. *Эйфо-чувства* были бы светом, возникающим благодаря проходящему по нити накала электрическому току. Обусловленные чувства представляли бы собой модификации в стекле лампочки — цвет, надписи (60 W) — или искажения — пузырьки воздуха, застывшие ворсинки. Проводя аналогию немного дальше: если вы подавлены, то ваша лампочка посинеет, если разгневаны — покраснеет и так далее. Но даже когда стекло лампочки синее, свет в ней все равно чист и прозрачен. Лампочка не излучает голубой свет, пока он не пройдет через синее стекло. *Эйфо-чувства* всегда чисты и прозрачны. Даже когда мы подавлены или злы, *эйфо-чувства* никуда не деваются. Если мы отождествляемся с нашей «синевой», то упускаем чистоту покоя, всегда обитающую внутри нас.

*Если бы ум был лампочкой, то чистое осознание было бы электричеством, зажигающим в ней свет.*

Не будем проводить дальнейшие аналогии, а используем эту для еще одного важного замечания. Когда мы видим людей в подавленном настроении, злых, раздраженных, надоедливых и т. п., мы имеем склонность концентрироваться на цвете, который несет излучаемый ими свет. Мы ставим во главу угла эмоцию и упускаем из виду чистоту, стоящую за ней.

Когда мы выполняем *Квантовое Смещение*, то частью процесса становится осознание *эйфо-чувств*. Они ускоряют исцеление. По мере совершенствования практики *Квантового Смещения* мы все лучше знакомимся с изначальной чистотой, предшествующей мысли или действию. Это знакомство вскоре распространяется на нашу повседневную жизнь, и мы начинаем за любым человеческим поведением спонтанно распознавать безмятежность, радость и безграничную любовь.

Благодаря тому что мы знакомы с чистым осознанием в себе и распознаем его в других, мы меньше поддаемся влиянию плохого поведения людей. Это дарует нам свободу наслаждаться всем, что *эйфо-чувство* отражает в нашем уме в определенный момент, будь то безмятежность, радость, блаженство или безграничная любовь. Мы становимся не только более терпимыми и любящими по отношению к другим, но и к себе самим. Приятие наших собственных явных несовершенств и вызываемого ими поведения становится потрясающей свободой и основой для безмятежной жизни день ото дня.

## ТРИ СОСТАВЛЯЮЩИЕ НАМЕРЕНИЯ КС

Выбирающий начало пути выбирает и место назначения.  
*Гарри Эмерсон Фосдик*

Основная составляющая КС, как уже говорилось, — чистое осознание. Когда чистое осознание отражается в вашем уме, оно порождает вторую составляющую — *эйфочувство*. Остается поговорить еще об одной составляющей КС, дабы полностью представить трехшаговое *Квантовое Смещение*. Эта последняя составляющая — *намерение*.

Намерение задает направление чистому осознанию. Оно сообщает бесформенному, в какой форме мы хотим его видеть. Когда вы приезжаете на машине в ресторан быстрого питания, вы делаете свой заказ, проезжаете несколько метров к окну выдачи и забираете его там. То, что происходит внутри ресторана, вас вообще не касается. КС очень напоминает заказ комплексного меню на вынос. Вы просто подаете свой заказ на исцеление, совершаете небольшое путешествие в чистое осознание, а результаты ожидают вас по прибытии к окну жизни. Дурацкое сравнение, согласен, но, думаю, хорошо передает суть. Намерение — это та часть, где вы подаете свой заказ. Куда же проще?

*Намерение задает направление чистому осознанию.*

В мире существует множество разновидностей намерения. Какие-то из них просты, другие поистине замысловаты — прямо до десятичного разряда. В нашем случае — чем проще, тем лучше. Намерение в КС состоит из трех частей.

**Три составляющие<sup>1</sup> намерения Квантового Смещения — это:**

- Настоящее
- Точное
- Позитивное

«Настоящее» — значит, в этот самый момент. «Точное» означает, что вы точно определяете, что хотите исцелить, а «позитивное» подразумевает, что вы воспринимаете свое состояние так, как если бы исцеление *уже* произошло.

Мы не ведем сражение с болью или чем-то еще. Боль — не враг, а отклонение от нормы. Боль подобна шалящему ребенку, который нуждается в любви и руководстве. Намерение в КС скорее подобно приглашению. Это приглашение для чистого осознания стать почетным гостем в нашем теле/уме. В свою очередь, чистое осознание наполняет любовью наши расшалившиеся болезни и проблемы. Всякая дисгармония постепенно растворяется в любящих объятиях чистого осознания.

\* В оригинале:

The three P's of the Quantum Entrainment intention are:

- Present
- Precise

*КС можно сравнить с заказом комплексного обеда на вынос.*

Рассмотрим намерение *Квантового Смещения*. Если вы хотите исцелить растяжение связок голено-стопа, вашим намерением может быть: «*Нормально функционирующий голеностопный сустав, без боли и припухлости*». Прежде всего, обратите внимание, насколько просто и точно это намерение. Это все, что необходимо. Столь простого

---

<sup>1</sup> Positive



намерения достаточно для того, чтобы очертить чистому намерению сферу исцеления. Это намерение идентифицирует голеностоп (*тонное*), уже исцеленным (*позитивное*) в настоящем времени (*настоящее*).

Вскоре вы узнаете, что необходимо лишь сосредоточиться на конечном продукте и осознание выполнит всю работу. Вот уж в самом деле «Руководство к исцелению для ленивых»! Теперь же перейдем к последней и самой главной составляющей трехшагового целительного процесса КС — чистому осознанию.

## В ПОИСКАХ чистого ОСОЗНАНИЯ

*Осознание изначально; оно есть первичное состояние, не имеющее ни начала, ни конца, не требующее ни причины, ни поддержки, оно неделимо и не ведает перемен.*

**Нисаргадатта 2**

*Осознание не бывает избирательным. Это абсолютное пространство, в котором случается все.*

**Карл Ренц 3**

Причина, по которой *Квантовое Смещение* чрезвычайно просто и в то же время невероятно эффективно, в том, что оно черпает безграничную целительную упорядоченность из чистого осознания.

Представляется разумным, если *инициирующий* процесса КС будет знать, что такое чистое осознание и как войти с ним в контакт или, точнее, начать его осознать.

За многие годы чистому осознанию изрядно досталось. Большинство писавших о нем говорят, что достичь его очень трудно. Они утверждают: для того чтобы понять, что такое чистое осознание, требуются годы постижения и практики. Я же считаю, что его достичь невозможно, и вы никогда не *поймете*, что это такое. Потому что *уже* владеете им.

Нельзя овладеть чем-то, чем *уже* владеешь. Это не просто трудно, это невозможно. Вероятно, поэтому многие из нас испытали столько трудностей, разбираясь с чистым осознанием. Мы полагаем, будто это нечто, что можно разгадать, постичь умом. Мы не в состоянии даже пережить его на опыте. И это тоже очень важный момент.

*Невозможно овладеть чем-то, чем уже владеешь. Это не просто трудно, это невозможно.*

Чистое осознание можно познать только через *отсутствие опыта* — наподобие того, как вы открыли пространство между мыслями. Это и было отсутствие опыта, которое вы осознали лишь после того, как вновь начали думать. Простите мои обороты, но ум не любит «ничто». Он хочет играть с идеями или чем угодно, что привлекает его внимание. Вот почему поиски чистого осознания для него столь трудны. Он вынужден прилагать усилия. Ум не может знать «ничто», потому ему необходимо создать философию, чтобы определить это «ничто», а вместе с ним и сложный способ его обретения. Впоследствии он упивается обусловленными чувствами вроде самоудовлетворения и гордости в попытке убедить себя в успехе. Все это — провал.

---

2Шри Нисаргадатта Махарадж (1897-1981) — индийский гуру, учитель философии адвайты (недвойственности). — *Прим. перев.*

3Карл Ренц (род. 1953 г.) — современный просветленный учитель адвайты. — *Прим. перев.*

Чистое осознание нельзя постичь, работая над этим. Его можно постичь, *не работая*. Фокус в том, чтобы занять ум чем-то другим, а затем отметить, что осознание все это время было там. Мы так делали, когда находили паузу между мыслями. Мы будем делать это снова, но в результате вы сможете распознать чистое осознание мгновенно, как только пожелаете.

*Чистое осознание нельзя постичь, работая над этим. Его можно постичь, не работая.*

Процесс, который мы будем применять, очень эффективен, однако несколько более длителен, чем простая практика «Остановка мыслей», которую вы проделывали в главе 5. Вам понадобится удобный стул и место, где вас никто не потревожит по меньшей мере 20 минут. Первые несколько раз не стоит выполнять это упражнение лежа. Ум более бдителен, когда тело пребывает в вертикальном положении.

Технику *Чистое Осознание* можно выполнять несколькими способами. Вы можете бесплатно скачать ее с моего веб-сайта [www.QuantumEntrainment.org](http://www.QuantumEntrainment.org) (ваш пароль — *qe31*). Она записана в формате MP3, чтобы вы могли прослушивать ее на своем компьютере, MP3-плеере или записать на CD.

Второй способ — начитать предложенный ниже текст на диктофон и проигрывать его при выполнении техники.

Третий способ — попросить кого-то читать его вам. Когда начнете, между вами не должно быть никакого общения. По завершении чтения следует сохранять молчание 2-3 минуты, прежде чем вы откроете глаза.

Не возобновляйте общения с читавшим до тех пор, пока не осознаете чистое осознание с открытыми глазами. И, наконец, в крайнем случае, можете самостоятельно прочесть указания пару раз и выполнить технику по памяти. Это тоже прекрасно работает, однако у вас может уйти несколько попыток на спонтанное осознание чистого осознания.

Беспокоиться не нужно, я с вами. Если у вас возникнут вопросы или проблемы, можете связаться со мной в разделе «Связаться с Фрэнком» («*contact Frank*») на сайте [www.QuantumEntrainment.org](http://www.QuantumEntrainment.org). Зайдя на сайт, загляните в блог КС. Ссылку можно найти на домашней странице КС. Там вы сможете найти информацию и комментарии других практикующих КС и даже поделиться своими мыслями с остальными.

Как бы то ни было, вы быстро познакомитесь с чистым осознанием. Вероятнее всего, вам вряд ли понадобится дополнительная помощь — изложенного на страницах этой книги достаточно. Если вам все же потребуется дополнительное руководство, я к вашим услугам.

Теперь давайте приступим к поискам чистого осознания.

*Опыт четвертый*

### **Техника Чистого Осознания**

*Устройтесь удобно на стуле, руки не скрещивайте. Закройте глаза и осознайте свою правую руку.*

*Не двигайте рукой. Просто осознайте ее.*

*Прислушайтесь к ощущениям в правой руке. Чувствуете ли вы пульс или напряжение каких-либо мышц руки? Дискомфорт либо боль? Можете ли осознать общие ощущения, например тепло или холод, расслабление или покалывание?*

*(Делайте это 30 секунд)*

*• Теперь осознавайте левую руку точно таким же образом.*

*(15 секунд)*

- После этого осознавайте обе руки одновременно.  
(10 секунд)
- Осознайте одновременно оба запястья.  
(С этого момента для каждой части тела потребуется лишь 2-3 секунды.)
- Оба предплечья.
- Локти.
- Верхнюю часть рук.
- Плечи.
- Осознайте одновременно обе руки от кончиков пальцев до плеч.
- Осознайте верхнюю часть спины.
- Теперь среднюю часть спины и поясницу.
- Всю спину.
- Боковые части спины, от подмышечных впадин до бедер.
- Осознайте область груди.
- Живот.
- Таз. Осознайте всю тазовую область.
- Осознайте бедра.
- Область от бедра до коленей.
- Колени.
- Область от коленей до лодыжек.
- Лодыжки.
- Осознайте свои пятки.
- Ступни ног.
- Переднюю часть ступни.
- Пальцы ног.
- Одновременно осознайте большие пальцы на ногах.
- Оба вторых пальца.
- Оба третьих пальца.
- Оба четвертых пальца.
- Оба мизинца ног.
- Осознайте ноги, руки и туловище.
- Теперь осознайте шею.
- Подбородок.
- Челюсть.
- Правое ухо.
- Левое ухо.
- Нижнюю губу.
- Верхнюю губу.
- Осознайте линию между верхней и нижней губой.
- Осознайте правую ноздрю.
- Левую ноздрю.
- Кончик носа.
- Весь нос.
- Осознайте правое веко.
- Левое веко.
- Правый глаз.
- Левый глаз.
- Правую бровь.
- Левую бровь.
- Осознайте пространство между бровями.
- Лоб.
- Затылок.

- *Макушку головы.*
- *Всю голову.*
- *Начните осознавать все свое тело. Удерживайте осознание всего тела.*  
(10 секунд)
- *Теперь осознайте пространство вокруг тела, пространство в 30 сантиметрах от тела как овал или яйцо, окружающее тело.*  
(10 секунд)
- *Теперь позвольте своему осознанию распространиться на большее расстояние от тела.*  
(5-6 секунд. С этого момента каждый объект следует удерживать в уме на протяжении 5-6 секунд)
- *Осознайте свое осознание, заполняющее всю комнату.*
- *Теперь выведите осознание за пределы комнаты и осознайте свое осознание во всем здании.*
- *Выходя за пределы здания, осознайте пространство вокруг него.*
- *Двигаясь еще быстрее, начните осознавать весь город.*
- *Еще быстрее расширяя свои пределы, осознайте пространство вокруг своего города, всю прилегающую территорию и соседние города.*
- *Весь штат и соседние штаты.*
- *Осознайте всю область Северной Америки.*
- *Все Западное полушарие.*
- *Всю Землю. Осознавайте всю Землю, безмолвно и величественно вращающуюся вокруг своей оси.*
- *Ваше осознание продолжает расширяться, Земля становится все меньше и меньше, а Пуна превращается в серебряную точку.*
- *Земля все уменьшается, пока не превращается в мерцающий свет размером со звезду в небе.*
- *Ваше осознание продолжает расширяться, и тихонько проскакивает Солнце.*
- *Оно становится все меньше и меньше — пока не принимает размеры еще одной звезды в небе.*
- *Вы начинаете осознавать миллионы, миллиарды и триллионы других звезд. Все они — в вашем осознании.*
- *Ваше осознание продолжает расширяться, и звезды группируются в галактику, которая безмолвно и величественно вращается вокруг своей оси.*
- *Ваше осознание продолжает еще расширяться, наша галактика становится все меньше и меньше, пока не достигает размеров звезды в небе.*
- *Она теряется среди миллионов, миллиардов, триллионов других небесных галактик.*
- *По мере расширения вашего осознания за пределы галактик все творение принимает форму овала или яйца внутри вашего осознания, поддерживаемое им.*
- *Все творение вмещается в этом едином мерцающем космическом яйце внутри вашего осознания.*
- *Ваше осознание продолжает расширяться, и яйцо творения становится все меньше и меньше.*
- *Оно принимает размеры грейпфрута.*
- *Размеры апельсина.*
- *Размеры мандарина.*
- *Размеры горошины.*
- *Размеры маленькой мерцающей звездочки в небе.*
- *Ваше сознание все расширяется, и творение принимает размеры сияющей световой точки внутри вашего безграничного осознания.*
- *Вскоре все творение, эта маленькая сияющая световая точка, меркнет.*

*(30 секунд)*

- *Вновь осознайте все свое тело. (15 секунд)*
- *Осознайте, что сидите в этой комнате, наполненной вашим осознанием. Все, что находится в комнате, — часть вашего осознания.*

*(15 секунд)*

- *Осознайте, что все творение — в вашем осознании.*

*(15 секунд)*

- *Вновь осознайте все свое тело, находящееся внутри вашего осознания.*
- *Теперь просто посидите 2-3 минуты, прежде чем открыть глаза. Сохраняйте расширенное осознание, медленно открывая глаза.*

*(1 минута)*

- *Не торопитесь. Выходите из этого состояния медленно, легко осознавая свое осознание, заполняющее комнату.*

*(1 минута)*

- *Когда глаза еще закрыты, неторопливо пошевелите пальцами рук и ног или легонько потянитесь. Осознавайте свое осознание, пронизывающее ваше тело и заполняющее всю комнату. (30 секунд)*

- *Теперь медленно откройте глаза, продолжая осознавать, что ваше осознание наполняет всю комнату.*

*(10-15 секунд)*

- *(С открытыми глазами.) Вы все еще осознаете, что ваше осознание наполняет всю комнату? Посмотрите на любой предмет. Осознаете ли вы свое осознание между вами и этим предметом? Оно всегда было там. Вы просто начинаете осознавать его за пределами себя.*

- *Что вы чувствуете? (5-7 секунд)*

- *Чувствуете ли вы безмятежность или покой? Какую-то легкость или блаженство?*

*(5-7 секунд)*

- *Ощущаемая вами легкость — это эйфо-чувство. Это отражение чистого осознания у вас в уме. Не важно, ощущаете ли вы его как радость, умиротворение или успокоенность, — все это результат осознания чистого осознания.*

- *А сейчас вы осознаете свое осознание, заполняющее комнату?*

*(3-5 секунд)*

- *Видите, оно никуда не исчезло. Оно присутствует всегда, и отныне вы всегда будете осознавать его, когда пожелаете. Попробуйте еще раз. Осознайте свое осознание в этой комнате.*

*(3-5 секунд)*

- *Теперь осознайте свое осознание во всем теле. (3-5 секунд)*

- *Оно тоже присутствует! Чистое осознание повсюду. Оно напоминает пальто, о котором вы и забыли, что оно на вас. Все, что необходимо, — подумать о нем, и вы убедитесь, что оно есть и всегда вас согревает. Когда бы вы ни подумали о чистом осознании, то есть осознали его, вы обнаружите, что оно ждет вас. Где бы ни были вы, оно тоже там. Как малое дитя любящей матери: когда ему ее не хватает, нужно только оглянуться и увидеть, что мама присматривает где-то рядышком.*

- *Ну-ка, приглядывает ли мама? Осознайте свое осознание, заполняющее всю комнату, ваше тело, все творение.*

*(5-7 секунд)*

- *Усилий не понадобилось никаких, правда ведь? Не пришлось ничего делать для того, чтобы найти осознание, не так ли? Вы просто осознали, что оно есть. Теперь вам не нужна какая-то техника, чтобы отыскать чистое осознание, а потом вновь потерять его по окончании практики. Вы будете осознавать чистое осознание всегда и без усилий. Ну разве не здорово?*

• Так, еще кое-что. Снова закройте глаза и осознайте свое осознание, наполняющее комнату. (15 секунд)

• Теперь обратите внимание на испытываемые чувства — на эйфо-чувство. Просто отдайте себе отчет в том, что чувствуете умиротворение, успокоенность, тишину или блаженство и т. п., найдите свое эйфо-чувство и немного за ним понаблюдайте. (8-10 секунд) • Потрясающе, правда? Теперь откройте глаза. Осознайте осознание вокруг вас и вновь определите эйфо-чувство, уже с открытыми глазами. Оно может быть тем же или измениться, это не имеет значения. Просто отдайте себе отчет в том, какое эйфо-чувство испытываете в данный момент. (8-10 секунд)

Я бы хотел, чтобы в качестве подготовки к сеансам исцеления с помощью *Квантового Смещения* вы несколько раз на протяжении дня осознавали чистое осознание и связанное с ним в этот момент *эйфо-чувство*.

Первые несколько раз желательно делать это в тихом месте с закрытыми глазами. Но после вы сможете осознавать свои *эйфо-чувства* даже в гуще дорожной пробки в час пик.

Не забывайте вначале осознавать чистое осознание.

Затем в процессе наблюдения или ощущения чистого осознания ваше *эйфо-чувство* без труда проявится само.

В то время как осознание чистого осознания происходит без усилий, уму все же нужен некоторый период на то, чтобы привыкнуть к хорошему чувству, не связанному с какой-то деятельностью. *Эйфо-чувство* — это едва уловимая активность ума, и чтобы ваш вечно

занятый ум привык к пассивности на этом безмолвном уровне, ему требуется небольшая тренировка.

Что ж, на этом пока все. Рад, что вы все это время были со мной. Теперь, когда вы пополнили число вновь пробужденных, наслаждайтесь вашим новым осознанием и той радостью, которая вас посетит благодаря ему.

## ИСЦЕЛЕНИЕ ЗА ТРИ ШАГА

*Чудеса случаются не вопреки природе, но вопреки тому, что мы считаем природой.*

**Св. Августин**

*Есть только два способа жить. Первый — как будто в жизни не бывает чудес. Второй — словно все в ней — чудо.*

**Альберт Эйнштейн**

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

Ты не порождаешь позитивную энергию, которая вытесняет негативную.

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

Ты создаешь атмосферу, в которой происходит исцеление.

*Квантовое Смещение* проникает в поле (за неимением лучшего слова) совершенного порядка. Начиная с этого момента вы не делаете ничего — все делается за вас. Дабы не нарушать традиции, я буду говорить: «Вы исцеляете» или «Я исцелил», хотя это и не совсем верно. Даже совсем не верно. Для успеха целительного мероприятия нам следует занять правильную позицию. Говоря, что не мы совершаем исцеление, я не выражаю никакой философии или позиции. Это просто факт, основанный на наблюдении.

Это целительное *присуц-ствие* — вовсе не неведомая сила, стоящая выше вас, а ваша собственная сущность, чистое осознание — не больше, не меньше.

*Квантовое Смещение проникает в поле совершенного порядка.*

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

*Вы будете поражены той мощью, которой наделено ваше осознание. Однако знайте: вы ею не владеете. Вы и есть эта мощь.*

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

4-822

Для *Квантового Смещения* не обязательно знать причину болезненного состояния. Исцеление случится на причинном уровне автоматически. Как *инициирующему Квантовому Смещению* вам потребуется знать только то, чего человек хочет.

Очевидно, ваш партнер желает облегчения боли в плече и ослабления напряженности мышц. Это понятно. Это также и ваше намерение. Поэтому для данного состояния можно сформулировать следующее намерение:

*Прямо сейчас свободен от боли в плече и напряжения в верхней части спины и шее.*

Видите, как за дело берутся три составляющие намерения — *настоящее, точное и позитивное*<sup>7</sup>. Видите, насколько просто намерение? Это все, что вам нужно.

### **Подготовка к исцелению**

Перед началом сеанса предложите партнеру пошевелить плечом так, чтобы появилась боль, от которой он хочет избавиться.

Попросите его показать вам, насколько ограничена подвижность плеча и какие еще проблемы в теле возникли в связи с его состоянием.

Затем попросите его оценить тяжесть состояния по шкале от 1 до 10, где 10 будет означать «невыносимо», и запишите эту цифру.

Обзавайтесь привычкой проводить тестирование до и после сеанса. Это даст вам ценные сведения, особенно поначалу, когда вы только осваиваете процесс КС. Если вы — врач, воспользуйтесь теми же методами диагностики, которые применяете в традиционном лечении. Например, хиропрактики могут использовать ортопедические и неврологические тесты, пальпацию и даже рентген для объективной оценки состояния и последующих улучшений.

*Обзавайтесь привычкой проводить тестирование до и после сеанса.*

В течение нескольких секунд отчетливо сформируйте в уме намерение. В рассматриваемом нами случае намерение будет звучать так: «*Свободен от боли в левом плече и напряжения в верхней части спины и шее*». Необходимо мысленно четко произнести намерение один раз. Чистое осознание не глухое. Оно будет знать, чего вы хотите.

Вот теперь мы готовы начать.

### Триангуляция: Трехшаговый процесс КС

(См. рис. 5 «Триангуляция на спине партнера».) На плече, верхней части спины или шее партнера нетрудно найти мышцу, которая напряжена или болезненно реагирует на прикосновение. Поместите конец указательного пальца (*Контакт А*) на напряженную мышцу. Хорошенько надавите на нее, чтобы почувствовать, насколько мышца напряжена или туга. Затем ослабьте давление и просто легонько прикоснитесь пальцем к напряженной мышце.

Теперь легонько прикоснитесь указательным пальцем другой руки (*Контакт Б*) к любой другой мышце. Эта мышца не должна быть такой напряженной или болезненно реагировать на прикосновение. Просто выберите любую **хмыщцу** наугад и положите на нее палец.

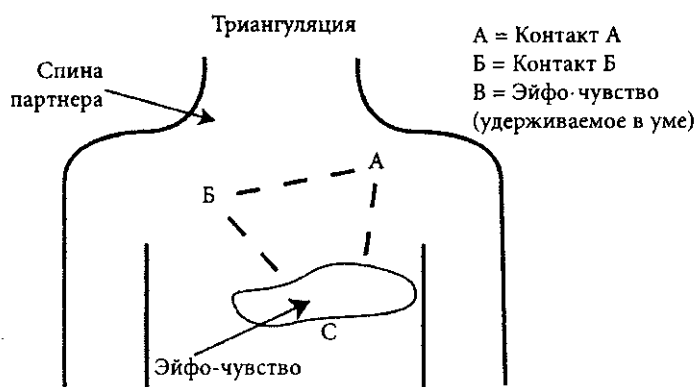


Рис. 5. Триангуляция

Теперь сосредоточьте все внимание на первом пальце (*Контакт А*) и хорошенько прислушайтесь к своим ощущениям.

Не торопитесь. Обратите внимание на тепло от мышцы партнера, ощущаемое кончиком вашего пальца, текстуру кожи или ткани, напряженность мышцы, отталкивающей ваш палец, и т. п. Осознавайте по возможности все, что происходит в месте контакта вашего пальца и мышцы.

Затем четко осознайте кончик второго пальца (*Контакт Б*) — точно так же, как вы делали с первым.

Теперь четко осознайте ощущения в обоих пальцах *одновременно*. Сохраняйте это осознание обоих пальцев на протяжении нескольких секунд.

Затем, продолжая удерживать внимание на обоих пальцах, вы также заметите, что некая отдельная часть вас просто наблюдает за всем этим процессом. Вы, ваше осознание, осознаете оба пальца.

*Итак, вы осознаете Контакт А, Контакт Б, а также то, что осознаете их оба одновременно.*

Не имеет значения, четко ли вы осознаете это явление или нет, все это происходит естественно, без усилий.

В то время, когда вы удерживаете расширенное осознание этих двух точек, не делайте ничего. Правильно, просто сосредоточьте внимание на ощущениях в кончиках пальцев, и все. Если вы удерживаете внимание лишь на двух контактирующих пальцах одновременно и больше ни на чем, то вскоре начнете испытывать успокоенность, безмолвие или даже безмятежность. Это — *эйфо-чувство*, порожденное вашим



расширенным осознанием. В этот момент осознавайте еще и это *эйфо-чувство*, продолжая удерживать внимание на *Контактах А и Б*.

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

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

Изменениями, которые вы ощутите, могут быть смягчение или расслабление мышц под вашими пальцами. Вы можете ощутить, будто ваши пальцы расслабляются или словно бы растворяются в мышцах. Можете почувствовать также, что ваш партнер начинает расслабляться сам. Он может опустить плечи, испустить вздох или вдохнуть более глубоко. Если вы стоите, то можете заметить, что партнер стал раскачиваться, либо у него слегка согнулись колени.

Все эти изменения указывают на то, что тело вашего партнера исцеляется. Оно реорганизуется, чтобы устранить вносящую беспорядок боль и напряжение.

Подметив какие-либо из этих признаков, продолжайте триангуляцию, несколько дольше удерживая внимание на двух контактных пальцах и своем *эйфо-чувстве*. После этого уберите пальцы.

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

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

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

Пусть вашим партнерам будет комфортно. По своему желанию они могут прикрыть глаза — и это вся подготовка, которая необходима.

Если они желают каким-то образом помогать вам, скажите им, что лучше всего будет, если они позволят своему уму блуждать, где ему заблагорассудится.

*Квантовое Смещение* дает прекрасный эффект даже в самых трудных обстоятельствах.

Ваш партнер может испытывать сильнейшую физическую либо эмоциональную боль. Сеанс КС может

застигнуть вас в приемной «скорой помощи», в суматохе огромного торгового центра или в любом неподходящем месте, однако исцеление все равно состоится. Поэтому не думайте, что вы ограничены какими бы то ни было обстоятельствами. Хотя по возможности спокойная обстановка и отзывчивый партнер всегда предпочтительнее.

### **Сеанс КС вкратце**

- Партнер рассказывает о боли
- Предварительное тестирование
- Сформулировать *намерение*
- Осознать *Контакт А* (напряжение либо боль в мышце)
- Осознать *Контакт Б*
- Осознать одновременно *Контакты АиБ*
- Дождаться возникновения *эйфо-чувства*

- Удерживать в осознании *А, Би эйфо-чувство*
- Мышца в *Контакте А* расслабляется (либо иные признаки расслабления)
- Посттестирование
- 

## ЧТО ДЕЛАТЬ ПОСЛЕ СЕССИИ КС

*Это была любовь с первого взгляда: чувство — неизвестное, неожиданное, внезапное, не подвластное осознанию — поглотило его всего; и он понял, к своей радости и изумлению, что это навсегда.*

**Томас Манн**

Позвольте спросить: завершив сеанс КС, почувствовали ли вы расслабление и покой? *Квантовое Смещение* исцеляет как партнера, так и *иницирующего*. И вы, и ваш партнер должны испытывать спокойствие и большую безмятежность даже при всем том беспокойстве, которое, возможно, присутствовало. Расслабление — вот реакция тела на целительное присутствие чистого осознания. Безмятежность — это отражение в уме чистого осознания.

Убедитесь в том, что ваш партнер хорошо себя чувствует. Некоторых людей опыт КС может дезориентировать. Внезапный прорыв чистого осознания может некоторым образом вырвать их из этого мира, и после сеанса им потребуется время, чтобы ум и тело вернулись в настоящее.

Если подобное и случается, то, как правило, длится всего несколько минут. Дайте им прийти в себя.

*Квантовое Смещение исцеляет как партнера, так и инициирующего.*

Иногда, особенно после продолжительного сеанса *Квантового Смещения*, вашему партнеру может понадобиться больше времени на то, чтобы привыкнуть к новому телу, он может почувствовать себя усталым либо так расслабиться, что не захочет шевелиться. Если обстоятельства позволяют, предоставьте партнеру необходимый отдых.

Это просто означает, что высвобождается большое количество физических и эмоциональных стрессов, а отдых — наиболее подходящий способ для такого перехода. В конце концов, отдых — универсальный целитель, а чистое осознание есть глубочайший отдых из всех возможных.

Если ваш партнер не имеет возможности отдохнуть сразу после сеанса, порекомендуйте ему лечь спать в этот день пораньше. Он проснется с совершенно новым мироощущением и небывалой легкостью в походке.

*Отдых — универсальный целитель, а чистое осознание есть глубочайший отдых из всех возможных.*

Посттестирование лучше всего проводить сразу же после сеанса *Квантового Смещения*, когда партнер полностью придет в себя. Прodelайте с ним то же, что и перед сеансом, и оцените его состояние по шкале от 1 до 10.

Для этого в рассматриваемом нами случае просто попросите своего партнера проделать тот же объем движений и оценить боль и скованность в мышце. Это

важная для вас обратная связь на начальных этапах знакомства с КС. Вашему партнеру тоже полезно будет составить более объективное представление об исцелении, случившемся в его теле.

КС исцеляет столь быстро и легко, что кажется, будто ничего и не произошло. Для многих партнеров посттестирование становится настоящим открытием. Никогда не устаю

смотреть на их лица в момент проведения посттеста, когда боль или все ограничения, которые мучили их на протяжении 30 лет, уходят за 30 секунд.

*КС исцеляет столь быстро и легко, что ка-жется, будто ничего и не произошло.*

*КС работает всегда, однако его воздействие не всегда оказывается таким, какого вы бы хотели.*

Это происходит оттого, что чистое осознание видит ситуацию гораздо глубже и знает абсолютно точно, какого рода исцеление должно случиться.

Практически всегда после сеанса КС происходит значительное облегчение симптомов. Если проблема не исчезла полностью сразу, значит, телу требуется несколько больше времени на то, чтобы подстроиться. Исцеление будет продолжаться на следующий день или на протяжении еще нескольких дней и, возможно, проявится несколько недель спустя.

В моей практике часто бывало так, что утром я провожу семинар по КС и при проведении посттестирования вижу только небольшие изменения в несколько баллов. Затем спустя некоторое время боль полностью исчезает.

Несмотря на то что корректировка состояния чистым осознанием в действительности происходит мгновенно во время триангуляции, для физиологической адаптации этих изменений телу необходимо некоторое время. Позже мы уделим этому больше внимания.

Нет никакого правила, запрещающего вам повторно провести сеанс КС для одного и того же состояния. Если считаете, что это поможет, попробуйте еще раз.

Или, что еще лучше, попробуйте несколько наложений за один сеанс. Просто удерживайте *Контакт А* и перемещайте палец *В* в различные зоны. Можно при желании перемещать и оба пальца. Это всецело зависит от того, что, по вашим ощущениям, будет лучше.

Проводите КС в таком количестве, в каком захотите. Навредить невозможно. Однако позвольте предупредить: не стоит думать, будто чем больше, тем лучше. Это не так. Следует помнить, что один короткий сеанс позаботится о проблеме, и исходить из этого.

Немного позже я покажу вам, как выполняется *Продленное КС*. Однако пока давайте не будем ничего усложнять — пусть все будет как можно проще. Договорились? Отлично.

В сущности, это все. Но в начале, пока вы оттачиваете навыки КС, не мешает задать своему партнеру несколько вопросов. Спросите его, что он чувствовал во время сеанса КС, не прошли ли у него какие-то другие боли наряду с основной жалобой. Поинтересуйтесь его эмоциональным состоянием.

Вообще задавайте любые вопросы, которые помогут вам более полно понять силу и потенциал КС.

*Проводите КС в таком количестве, в каком захотите. Навредить невозможно.*

Весь процесс *Квантового Смещения* должен вызывать у вас приятные чувства. Если вы почувствовали, что запутались в инструкциях, то для новичков это нормально. Сам процесс не вызывает никаких затруднений; читать о нем значительно сложнее, чем взять и выполнить. Просто расслабьтесь и следуйте указаниям, настраиваясь на игру и приключения. КС под силу любому. И вы ничем не хуже.

Хотя *Квантовое Смещение* просто и дает моментальный эффект, это новый навык, в котором поначалу следует много практиковаться. Помните: лиха беда начало. Чем больше отзывов и мнений вы соберете на этом этапе, тем скорее освоите применение *Квантового Смещения*.

Оттачивайте КС на всех подряд — друзьях, близких, соседях, даже на домашних животных.

Скоро вы познакомитесь с *Удаленным КС*. Это значит, вам не обязательно требуется присутствие партнера рядом с вами. Вы можете прекрасно расположиться дома и исцелять своих друзей и близких, находящихся в любой точке земного шара.

Несколько начальных сеансов *Квантового Смещения* я бы советовал вам и вашему партнеру проводить стоя. Основная причина — так вы получите более точную реакцию от своего партнера. В частности, вы заметите его покачивание — признак того, что за дело взялось чистое осознание.

Вы также скорее заметите, не совершает ли партнер внезапный глубокий вдох — еще один признак волшебного действия КС. Эти признаки не так легко обнаружить, когда партнер сидит или лежит.

Я бы посоветовал также работать для начала со спиной партнера — или, по крайней мере, с тем местом, где бы он вас не видел. Когда они не видят вас, им легче расслабиться — вместо того чтобы смотреть на вас. На их исцелении это никак не сказывается. *Квантовое Смещение* будет иметь эффект независимо от психологического состояния вашего пациента. Это необходимо скорее для вашего комфорта и концентрации. Некоторые *иницирующие* поначалу немного смущаются и могут отвлекаться, если их партнеры станут наблюдать за каждым их жестом.

*Квантовое Смещение будет иметь эффект независимо от психологического состояния вашего пациента.*

Еще один практический момент: не обязательно накладывать пальцы непосредственно на больное место. Можно касаться любой части тела, исцеляя что угодно, в том числе и внутренние органы.

Я был на книжной ярмарке, на которой продвигалась моя книга «Секрет истинного счастья», когда ко мне подошел один мой коллега. Он сказал, что слышал, будто я проделываю какие-то странные манипуляции, позволяющие избавиться от боли. Я спросил, что его беспокоит. Ему пришлось стоять в течение какого-то времени, и его пораженное артритом колено воспалилось и распухло.

Я провел с ним предварительный тест, просто попросив нагрузить больное колено так, чтобы боль усилилась. Затем я усадил его на ящик с книгами. Не желая наклоняться, чтобы наложить руки на его колено, я поместил пальцы на его плечах. Он тут же повернулся ко мне и напомнил, что болит-то у него колено. Я заверил его, что именно колено и лечу. Сформировал намерение и начал триангуляцию с мышцами его плечевого сустава.

Не прошло и минуты, как я попросил его снова занять положение, в котором он был при предварительном тестировании колена. Он сделал это и — мне никогда не надоест повторять эту часть рассказа — его глаза широко распахнулись от удивления. Уже без боли он вернулся к своему стенду и продал еще больше книг, чем я. Мои пальцы касались его плеч, но благодаря намерению исцеление случилось именно в колене.

*Иногда боль или другие симптомы усиливаются, прежде чем начнутся положительные изменения.* Просто заверьте своего партнера, что это нормально. Для исцеления тело нуждается в непродолжительном обострении. Продолжайте триангуляцию — и боль быстро отступит.

В редких случаях у пациента может возникнуть слишком сильный дискомфорт и он не сможет продолжать сеанс. Тогда прервите сеанс КС. Можно попробовать провести КС для другой проблемы либо просто спокойно посидеть. Несколько минут спустя проведите посттестирование и определите, не изменилось ли состояние партнера. Если все осталось, как раньше, повторите КС. Однако боль, вероятнее всего, уйдет и больше не будет его беспокоить.

И последнее: поскольку вы не исцеляете, то и не отвечаете за результаты. Это очень важный момент. Если вы не отвечаете за результаты, то не можете к ним привязываться. Понимаете, к чему я? Не будучи привязанным к результатам сеанса КС, вы сможете принять любой исход.

Полное принятие плодов вашего КС-труда, более или менее ожидаемых, сводит к минимуму помехи ума. А ум, свободный от помех, способен отражать *эйфо-чувства*. А *эйфо-чувства*, как нам известно, необходимы для того, чтобы исцеление состоялось.

*Не будучи привязанным к результатам сеанса КС, вы сможете принять любой исход.*

*Имея четкий план исцеления, вы снижаете свою способность привлечь это исцеление.*

Скажем, местный телеканал новостей захотел создать короткий репортаж о ваших целительских способностях, в котором фигурировали бы случаи поразительного успеха. Когда съемочная группа приезжает к вам, журналистка просит вас провести сеанс КС для ее проблем с желудком.

Чувствуя, что вам желательно проявить себя во всей красе — или интервью быстро закончится, — вы начинаете, как это часто бывает, сильно волноваться перед камерой. Всеми силами стремясь преуспеть, вы устанавливаете *Контакты А и Б* и ждете появления *эйфо-чувства*. Вы обеспокоены тем, чтобы устранить дискомфорт в теле журналистки, и уже думаете о том, как будете выглядеть в шестичасовых новостях.

Ваше *эйфо-чувство* и с пушкой не пробьется к вашему сознанию, потому что вы исцеляете с помощью мыслей. *Эйфо-чувство* все никак не появляется, и вы начинаете напирать своей энергией и повторять намерение как барабанную дробь. В этот момент с таким же успехом можно дать пациентке таблетки от желудка, ибо ваш диспепсический ум<sup>4</sup> не в состоянии предложить ей другую помощь.

*КС — мощное дополнение к традиционным целительским практикам.*

Куда проще начать сеанс КС с извещения партнера о том, что *вы не знаете, каков будет результат исцеления*. Можно сказать ему: «Мы примем любой результат». Следует также упомянуть, что не все результаты проявятся сразу, что исцеление может продолжаться в течение нескольких дней после сеанса. И, наконец, можно отметить, что надежный результат требует порой дополнительных сеансов.

Теперь, когда вы знаете, как проводить целительные сеансы, мне подумалось, что будет разумно познакомить вас еще с кое-какими идеями, которые помогут расширить и углубить ваш целительский опыт. К примеру, мы едва коснулись психологического исцеления, а это область, в которой *Квантовое Смещение* дает блестящие результаты.

Но прежде чем мы откроем эту тему, я не премину воспользоваться возможностью сказать об очевидном.

*Квантовое Смещение* может использоваться для исцеления любого рода и всегда должно применяться не *вместо*, а *в дополнение* к квалифицированному медицинскому лечению.

КС — мощное дополнение к традиционным целительским практикам. Оно может только усиливать эффективность других целительских систем, добавляя им глубины и значительно сокращая общее время, за которое происходит исцеление. Часто, если КС проводится до консультации с соответствующим специалистом, симптомы исчезают. Но даже если проблемы и перестают доносить, все равно следует посоветоваться

---

<sup>4</sup>Словом *диспепсический* автор обыгрывает одновременно и состояние пациентки (расстройство пищеварения), и состояние целителя — расстроенный, подавленный (о состоянии ума). — *Прим. перев.*

соспециалистом для уверенности, что у вас отсутствует какая-либо скрытая этиология<sup>5</sup> или другие не проявившиеся проблемы.

*Чем больше вы практикуете КС, тем больше исцеления будет происходить в вашей собственной жизни.*

Растущая связь с чистым осознанием начнет благоприятно воздействовать и на повседневную жизнь, выводя ее на уровень неожиданной реализации. Вооруженные лишь собственным осознанием, вы можете, где бы ни находились, инициировать исцеление. По существу, *вы учитесь любить*. Хотя невозможно научиться любви — вы и есть любовь. Вечную радость и безграничную любовь невозможно создать. Они уже есть; иначе они не были бы вечными и безграничными. Они ждут, когда мы их обнаружим.

Чистое осознание есть чистая любовь. Осознавание есть безусловная любовь в действии. Мы слышали о том, что любовь побеждает все. Теперь у нас есть возможность доказать это. Продолжая инициировать *Квантовое Смещение*, вы будете блаженствовать в радости помогать другим и получать их благодарность за этот простой, изменяющий жизнь процесс.

А ведь вы всего лишь касаетесь поверхности. Подождите — увидите, что ждет вас впереди.

## ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ИСЦЕЛЕНИЕ

*Должно быть, вы потянулись к духовности, пережив серьезный провал, тяжелую утрату или боль. Или, возможно, даже успех, став пустым и бессмысленным, обернулся для вас поражением.*

*Экхарт Толле*

*То разочарование, которое вы испытываете, когда что-то оборачивается не так, как вам хотелось, — осознайте его! Это — свобода.*

*Энтони де Мелло*

До сих пор в центре нашего внимания было применение *Квантового Смещения* к физическим состояниям. Как бы это ни было замечательно, есть еще кое-что. *Эмоциональное КС* — мощный инструмент, помогающий справиться с психологической болью. Подобно физической дисгармонии, психологические проблемы тоже можно устранять мгновенно. Душевная боль может корнями уходить в то, что наш ум воспринимает как прошлое.

*Квантовое Смещение* не признает прошлого — и даже будущего. Оба этих понятия суть иллюзии, привязывающие ум к непрерывно закручивающейся спирали энтропии. То есть поток времени порождается умом. Такая фиксация на том, что было и будет, сеет семя психологических болезней. Но это семя прорастает и цветет только под неусыпным оком отца-времени.

Как утверждает квантовая физика, течения времени не существует. Стрелка времени указывает в направлении распада. Указывает, но не движется — как стрелка компаса указывает на север, однако не движется в его направлении. Иллюзию времени порождает движение сознания. Вот что я имею в виду.

*Эмоциональное КС — мощный инструмент, помогающий справиться с психологической болью.*

---

<sup>5</sup>Этиология — причина болезни. — Прим. ред.

Я люблю ходить в кино. На пару часов я полностью погружаюсь в явную иллюзию, разворачивающуюся на экране. Входя в этот театр, я оставляю повседневность позади. И хотя кино — всего лишь мелькающая смена света и тени, оно олицетворяет поджидающую нас прямо за дверью кинотеатра величайшую иллюзию, которую мы называем «настоящей жизнью».

В нашем уме создается иллюзия движения, когда мысль колеблется между прошлым и будущим. Мысли о прошлом и будущем выстраивают ментальный мост над вечным настоящим чистого осознания. Наше сознание порхает с мысли на мысль, упуская в промежутке чистое осознание. Это напоминает кино.

Кинофильм — это длинная лента с отдельными картинками, или кадрами. За одну секунду на экра-

не вспыхивают 24 неподвижных кадра. Эта скорость превышает ту, с которой наш мозг может обработать каждый из них, и потому возникает впечатление, будто неподвижные картинки движутся. Просто удивительно. Мы видим движение там, где его нет. Вот какую иллюзию порождает кино.

*Наше сознание порхает с мысли на мысль, упуская в промежутке чистое осознание.*

Точно такой же иллюзией является время, порождаемое нашим умом. Отдельные мысли подобны отдельным кадрам кинофильма. Вспомните: отдельные мысли отрываются от чистого осознания и прокладывают путь к нашему экрану сознания. Они возникают так быстро, что кажется, будто они движутся, как отдельные кинокадры. Эта иллюзия движения и есть то, что мы называем временем.

Думая о событиях будущего, мы продвигаемся вперед во времени. Обращаясь к нашим воспоминаниям, мы движемся во времени вспять. Все это движение происходит в уме. Оно не существует нигде во Вселенной, кроме вашего ума. И пусть вам кажется обратное, но ваше время, все ваше прошлое и будущее, не разделяет никто, кроме вас.

Устройство кинопроектора основано на одном простом принципе. Яркий белый свет попадает на пленку, создавая на экране кинотеатра картинку. Движение пленки, каждый кадр которой освещается светом, создает иллюзию движения на экране. Мы, зрители, сидящие в зале и с удовольствием наблюдающие за развитием драматических событий у актеров, забываем, что все это — просто чередование света и тени, создаваемое ярким светом проектора за нашими спинами. Мы плачем и смеемся, как будто эта иллюзия реальна.

Наша жизнь в точности напоминает кинопоказ. Она разворачивается — мысль за мыслью, минута за минутой, год за годом. Мы, зрители, с головой погружаемся в драму своего собственного кино. Мы трясемся над своими счетами, любимся новым домом, наблюдаем, как растут наши дети и боимся смерти.

Как и кино, наша жизнь есть иллюзия, игра света и тени. Только поймите меня правильно. Жизнь наша есть, однако она не такая, какой мы ее себе представляем. Эта ошибочная идентичность порождает невыносимые страдания, только усугубляющиеся с каждым новым поколением.

*Наша жизнь в точности напоминает кинопоказ. Она разворачивается — мысль за мыслью, минута за минутой, год за годом.*

Эмоциональное *Квантовое Смещение* помогает уму остановиться. Ум начинает обращать внимание на настоящее, отбрасывая озабоченность прошлым и будущим, отбрасывая гнев и вину, страх и тревогу.

Триангулируя психологический дисбаланс, мы проливаем на него яркий свет чистого осознания. Это мгновенно вырывает нас из режима кинопросмотра. Мы моментальноходим с экрана, занимая место среди зрителей. Оттуда мы имеем возможность наблюдать дисгармоничные эмоции и события с целительным спокойствием и ясностью. Фильм нашей жизни продолжает разворачиваться, как и прежде, но уже без влияния этих болезненных, мучительных эмоций.

*Фильм нашей жизни продолжает разворачиваться, как и прежде, но уже без влияния этих болезненных, мучительных эмоций.*

### **Как работает Эмоциональное КС**

Устранить психологическую боль так же легко, как и физическую, — возможно, еще легче. Нам даже не нужно знать, что вызывает эмоциональный разлад у нашего партнера.

Вообще-то, я настоятельно рекомендую позволить партнеру держать его эмоциональные проблемы при себе. Это важно по двум причинам.

Во-первых, это предоставит партнеру необходимую степень конфиденциальности, особенно если он не слишком хорошо знаком с вами либо просто хочет сохранить свою личную жизнь в тайне.

Во-вторых, вам не придется погружаться в чьи-то эмоции. Это может отрицательно сказаться на ваших собственных эмоциях. И вы, в конце концов, просто сэкономите время.

*Эмоциональное КС* совершенно безопасно. Это никакая не терапия. Здесь не требуется ничего анализировать, не нужна специальная подготовка, потому что *инициирующий* ничего не делает. Исцеление совершается, когда партнер погружает свои эмоциональные проблемы в целительные воды чистого осознания.

*Иницирующий* просто запускает этот процесс — и всего-то. Вам не придется болтаться в бурных водах мутных эмоций. Предоставьте это профессионалам.

*Устранить психологическую боль так же легко, как и физическую, — возможно, еще легче.*

Кстати о профессионалах: если вы — квалифицированный психиатр, психолог или психотерапевт, то благодаря использованию *Эмоционального КС* можете повысить эффективность своей практики.

Можно выполнить *Эмоциональное КС* сразу после вашего предварительного тестирования. Можно устранить много источников проблем с наименьшими усилиями, а затем сосредоточиться на остальных проблемах, применяя более традиционные методы терапии. *Эмоциональное КС* также сотворит чудеса с давними пациентами. Иногда оно помогает совершить прорыв при устойчивых блокировках и ускорить общий процесс исцеления.

Однажды моим партнером была психолог с 25-летним стажем. Всего за несколько минут мне удалось инициировать жизненно важные для нее изменения. Она носила в себе эту травму с самого детства. На протяжении всей своей профессиональной деятельности она пыталась найти подход к своей проблеме с различных сторон, привлекая разных специалистов. Те несколько минут *Эмоционального КС* случились более шести лет назад, а она до сих пор свободна от мучавшей ее проблемы. И проблема к ней больше не вернется.

Исцеление, происходящее благодаря *Эмоциональному КС*, не имеет обратного действия. Основная эмоция, порождающая все остальные, — это страх. Страх, как вы помните, возникает, когда эго отрывается от чистого осознания и выстраивает себе отдельную идентичность. Не имеет значения, какие эмоции испытывает ваш партнер —



гнев, тревогу, вину или печаль, — в основе всех их лежит страх отделенности от чистого осознания.

*Эмоциональное КС* заполняет страх полнотой, возвращая эго в материнские объятия. Память оставляет рябь осознания, а разрушительная эмоция сливается с океаном блаженства.

*Исцеление, происходящее благодаря Эмоциональному КС, не имеет обратного действия.*

### **Как применять Эмоциональное КС**

Вначале сообщите партнеру, что вам не обязательно знать о его душевной боли. Расскажите ему, что исцелением занимается чистое осознание.

*Вы всего лишь запускаете процесс.*

Свои эмоциональные проблемы он может держать при себе.

Попросите его подумать об инциденте, который вызвал страдания. Если никакого определенного инцидента не было, пусть он про себя определит болезненную эмоцию.

Затем попросите его усилить свои эмоции. Когда накал эмоций достигнет предела, попросите партнера оценить эмоциональный дискомфорт по шкале от 1 до 10, где 10 будет означать «невыносимо». Запомните его предварительную оценку.

Выполните те же действия, что и при работе с физическими проблемами с помощью КС. (См. выше «Триангуляция: Трехшаговый процесс КС».) Сначала найдите напряженную или болезненную мышцу для *Контакта А*. Затем найдите *Контакт Б*. Четко осознайте *Контакт А*, затем *Контакт Б*, затем оба одновременно. Подождите появления *эйфо-чувства* и удерживайте все три объекта в осознании, пока не почувствуете, что мышцы партнера под вашими пальцами расслабляются.

По завершении сеанса дайте партнеру время прийти в себя.

*Эмоциональное КС* может иногда требовать несколько больше времени, чем КС, применяемое для устранения физических проблем. Когда партнер будет готов, попросите его воссоздать в памяти тот же инцидент и оценить его по шкале от 1 до 10. Обычно партнеры говорят, что не могут даже припомнить травмирующую эмоцию. Либо утверждают: «Я пытаюсь, но максимум, что у меня выходит, — это 1 или 2».

Становится заметно, как мышцы их лица расслабились, а в голосе появилось спокойствие.

*Эмоциональное КС* мгновенно устраняет неприятные эмоции, даже когда мы не знаем, почему они появились. Чистое осознание умеет подобраться к самым корням, не затрагивая сознания.

Иногда партнеры могут помнить травмирующее событие и упомянуть о нем во время сеанса. Особенно часто это происходит, когда вскрывается какая-то забытая детская травма. Не придавайте этому слишком большого значения. Просите их не разговаривать и при желании закрыть глаза. Неприятная эмоция уже ней

трализовалась еще до того, как партнер о ней вспомнил. Нет никакого толку в том, чтобы тратить на нее время. Можете испытать удовлетворение от того, что смогли стать причиной исцеления эмоционального конфликта своего партнера, а наш беспокойный мир стал чуточку ярче.

*Эмоциональное КС* мгновенно устраняет неприятные эмоции, даже когда мы не знаем, почему они появились.

### **ДИСТАНЦИОННОЕ КС**

*Знающий больше других знает, сколь мало знает. Не знающий ничего ближе всех к истине...*

**Томас Джефферсон**

*Любую истину легко понять, когда она открыта. Вопрос в том, чтобы ее открыть.*

**Галилео Галилей**

*Дистанционное КС* — это *Квантовое Смещение* для партнера, которого вы не касаетесь. Можно выполнять *Дистанционное КС* из другой комнаты или с другого конца света. Недавно я работал с партнером, который находился в Зальцбурге, Австрия. Даже напрямик от моего офиса в Сарасоте, штат Флорида, далекоовато.

Мария, студентка из Зальцбурга, испытывала тревогу и чувство, будто постоянно куда-то не успевает. Она поделилась вот чем: «С момента пробуждения и до отхода ко сну я чувствую себя так, словно готовлюсь к выпускному экзамену». Мы общались по электронной почте. Я никогда не разговаривал с ней и не знал даже, как она выглядит. Все, чем я располагал, были печатные слова из электронного письма.

*Можно выполнять Дистанционное КС из другой комнаты или с другого конца света.*

Мария хотела освободиться от постоянно мучающей ее тревоги. Она хотела, чтобы более упорядоченная энергия вытеснила то беспорядочное, хаотичное возбуждение, которое управляло ее жизнью. Я выполнил *Дистанционное КС*, когда в Сарасоте был вечер, а в Зальцбурге, как оказалось, 4 утра. Когда следующим утром я включил свой старый добрый лэптоп, то обнаружил ответ Марии. Привожу его здесь с небольшими грамматическими правками, хотя, наверное, следовало бы убрать несколько восклицательных знаков.

*Дорогой Фрэнк!*

*Я так благодарна Вам за помощь!!!*

*Хочу сказать, что когда встала сегодня утром с постели, то впервые за долгое время ощутила, что значит «располагать всей энергией мира». То есть я чувствовала столько энергии и силы! А когда совершала утреннюю пробежку, меня наполняло множество позитивных мыслей и море энергии. Что-то изменилось, мне это понравилось — я до сих пор наслаждаюсь!!!*

**СПАСИБО!!!**

*Надеюсь, вы поймете мой английский, он оставляет желать лучшего:)*

*Огромное спасибо, большой привет и много солнца из Зальцбурга, Мария*

Сущность, являющаяся Марией, создана из той же субстанции, что и сущность, являющаяся Фрэнком. Чистое осознание не ограничено временем или пространством. Оно всегда и везде. Порождает время и ограничивает пространство лишь наше ограниченное представление, наше «я». Я запустил у Марии исцеление благодаря пониманию того, насколько мы едины, а не насколько различны. Это единство есть чистое осознание.

Практикуя КС, вы работаете с уровня высшего единства, чтобы привести целительные изменения в мир разобщенности.

*Я запустил исцеление благодаря пониманию того, насколько мы едины, а не насколько различны.*

В квантовой физике мгновенное взаимодействие на расстоянии называется *сцепленностью*. Однако *квантовая сцепленность* не может передавать информацию со скоростью, превышающей скорость света. Превышала ли целительная информация, переданная Марии, скорость света, я сказать не могу. Это восхитительная дискуссия, но выходит далеко за рамки нашей небольшой книги. Для наших целей это совсем не важно. Каким-то образом целительная информация нашла и проделала путь в 5000 миль к дверям Марии и даже не останавливалась, чтобы спросить, куда идти. Мне этого достаточно.

Хотелось бы упомянуть еще кое-что, прежде чем мы узнаем, как выполнять *Дистанционное КС*. Если вы считаете его невероятным, волноваться не стоит. Вы все равно сможете выполнять его — независимо от того, во что вы верите. *Квантовое Смещение* — это научно воспроизводимый метод. Оно реально. Для своей эффективности оно не нуждается в том, чтобы в него верили.

А если вы и этому не верите, спросите любое домашнее животное, у которого перестало что-то болеть, просили ли его верить в *Квантовое Смещение*, прежде чем оно получило исцеление.

*Квантовое Смещение — это научно воспроизводимый метод.  
Для своей эффективности оно не нуждается в том, чтобы в него верили.*

### **Как выполнять Дистанционное КС**

Вы будете проводить триангуляцию в основном так же, как делали это для других форм *Квантового Смещения*. Суть его та же за исключением незначительных изменений. Ясно, что отсутствие физического партнера придется компенсировать. *Дистанционному КС* научиться куда легче, чем другим занятиям, в которых необходимо присутствие партнера. Почему-то на ум приходит танго.

Что ж... Вот несколько рекомендаций.

### **Воспользуйтесь заменой**

Замена — это замещающий, некто, кто играет роль вашего партнера. Для этой цели подойдет любое теплое тело — ваш супруг (супруга) или ребенок, разносчик газет, парень из соседней кабинки. Просто совершите КС для физически присутствующего замещающего, как если бы перед вами находился отсутствующий партнер. Ваше намерение должно включать имя, образ или идею партнера, которого нет рядом с вами.

В качестве замещающего можно использовать и животное. Как правило, они бывают хорошими напарниками, так как не задают вопросов. Они привыкли к странному поведению своих хозяев и, скорее всего, охотно поддадутся, особенно если по завершении сеанса их ожидает лакомство.

Хотя не исключено, что вам могут понадобиться молниеносная реакция и упаковка пластыря, если ваше единственное домашнее животное — прожорливая пиранья. Хорошие для нее новости — обед будет подан в процессе сеанса КС, а не после него.

Третьей разновидностью замены может служить кукла или другая игрушка. Вообще-то можно даже нарисовать рисунок на листе бумаги и пользоваться им. Или просто написать имя партнера. Все эти заменители прекрасно сработают. Попробуйте. Вы будете приятно удивлены.

### **Воображение**

Если у вас хорошо развито воображение, можете составить ментальный образ своего партнера и триангулировать с ним. Ваши пальцы не будут касаться реальной плоти, так что это тоже нужно представить. Как узнать, когда закончить? Вы ощутите

расслабление либо размягчение под воображаемыми пальцами — как и при контакте физическом.

*КС в воображении* можно выполнить двумя способами.

Можно представить, что вы находитесь там же, где и ваш партнер. Представьте его сидящим на любимом стуле во время проведения вами КС.

Второй способ — переместить партнера к себе. Воображайте его прямо перед собой, в то время как вы творите свои чудеса. Можно вообще встретиться в любом приятном месте. Вы в буквальном смысле ограничены только своим воображением.

### **Воображаемое КС**

Вы слышали о воображаемой гитаре, когда кто-то делает вид, будто держит в руках гитару, бренчит и скачет с ней перед зеркалом? Так вот, *воображаемое КС* напоминает что-то вроде этого. Представьте своего партнера стоящим или сидящим перед вами. Закрывать ли при этом глаза — дело ваше. Теперь начинайте физически совершать движения, вытягивая руки и помещая пальцы на воображаемом партнере. Делайте все так, как если бы он находился рядом с вами. Только не позволяйте супругу (супруге) отвлекать вас в процессе сеанса. *Люси, тебе есть чем заняться.*

*Дистанционное КС* — прекрасный способ включить в сеанс КС всех, кто в этом нуждается. Я выполняю его вечером перед сном. Обычно у меня складывается целый список людей, которые просили о помощи в течение дня. Я также включаю в это число тех партнеров с хроническими или трудноизлечимыми заболеваниями вроде болезни Альцгеймера и рака, которые нуждаются в длительной помощи. Друзья, прежде считавшие регулярные сеансы *Квантового Смещения* странностью, теперь постоянно звонят и просят провести с ними *Дистанционное КС*.

Моя самая младшая дочь служит офицером полиции в одном экономически отсталом городе с разгулом преступности. Она вечно попадает в какие-то передраги. Я больше не удивляюсь, когда она звонит мне и говорит: «Привет, пап, я тут забирала одну женщину под кайфом, а она вгрызлась мне в ногу и откусила кусок мышцы. Можешь вечером провести для меня сеанс КС?» или «Сегодня во время погони я снова разодрала плечо. Не сможешь снять боль и восстановить подвижность?» Ох уж эти отцовские радости!

По мере обретения навыков вы вскоре сможете выполнять *Дистанционное КС* в любой момент, когда у вас появится окно на протяжении дня. Я делал это даже в то время, пока партнер рассказывал о своих проблемах. К тому моменту как он заканчивал, боль исчезала. Как же здорово находиться так близко с творящей силой и видеть, как она вершит чудеса!

Единственный наш ограничитель — наш неосо-знающий ум. Но *Квантовое Смещение* это исправит.

### **Как выполнять КС для самого себя**

Вы уже знаете, как сотворить чудо *Квантового Смещения* для самого себя. Просто выберите какой-то из уже описанных методов и примените к себе. Конечно, неплохо бы иметь экземпляр книги «Скручивания: пособие для супергибких мастеров йоги», если вы желаете физически поработать со своей спиной или труднодоступными местами в теле. Однако помните: не обязательно контактировать с проблемным участком. Если у вас болит средняя часть спины, можно с таким же успехом поработать с коленом или грудной клеткой. Не исключайте также и техник *Дистанционного КС*, рассмотренных выше.

Уэйд, практикующий КС, открыл для себя его пользу для практики йоги. Вот что он об этом рассказывает:

*Узнав о Квантовом Смещении, я стал применять его в своей практике йоги. Я почувствовал, что стал лучше погружаться в асаны, быстрее входить в безмолвие, или неподвижное состояние сознания.*

*Вместо того чтобы выполнять триангуляцию с помощью рук, я стал соединять три нужные точки с помощью осознания. После этого я просто расслабляюсь и на несколько секунд захожу в чистое осознание.*

*Тело тоже реагирует преобразованиями, обновляется, становится расслабленнее и сильнее. Квантовое Смещение можно использовать в любой ситуации; благодаря ему происходит сдвиг в идентификации от ограниченного сознания тела/ума к безграничному чистому осознанию.*

Возможности КС ограничены исключительно вашим воображением. Расширение пределов и рост заложены в самой нашей природе. Наденьте свои КС-очки и оглянитесь вокруг. Экспериментируйте, играйте с различными идеями, но прежде всего — наслаждайтесь!

*Возможности КС ограничены исключительно вашим воображением.*

### **Животные и неодушевленные предметы**

Благодаря тому что *Квантовое Смещение* черпает из главного и всепроникающего чистого осознания, оно должно быть эффективным также для животных и даже для неодушевленных предметов. И это в самом деле так! И вовсе не странно, если подумать. Мы даем лекарства и отводим наших домашних любимцев к хиропрактикам. Но когда дело касается так называемых «неодушевленных предметов», думаю, было бы уж слишком полагать, будто можно влить банку *Red Bull* в севший аккумулятор машины, чтобы он вновь ожил.

Я сказал «так называемые неодушевленные предметы», поскольку на тонком уровне все творение вибрирует жизнью. По большому счету, не существует ничего неодушевленного. А на уровне тончайших вибраций есть то, что их порождает, — чистое осознание. Поэтому когда дело касается заглохшего аккумулятора, то КС обойдется дешевле, чем *Red Bull*, да и банку утилизировать нет надобности.

*По большому счету не существует ничего неодушевленного.*

Один выпускник наших курсов поведал свою историю о том, как у него в машине вышел из строя аккумулятор. Несколько раз он безуспешно попытался завести машину поворотом ключа зажигания. После чего провел для аккумулятора сеанс КС. Машина тут же завелась, взревел двигатель. Когда он показал машину своему механику, тот сказал, что аккумулятор действительно барахлит. Но тот парень, по всей видимости, умолчал, что проводами, с помощью которых он запустил двигатель, послужили его пальцы.

*Квантовому Смещению* подвластно все, в том числе и бытовая техника. Мне нравится следующая история о блендере, рассказанная находчивым практикующим.

*После посещения семинара по КС я захотел поделиться своей историей. Субботним утром я проснулся с чувством сильного голода. Поработал со своим голодом с помощью КС, и он исчез. Но я все равно решил приготовить себе фруктовый коктейль. Как только я собрался начать взбивать его в блендере, тот не сработал. Он просто «сдох». Я решил попробовать на нем КС. Поработал несколько секунд — и ничего. Затем я снова попробовал КС, на этот раз решив полностью отпустить привязанность к результату. Сработало!!! Блендер вернулся к жизни, а я смог насладиться коктейлем, обретя благодаря этому опыту полное смирение. Мой сосед по комнате, тоже*

*любитель взбитых коктейлей, поражается, когда я перед каждым использованием завожу это чудо техники.*

Вашему партнеру не обязательно верить в эффективность КС, ведь на КС прекрасно реагируют даже животные. Применяйте КС для своих домашних животных или даже досаждающих вредителей вроде чересчур шустрых енотов, собак или медведей. Недавно на автограф-сессии в арт-центре / *Am Healing*, которым руководит Дженнифер Хоторн, один из авторов бестселлера *Chicken Soup for the Woman's Soul* («Куриный супчик для женской души»), вышли из строя кондиционеры, поэтому пришлось открыть все двери.

Безразличные к автографам большие черные мухи, которых влетело с добрую дюжину, направились напрямиком к огромному горшку куриного супа на столике с закусками. Роб, менеджер центра, столь же стремительно рванул в комнату для медитаций и провел КС для маленьких наглицов. Когда он несколько минут спустя возник в зале, там осталось одно-единственное жужжащее насекомое. Но, завидев Роба, материализовавшегося из соседней комнаты, оно быстренько удалилось через левый выход.

*Животные прекрасно реагируют на Квантовое Смещение.*

Пища — тоже поле для изобретательных КС-практикующих. Можно принять к вниманию работу с продуктами, водой и пищевыми добавками. Вашим намерением может быть:

- усилить положительные свойства их компонентов;
- удалить токсины;
- улучшить пищеварение и усвоение пищи перед ее приемом.

Если вы благословляете пищу, то добавьте *Квантовое Смещение* в конце молитвы. Так ваша молитва станет вашим *намерением*, а КС подхватит это намерение и возложит его к вездесущим стопам чистого осознания.

## **ПРОДЛЕННОЕ КС**

*Желающий петь всегда найдет песню.*

**Платон**

*Радость не в вещах, она в нас*

**Рихард Вагнер**

*Продленное КС* неоценимо при хронических, долго-текущих или неизлечимых заболеваниях вроде диабета, сердечной недостаточности, болезни Альцгеймера или рака. Оно также особенно эффективно для облегчения и исцеления глубоких эмоциональных конфликтов. Если недуг не отступает после нескольких минут или нескольких попыток *Квантового Смещения*, значит, он становится кандидатом на *Продленное КС*. Как следует из названия, мы продлеваем обычное время выполнения сеанса КС, таким образом значительно усиливая благотворное влияние как на *иницирующего*, так и на партнера. Когда совершается *Продленное КС*, осознание проникает в глубины чистого осознания и привычный мир машин, звезд, людей и даже пространство перенасыщаются чистым осознанием. Чистое осознание становится почти осязаемым — целительный бальзам вибрирующего обновления.

*Продленное КС* неоценимо при хронических, долготекущих или неизлечимых заболеваниях.

Несколько лет назад, когда я только начинал разрабатывать *Квантовое Смещение*, мой хороший приятель и коллега-хиропрактик пригласил меня на обед. Он сказал, что хочет меня о чем-то попросить, поэтому я подходил к его столику с некоторым предвкушением. Заглянув в обычно сияющие карие глаза Марка, я увидел глубоко затаенную печаль. Мы обменялись приветствиями, затем, пока ожидали официантку, поболтали о делах наших коллег. Сделали заказ; пока его готовили, Марк становился все задумчивее. Он заговорил, но запнулся и, опустив взгляд, уставился в салат. Я ждал. Он поднял голову — на глазах были видны слезы. Я посмотрел на него, взглядом побуждая говорить. Он снова заговорил:

— Уже больше года моя жена ведет борьбу с раком. Она не сдавалась, но вчера ее забрали в больницу. У нее две злокачественные опухоли. Одна в матке, размером с грецкий орех. Другая — в печени, размером с грейпфрут. Шансов, что она вернется домой, нет.

— Я знаю, что ты проводишь какое-то духовное исцеление, медитацию или что-то вроде этого, — сказал он. — Не можешь ли ты как-то помочь Джилли?

Я не был знаком с его женой, но согласился в тот же вечер отправиться в больницу и поговорить с ней. Его я попросил договориться с медперсоналом, чтобы на протяжении часа нам никто не мешал. Я попросил также, чтобы в этот последний час вечернего посещения, когда я собирался к ней приехать, никого из членов семьи тоже не было. Он согласился.

Мы закончили трапезу в относительном молчании, и я вернулся к моим послеобеденным пациентам.

Вечером мы с Марком встретились в больничном коридоре. Он сказал, что персонал больницы не очень одобрил идею каких-то «странных» манипуляций, но они не возражали, чтобы мы пообщались с его женой в течение необходимого нам времени. Я чуть помедлил, затем толкнул тяжелую дверь и вошел в темное, безрадостное похмещение.

Первым мне запомнился запах. Это был запах не смерти, но умирания. Описать его я не могу, но он заполняет ум и угнетает дух.

Джилли спала. Это была худощавая женщина с тонкими светлыми волосами, разбросанными по подушке. Я не стал ее будить, а тут же начал проводить КС.

Не прошло и пяти минут, как вошла медсестра, чтобы унести от Джилли то, что необходимо унести, переставила несколько предметов и вышла. Десять минут спустя она снова вернулась, а еще через десять минут вошел кто-то другой без всякой видимой причины — явно для того, чтобы проверить, все ли в порядке. Подумалось даже, что я случайно открыл магическое заклятие, которое заставляет медсестер в переполненной больнице возникать из ниоткуда.

Я завершил свой часовой сеанс с Джилли, которая иногда просыпалась и вновь впадала в недолгое забытие. И хотя Марк предупредил ее, что я приду, не думаю, что она узнала меня или поняла цель моего визита.

Следующим вечером я пришел опять — картина с медперсоналом повторилась, однако Джилли была бодрее; мы даже обменялись несколькими короткими репликами за этот час. Несмотря на все помехи, мне удалось удерживать чистое осознание большую часть времени. Я ушел с чувством облегчения и некоторого воодушевления.

Приехав в больницу на третий день, я увидел на двери палаты Джилли написанную от руки записку со словами «Не входить», внизу которой красовалась подпись старшей медсестры вечерней смены. Первой мыслью было, что меня выдворяет вон злобный персонал, подстегиваемый невежеством в сфере нетрадиционного, «альтернативного» исцеления. Я почувствовал, что эти предрассудки навредят моей пациентке и просто так

оставлять это нельзя. Я направился к сестринскому посту и довольно сурово спросил: «Почему меня не пускают к Джилли?»

Ответ поверг меня в изумление. Медсестра любезно улыбнулась и сказала, что предупреждение вывесили для нашего с Джилли блага. Его сделали для того, чтобы нас никто не тревожил. Она сообщила, что медсестры всех смен заметили значительные улучшения в состоянии Джилли. Они не знали, послужили ли причиной этому мои действия, однако уверили, что на мое время в ее палате никто не посягнет. И они сдержали слово. Оказалось, что все предрассудки были моими собственными.

Каждый вечер после работы со своими пациентами я продолжал проводить *Продленное КС* с Джилли. Из ее палаты исчез запах и ощущение смерти. Джилли стала бодрее, и, хотя мы изредка переговаривались короткими фразами, у нас стала развиваться невербальная связь внутреннего знания. Регулярная непрерывная практика квантовой пробужденности благотворно сказалась и на мне. Я обнаружил, что в моей жизни прибавилось умиротворения и сострадания. Я почувствовал, что как-то расцветаю, пробуждаюсь к чему-то вроде бессмертия, освобождаясь от страха смерти.

Утром, последовавшим за моим восьмым визитом, позвонил Марк. Он сказал, что больше не нужно навещать Джилли в больнице, так как ее выписали. Еще он сообщил, что опухоль в матке исчезла, а та, что была в печени размером с грейпфрут, уменьшилась до размеров ореха. Я спросил, желает ли он, чтобы я приезжал к ним домой и продолжал *Продленное КС*. Он передал слова Джилли, которая хотела, чтобы я немного передохнул. Она уверила, что справится теперь сама.

Покинув больничную койку, Джилли полностью посвятила себя семье. Меня пригласили в семью как родного, мы несколько раз собирались вместе, но постепенно потеряли друг друга из виду

Через несколько лет рак вернулся. Я предложил возобновить наши сеансы *Квантового Смещения*, однако Джилли отказалась. Слова ее меня удивили, между тем голос сказал, что она пребывает в мире с собой. Она тихонько отошла в мир иной в домашней обстановке, в окружении семьи. Позже Марк поделился со мной: Джилли верила, что ее «вторая жизнь» была ниспослана Богом и стала ее счастливейшим временем в этом мире.

*Продленное КС* удивительно сильно. И особенно важно помнить: чистое осознание само знает, что нужно делать. В нашей природе полагать, будто при работе с трудноизлечимыми состояниями необходимо сильнее желать и прикладывать больше усилий. Легко позабыть, что мы всего лишь проводники с простым намерением и не более того. Исцеление либо произойдет, либо нет. Это нам не подвластно. Тяжесть состояния не требует более сильного намерения или еще больших усилий. Требуется простая невинность — и ничего сверх этого.

*Продленное КС удивительно сильно.*

### **Как проводить Продленное КС**

Сеанс *Продленного КС* может длиться от пяти минут до часа. Для большинства моих сеансов достаточно было около двадцати минут, хотя по мере надобности я сокращал либо продлевал время.

Начинайте сеанс *Продленного КС* так же, как и обычное КС, которое длится 1-2 минуты. Я люблю начинать стоя, а пару минут спустя прошу партнера присесть. *Продленное КС* можно также выполнять лежа, особенно если партнер сильно болен.

Следует все же отметить некоторые незначительные отличия *Продленного КС*. Вначале удерживайте контактные точки и ждите появления *эйфо-чувства*. Как только наступит начальное расслабление или появится ощущение, что пальцы растворяются, — сигнал к тому, что обычное КС завершается, — продолжайте удерживать *эйфо-чувство*.



Можно забыть о контактных пальцах и просто осознавать *эйфо-чувство*. Время от времени ум станет блуждать. Заметив, что он где-то не здесь, вновь осознайте *эйфо-чувство*. Изначальное *эйфо-чувство*, вероятнее всего, изменится. Поначалу это могут быть умиротворение или покой, которые сменятся блаженством, радостью или даже экстазом. Какое бы *эйфо-чувство* ни возникло, просто осознавайте его.

Каждые несколько минут, когда возникнет эта мысль, перемещайте контактные пальцы на другие части тела партнера. Наиболее типичные участки для *Продленного КС* — лоб, виски, сердце и солнечное сплетение, хотя подойдет любая часть тела. Как только ваши пальцы находят новое положение, возвращайтесь к *эйфо-чувству* и продолжайте работать следующие несколько минут.

Во время продленного сеанса иногда можно вносить изменения или переформулировать свое намерение. Это поддерживает живость и сосредоточенность ума. Можно также с помощью «внутреннего зрения» видеть, как работает ваше намерение. Увидьте, как исцеляются суставы или открываются легкие и в них поступает животворный воздух.

Можете видеть или чувствовать работу других сил. *Не вовлекайтесь*. Что бы вы ни наблюдали, просто позвольте этому происходить без вашего участия. Вы занимаете место в первом зрительском ряду, пока импульсы чистого осознания поднимаются и принимают форму. Вы — невинный свидетель творения и восстановления. Никакие ваши действия не в силах ничего улучшить. Знайте, что этот момент особенный, а вы благословлены быть безмолвным свидетелем.

Возможно, вы увидите геометрические символы, или поток, или водоворот абстрактных энергий, которые работают в вашем теле и в теле вашего партнера. Могут открыться Небеса и направить на вас поток золотого света. Вы можете услышать пение ангелов, которые своими трубами возвестят грядущее исцеление. Ваша работа? Просто *принимайте* все это. Не застревайте в символах и значениях чего бы то ни было. Просто будьте там и наслаждайтесь вечно усиливающимся целительным присутствием чистого осознания.

*Знайте, что этот момент особенный, а вы благословлены быть безмолвным свидетелем.*

По завершении сеанса *Продленного КС* предоставьте своим партнерам возможность пару минут прийти в себя и затем открыть глаза. Это минимум. Возможно, им понадобится 5 или 10 минут либо даже возникнет потребность прилечь. Непременно скажите им, что если они впоследствии на протяжении дня почувствуют усталость, то следует отдохнуть, а ночью, разумеется, хорошенько поспать.

Как и в случае с обычным КС, исцеление, начатое во время сеанса, может продолжаться еще день-два после него. Иногда ваш партнер может почувствовать усталость или излишнюю эмоциональность на следующий день. Это признак того, что с ним происходит глубокое исцеление, и, по возможности, нужно отдохнуть, хорошо поесть и выполнить несложные физические упражнения.

В своей консультационной практике я очень полагаюсь на *Продленное КС*. Это невероятно мощный очиститель для эмоций и целитель для тела. И конечно же, мне нравится то, что оно делает для меня. Я буду и в дальнейшем полагаться на него, пока со мной не случится тот окончательный сдвиг парадигмы, который позволит мне проникать сквозь стены или парить, как перышко, в воздухе. Пока это не произойдет — а Я непременно дам вам знать об этом, — Я буду обращаться к *Квантовому Смещению* во всех его вариантах.

## ДРУЖЕСТВЕННЫЙ МИР

*В каждом обществе сложившийся уклад жизни, установленный способ отношений, чувствования и восприятия формирует систему категорий, которые определяют форму осознания.*

**Эрих Фромм**

*Мы располагаем единственным крайне важным фактом относительно космического корабля «Земля»: к нему не выдали руководства по эксплуатации.*

**Бакминстер Фуллер**

Хочу посвятить несколько минут выражению признательности вам за то, что заглянули сюда и провели все это время со мной. Я не перестаю вдохновляться вами, а также тысячами таких, как вы, — открывших ум к возможности невозможного.

Я хочу, чтобы *Квантовое Смещение* действительно помогало вам. Я зарядил эту книгу данным намерением. Я хочу, чтобы вы преуспели во всем, и это желание не вполне альтруистично с моей стороны. Всякий раз, когда вы выполняете КС, я тоже получаю свои плоды — весь мир их получает. Если пока вы этого не понимаете, то вскоре поймете.

Я требую от вас одного и одновременно призываю только к этому: практикуйте КС, незамедлительно и в полном объеме распространяя целительную силу чистого осознания среди своих братьев!

Вы, пребывающие в максимальной близости к очагу чистого осознания, пожнете больше всего плодов. Хотя вкусить плоды вашего скромного усилия смогут все. И чем больше нас станет практиковать *Квантовое Смещение*, тем больше все мы получим успеха и реализованности во всех сферах жизни. Каковы наши мысли, такова и жизнь.

Мышление, «выходящее за рамки стереотипов», — понятие, которое, надеюсь, скоро канет в Лету, — должно стать нормой. Вообще-то, мышление, основанное на безграничности, должно стать общепринятым, чтобы мы как раса остались целы и невредимы. То, что человечество борется за выживание, уже ни для кого не новость. Последнее время мы мало-помалу приближались к вымиранию. Каждая негармоничная мысль, порождаемая нами, подобна новой песчинке в пловуне, который постепенно затягивает нас вниз. Это, конечно же, безумие. Вы знаете, что такое безумие: это когда делают одно и то же, ожидая при этом другого результата.

Новый мир не появится благодаря документам и воззваниям. Он не может возникнуть из обывательского и коллективного сознания, возобладавшего над человеческой мыслью. Он не придет извне, а только из глубин — тех, где поджидает совершенное осознание.

*Каждая негармоничная мысль, порождаемая нами, подобна новой песчинке в пловуне, который постепенно затягивает нас вниз.*

Знаю, что пока это кажется несколько помпезным — утверждать, будто простой процесс исцеления способен спасти нашу коллективную шкуру, но это так, ибо делает это не сам процесс, а осознание, которому мы поручаем сию задачу и в распоряжении которого вся эта высшая сила. Вы сами убедились. *Осознание исцеляет*. Чем больше мы осознаем, тем больше исцеления случается в нас и вокруг нас. Оно делает это естественно, спонтанно и без усилий.

Мы, вместе называемые человеческой расой, поставлены перед единственной простой задачей: *быть осознающими*. Нам постоянно напоминают о необходимости «жить в настоящем». Но что это значит? Означает ли это, что нам необходимо

перестать строить планы на будущее или отбросить все свои воспоминания? Разумеется, нет.

*Жизнь в настоящем — это жизнь в чистом осознании.*

Чистое осознание аннулирует психологическое время, освобождая ум от потребности делать и даруя ему возможность отражать безвременье и совершенный порядок.

Осознающий ум организован, энергичен и способен *творить*.

Осознающий ум умиротворен. Он не может *вредить*.

*Мы, вместе называемые человеческой расой, поставлены перед единственной простой задачей: быть осознающими.*

Коллективное бессознательное Карла Юнга и недавнее открытие Руперта Шелдрейка — *морфическое поле* — иллюстрируют крайне важный момент, связанный с человеком. Оказывается, мы не отделенные сущности, бесцельно блуждающие в своем теле/уме. Нас связывают бесконечно прочные отношения со всеми остальными душами нашей планеты. Каждая наша мысль и каждое наше действие влияют на всех остальных дышащих существ.

Мысли — это заряженные сгустки, притягивающие другие мысли, словно магнит. Чем больше людей объединены схожими мыслями, тем больше силы набирают эти сгустки сознания. Шелдрейк называет это *морфинеским полем*. Мы не только питаем эти *морфи-неские поля*, но и подвергаемся их влиянию.

Видите, то, о чем мы думаем и что испытываем, очень важно. Если вы когда-нибудь задавались вопросом, почему люди не отказываются от своих разрушительных действий, то ответ найдете в *морфинеском поле*.

Самое мощное, жизнотворное *морфинеское поле* создается индивидуумами, переживающими опыт чистого осознания. Это подводит нас к моей мысли о дружественном мире.

*Квантовое Смещение* неопределимо как целительный метод, однако это только вершина айсберга. Когда даже небольшой процент людей начинает ясно осознавать, это положительно влияет на умы и жизнь всех, включая тех, кто не отражает чистое осознание. Верно, даже малая доля в 1% населения, отражающего целостность чистого осознания, может оказывать существенное влияние на свое непосредственное окружение, распространяя пробуждение на весь мир. Это не какая-то выдуманная философия, а научный факт.

С начала 1960-х сообщество Трансцендентальной Медитации продемонстрировало «эффект одного процента». Им удалось доказать, что если хотя бы один процент городского населения будет переживать целостность чистого осознания, то уровень преступности снизится. Они выводили небольшую группу медитирующих ТМ в город и практиковали групповое осознание. Согласно статистике ФБР по двадцати двум городам, этой группе удалось значительно снизить общий уровень преступности — в среднем на 24%! С тех пор стали проводиться другие исследования, показавшие, насколько всего лишь с помощью сосредоточенного осознания можно изменить жизнь к лучшему.

В своей книге «Эксперимент с намерением» (*The Intention Experiment*) Линн Мак-Таггарт представила несколько убедительных научных исследований, свидетельствующих в пользу этой точки зрения. Мак-Таггарт даже подсчитала количество осознающих людей, необходимое для того, чтобы создать резонансную волну в Соединенных Штатах и во всем мире.

Ну что, готовы? Для того чтобы создать более здоровую, чистую и исполненную любви жизнь для всего населения Соединенных Штатов, потребуется всего 1730 осознающих. Чтобы добиться мира и процветания во всем мире, нам понадобится всего

лишь 8084 человек, практикующих осознание. Мы в буквальном смысле держим в руках технологию для спасения нашего мира.

*Мы в буквальном смысле держим в руках технологию для спасения нашего мира.*

*Квантовое Смещение* обладает силой исцелить ваш мир на локальном уровне. Но это влияние не ограничивается сугубо вашей личностью и вашими насущными заботами. Когда вы практикуете *Квантовое Смещение*, то ваше успокаивающее влияние распространяется вовне, помогая исцелить недуги всех нас.

Я позабыл имя французского философа, который сказал, что одно простое действие — наклониться и сорвать цветок — изменяет центр тяжести всей Вселенной. И когда вы проводите сеанс исцеления с помощью КС, происходит то же самое. Всякий раз, когда вы выполняете КС, вы сажаете семя, которое прорастет редчайшим цветком. Как камушек, брошенный в неподвижную гладь озера, ваше целительное прикосновение распространит вокруг себя умиротворяющую рябь, которая нежно коснется отдаленных берегов по всей Вселенной. Каждый раз, создавая квантовое исцеление, вы делаете мир еще более прекрасным местом для жизни.

Разумеется, *Квантовое Смещение* не единственный путь к осознанию. Есть множество дорог, ведущих к внутреннему миру и внешней гармонии. Я обращаюсь ко всем нам с просьбой становиться день ото дня более осознанными — и как можно чаще.

КС просто, мгновенно и приносит удовольствие. Оно приносит моментальную практическую пользу наряду с долгосрочным воздействием на тело, ум и окружающее пространство. Оно не требует от вас бросить все дела и выкраивать время и место для практики. Его можно выполнять в любом месте и в любое время.

Кроме того, *Квантовое Смещение* не просто просит вас сидеть и осознать. КС учит двигаться в этой полноте, усиливая ее глубину и незамедлительно привнося ее в свою повседневную жизнь. Эти преимущества позволяют КС стать идеальной практикой как для монаха, так и для какого-нибудь магната или матери-одиночки с тремя детьми.

Выполняйте *Квантовое Смещение* на протяжении дня, каждый день. Выполняйте его как самостоятельную практику либо добавляйте к другим системам *Я-осознания* — это только усилит их эффективность. Можно вводить КС в окончание медитаций или молитв, выполнять в процессе деловых встреч, ожидания в пробках или в очереди «Возьми до 10 блюд» с охапкой всяческих яств в обеих руках. Выполняйте это несложное действие — и убедитесь сами в чудесной трансформации, которая произойдет в вашей жизни.

Если вы не верите, что то, о чем я говорю, может быть правдой, тогда примите вызов. Ибо если я ошибаюсь, то мы, люди, заточили себя в жуткий и мрачный угол и терять нам нечего. И пусть так, вы все равно располагаете замечательным инструментом для исцеления вывихов, несварения, разбитых сердец и тому подобного.

Но если я прав, вы станете одним из первых, кто прорвется к свету жизни в мире и процветании. Есть только одно, что сдерживает вас, — *уверенность в том, что это невозможно*.

*Единственное верование, которое вам нужно преодолеть, — то, которое не позволяет вам сделать первый шаг.*

Дальше все легко. Мне вспомнился диалог между Алисой и Белой Королевой из «Алисы в Зазеркалье» Льюиса Кэрролла.

— Это не поможет! — сказала Алиса. — Нельзя поверить в невозможное!

— Просто у тебя мало опыта, — заметила Королева. — В твоём возрасте я уделяла этому полчаса каждый день! В иные дни я успевала поверить в десяток невозможностей до завтрака!<sup>6</sup>

Я не прошу вас изменить ваши верования. Не верования меняют мир, а *осознание*. Так что можете не трогать их, если вам так удобнее. Осознание даст вам возможность сохранить эффективные верования и потихоньку растворит те, что не служат хорошую службу ни вам, ни этому миру.

Практикуйте *Квантовое Смещение* почаще и с игривыми целями. Станьте ребенком, познающим мир с широко раскрытыми глазами.

Когда в этом беспокойном мире вы в последний раз отдавались волшебству момента?

Помните ли вы радость от того, что лежите в траве и наблюдаете, как белые облака лениво плывут по синему небу?

В тот момент вы и не поняли, что именно чистое осознание вызывало в вас это глубокое чувство умиротворения и радости. Теперь, когда вы познакомились с чистым осознанием, отдайтесь в его объятия. Возьмите себе то, что уже по праву ваше. Исцелите свой мир, а через него и весь наш мир, душу за душой.

## ***Приложение***

### **Запись аудиOVERсии Техники Врат на английском языке<sup>7</sup>**

Hi, this is Frank Kinslow, developer of the *Quantum Entrainment Process*. And I'd like to take this opportunity to introduce you to the Gate Technique.

The Gate Technique will invite you to spend more quality time with yourself. It is a closed eyes technique that will open your eyes to finding yourself. When done regularly it will have profound effects on the every aspect of your life: mind, emotions, body and environment.

Now I'd like to talk you through your first experience of the Gate Technique. So find yourself a nice comfortable chair, and allow yourself fifteen uninterrupted minutes. Don't forget to put the cat or dog out of the room and turn off the ringer on the phone. Okay now, settle in, sit down and close your eyes. Let's have our eyes closed and the mind not worrying about anything, just let your mind wonder wherever it wants to go. If you know some other techniques, don't do them, if you think you can help in some way by trying to be relaxed or something, don't do anything, just let the mind wonder. Wherever it goes, that's fine.

Paying attention to your thoughts, just watching them passed by. We will do this for just a few seconds.

### **Запись аудиOVERсии Техники Врат на русском языке**

Привет, это Фрэнк Кинслоу, создатель *Процесса Квантового Смещения*. Я бы хотел представить вам *Технику Врат*.

*Техника Врат* поможет вам с пользой провести время наедине с собой. Она выполняется с закрытыми глазами, но позволит вам взглянуть на себя по-новому. Регулярная практика, несомненно, повлияет на все аспекты вашей жизни: сознание, эмоции, тело и окружение.

Чтобы приступить к *Технике Врат*, следуйте моим инструкциям. Вам потребуется комфортный, устойчивый стул и пятнадцать минут времени, в течение которых вас никто не потревожит. Не забудьте удалить из комнаты кота или собаку и выключить телефон. Итак, садитесь, устраивайтесь поудобнее, закройте глаза. Постарайтесь ни о чем не

---

<sup>6</sup>Перев. Н. М. Демуровой. — *Прим. перев.*

<sup>7</sup>Напоминаем, что вы можете скачать аудиOVERсию *Техники Врат* в формате MP3 на английском языке с сайта [www.QuantumEntrainment.org](http://www.QuantumEntrainment.org). — *Прим. ред.*

думать, пусть мысли сами бегут туда, куда им хочется. Даже если вы владеете другими техниками расслабления, сейчас их применять не следует. Ничего не нужно делать, просто отпустите свои мысли. Что бы ни происходило, пусть все идет своим чередом.

Наблюдайте за своими мыслями, за тем, как они появляются и исчезают. Мы будем делать это всего лишь несколько секунд.

А теперь слушайте. Одно из названных мною слов проявится в вашем сознании ярче других: *Покой. Радость. Свобода. Сопереживание. Любовь. Бесконечность. Свет. Пространство. Смирение. Благодать.* Оно вызовет более сильные внутренние вибрации. Вернитесь к этому слову в осознании и *наблюдайте* за ним. Если вы его *слышите*, то просто *слушайте*.

Now, listen. One of these words will stand out in your awareness more than the others: *Peace. Joy. Unbounded-ness. Compassion. Love. Infinity. Light. Space. Humility. Grace.* One of these words will have been more vibrant in your consciousness than the others.

Just let your awareness go back to that word and watch it. Or if you hear it, just listen to it, you need do nothing else but to watch or to listen to that word. Don't interfere within.

As you watch your word it can get faster, it can kind of fade away, it can change in many many ways. However it changes or whatever it wants to do you'll allow it to do so. You are just along for the ride, just watching what your word wants to do. At times you may forget your word, and other thoughts may enter in. That's fine. As soon as you realize you are thinking other thoughts than you just easily go back to the word and observe it. Just be the simple, innocent witness of that word.

Sometimes your word may disappear altogether. And that's fine too. You don't have to make it come back. It'll come back on its own.

Your word can even change into another word. That's fine. Whatever it does, let it go. Remember, you're just there to watch.

You are truly just a witness. And if so if other thoughts or noises interject, you just witness them as well. Once they come in don't be dismayed that they are there, don't try to fight with other thoughts or noises, or sensations in your body. If they are there, fine. Whenever you realized that you are uncomfortable or there is a noise going on or you are aware of some thoughts that are not your word, then you are already on your way back to your word, that's becoming

*Вам ничего не нужно делать — только наблюдать или слушать это слово. Не пытайтесь вмешиваться и что-то менять.*

Возможно, вы заметили, что слово ускорило, или поблекло, либо поменялось еще множеством каких-нибудь способов. Что бы с ним ни происходило, как бы оно ни трансформировалось, не мешайте. Ваша задача — просто наблюдать за тем, как оно меняется. Вы можете его забыть, вас могут потревожить другие мысли. Все в порядке. Даже если вы обнаружите, что на первый план вышли другие мысли, вы с легкостью можете вернуться назад к своему слову и продолжить за ним наблюдать.

Иногда слово исчезает совсем. В этом тоже нет ничего страшного. Не нужно пытаться его отыскать. Оно появится само.

На место вашего слова может прийти совершенно другое. Такое бывает. Что бы ни происходило, не вмешивайтесь, сохраняйте отстраненность.

Вы — всего лишь наблюдатель. И даже если возникают посторонние мысли или шумы, *просто наблюдайте* за ними. Когда они появляются, оставайтесь спокойны, не пытайтесь бороться или избавиться от мыслей, шума или ощущений в теле. Когда вы чувствуете дискомфорт, слышите внешние звуки, если то, о чем вы сейчас думаете, не связано с вашим словом, значит, вы уже на пути к своему слову. Осознайте это и снова станьте наблюдателем. *Все происходит так, как должно быть.* Все, что вам нужно делать, — это просто вернуться и найти свое слово.

Вы с легкостью можете сделать это в любой момент. Вот так. Все очень просто.

aware, that's being a witness again. And that's good. All you have to do is to go back and to find your word.

Whenever your word is not there you just easily come back to it. That's it. That's just how simple it is.

Now again just let your mind easily wonder wherever it wants to go. If the word stays with you, fine, but you're not interested in it now. We are about ready to come out of the Gate Technique, but we don't get right up.

Keep the eyes closed for a couple of minutes, a minute or two. You can stretch a little bit, wiggle your fingers, take a deep breath, that all help to make the transition.

And when its time to open the eyes, just do it's slowly.

Okay, easily let the eyes open.

You can do the Gate Technique for ten or fifteen or twenty minutes, two or three times a day as you like, best is first thing in the morning and somewhere half way through the day. And it can be done before going to bed as long as it's not too energizing and keeps you awake. Many times you find just to become relaxed and sleeping to very nice nourishing sleep.

Now the words are often referred to as "you-feelings" or "you-words" meaning that they are not negative words. So any word that comes up of a positive nature is fine and it can be anywhere from those words we've mentioned or it can be *silence* or *stillness*, *peace*, *joy*, *bliss*, *ecstasy*, words of your feelings and any words that remind you of that invoke those feelings within you. So the word is not important, what is important is your complete uninvolvedness while you watch.

Simply, easily be the witness of a word as it comes and goes. So to review: as you watch your "you-feeling" it may change in some way. It make it bigger or louder or fade it away. It could change into another you-feeling or disappear

Теперь снова отпустите свой ум, пусть мысли текут свободно. Если ваше слово остается с вами, прекрасно, но сейчас уже нет необходимости держать его в поле внимания. Мы готовы выйти из *Техники Врат*, но не сию секунду.

Не открывайте глаза еще пару минут — минуту или две. Можете слегка потянуться, размять пальцы, сделать глубокий вдох, это поможет перейти в привычное состояние.

Когда почувствуете, что пришло время открыть глаза, не спешите, делайте все очень медленно.

О'кей, позвольте глазам слегка приоткрыться.

Можете выполнять *Технику Врат* в течение десяти-пятнадцати-двадцати минут два-три раза в день, лучше всего — утром, после пробуждения, или в середине дня. А также вечером, перед отходом ко сну, но только в том случае, если эта техника не действует возбуждающе и не провоцирует бессонницу. Хотя чаще всего она расслабляет и обеспечивает глубокий и спокойный сон.

Эти слова — «вы-слова» или «вы-чувства», и они не должны нести негативного смысла. Это может быть любое слово позитивной природы — одно из тех, что я упомянул, либо какое-то другое — *тишина*, *безмолвие*, *покой*, *безмятежность*, *радость*, *блаженство*, *восторг* — название чувств либо какая-то ассоциация с ними. Само слово не имеет особого значения, главное — ваша полная вовлеченность в процесс наблюдения.

Просто наблюдайте за тем, как слово появляется и исчезает. Итак, подытожим: пока вы наблюдаете за своим «я-чувством», оно может изменяться. Становиться больше или громче или совсем увядать. Оно может смениться другим «вы-чувством» или совсем исчезнуть. Либо мозг переключается на другие мысли. Или же вы начинаете слышать звуки, приходящие извне. Вы даже altogether. Or your mind may shift to other thoughts. Or you may start listening to sounds coming from around you. You may even forget that you are doing the Gate Technique for a while.

If this happens when you realize you are not watching your "you-feeling", you've already started paying attention again. Just continue to watch your "you-feeling" without interfering or you can gently look for another "you-feeling" and begin the process all over again.

It doesn't matter what happens as long as you purely observe. That is that you are aloof to what is unfolding before you. The thing is to watch what happens no matter what's going on. That is all you have to do.

Continue the Gate Technique for ten or fifteen minutes.

When finished, do not open your eyes quickly or jump up and start doing things right away. Keep your eyes closed, take another minute or two to stretch and come back to the outside world slowly.

Then slide easily back into your active life. Physically you will be relaxed, possibly more relaxed than you have been in a long time, psychologically you will be at peace. And what did you do to get this way? Nothing, just observe, pay attention to what was unfolding in your mind.

The Gate Techniques teaches us to rely on nothing other than our observation. What happens is quite magical: a deep healing begins without a glimmer of effort. Actually, effort of any kind is counterproductive. What the Gate Technique effectively does is bathe your psycho in the healing waters of self. Self knows best.

When done regularly you will experience greater energy, physically and psychologically, more relaxation, less можете забыть о том, что в данный момент работаете с *Техникой Врат*.

Если это происходит и вы понимаете, что перестали следить за «я-чувством», значит, уже пора возвращать фокус внимания в нужное русло. Просто продолжайте наблюдать за «я-чувством», не вмешиваясь, или попробуйте найти другое «я-чувство» и начать процесс сначала.

Не имеет значения, что происходит, поскольку вы являетесь исключительно наблюдателем. Что бы ни было, вы остаетесь отстраненным. Ничего не нужно делать.

Выполняйте *Технику Врат* в течение десяти-пятна-дцати минут.

Когда закончите, не спешите открывать глаза сразу же после завершения, вскакивать и начинать что-то делать. Держите глаза закрытыми, подождите пару минут, потянитесь и медленно вернитесь во внешний мир.

Теперь не торопясь возвращайтесь к активной жизни. Вы будете физически расслаблены, — возможно, даже более расслаблены, чем когда-либо за долгое время, в психологическом плане ощутите полный покой. И что же вам пришлось сделать, чтобы прийти в такое состояние? Ничего, просто наблюдать, отслеживать то, что разворачивается у вас в **ухме**.

*Техника Врат* учит нас полагаться исключительно на свои наблюдения. То, что происходит, воистину чудесно: без каких-либо усилий с вашей стороны начинается глубокое исцеление. Мало того, любое напряжение будет только мешать. *Техника Врат* окунает вашу психику в исцеляющие воды *Истинного Я*, которое знает все.

При регулярном выполнении вы почувствуете подъем физической и психической энергии, а также уменьшение напряжения, облегчение болезненных ощущений, illness, more resistance to mental and emotional stress and improved relationships.

All this is accomplished by simply paying attention. Very quickly you will notice that you are observing more and more outside of the Gate Technique, as you go about your daily life.

The Gate Technique is perfect by itself or it can be added at the beginning of other practices to enhance their effectiveness. It can be performed from ten to fifteen minutes once or twice a day. When daily it will quickly establish the habit of observing in any activity.

Свяжитесь с Фрэнком по адресу: [www.QuantumEntrainment.org](http://www.QuantumEntrainment.org)

На этом сайте читайте последние новости о событиях, связанных с КС; запишитесь на частный сеанс *Продленного КС* к Фрэнку или найдите его первую книгу «Секрет истинного счастья; как осуществить свое самое заветное желание» (М.: «София», 2010). Непременно загляните в блог КС и узнайте, как другие люди используют *Квантовое Смещение* для создания в своей жизни гармонии и исцеления. Там же вы сможете задать вопросы, поделиться своими мыслями о КС и опытом. Мы будем ждать вестей от вас.



Заходите к нам почаще и станьте членом этого динамичного и потрясающего движения за построение мира во всем мире благодаря миру у вас внутри.

повышенную сопротивляемость умственной и эмоциональной нагрузке и улучшение отношений.

Все это достигается очень просто — активизацией внимания. Вы очень скоро обнаружите, что стали больше замечать не только во время выполнения *Техники Врат*, но и в окружающем мире, в своей повседневной жизни.

*Технику Врат* можно выполнять самостоятельно, а также в качестве дополнения к другим практикам. Она повысит их эффективность. Десяти-пятнадцати минут один-два раза в день будет вполне достаточно. При регулярном повторении вы очень скоро приобретете хорошую привычку *наблюдать* во время любой деятельности.

Аудиоматериал *Техники Врат* вы можете загрузить на свой компьютер на русском языке: <http://www.sophia.ru/audio>

на английском (начитано автором): <http://quantumentrainment.com/downloads.html>

Фрэнк Кинслоу

СЕКРЕТ МГНОВЕННОГО ИСЦЕЛЕНИЯ Квантовая синхронизация здоровья

Перевод: *Н. Гончарова* Редактор: *И. Старых*

Корректоры: *Е. Введенская, Т. Бышева* Оригинал-макет: *Г Булавко* Обложка: *В. Миколайчук*

ООО Издательство «София» 107140, Россия, Москва, ул. Красносельская Нижняя, д. 5, стр. 1

Для дополнительной информации: Издательство «София»

04073, Украина, Киев-73, ул. Фрунзе, 160

Подписано в печать 07.05.2010 г. Формат 84x108/32. Усл. печ. л. 18,48. Тираж 5000 экз. Зак. № 822.

Отделы оптовой реализации издательства «София»

в Киеве: (044) 492-05-10, 492-05-15 в Москве: (499) 317-56-22, 317-56-44 в Санкт-Петербурге: (812) 676-07-68

Книга — почтой в России

тел.: (495) 476-32-58 e-mail: [kniga@sophia.ru](mailto:kniga@sophia.ru)

<http://www.sophia.kiev.ua> <http://www.sophia.ru>

Отпечатано в ОАО «Тульская типография». 300600, г. Тула, пр. Ленина, 109.

Вы верите в чудеса?

В то, что возможно мгновенное исцеление от любой болезни?

Благодаря этой книге вы можете научиться простым действиям, с помощью которых очищается ваше сознание и происходит мгновенное исцеление тела и ума. Вы можете научиться исцелять также тело и ум других людей. А еще, прибегнув к помощи своих друзей, вы сможете преобразовывать проблемы, поражающие всех жителей планеты Земля.

Насколько сложно овладеть Квантовым Смещением? Это также легко, как думать. Практика Квантового Смещения не требует специальных навыков, ее можно быстро освоить.

Плохая новость: Квантовое Смещение, подобно всем целительным мероприятиям, ограничено ограничениями самого практикующего.

Хорошая новость: практика Квантового Смещения может устранить все эти ограничения.

[www.e-puzzle.ru](http://www.e-puzzle.ru)