Фрэнк Кинслоу

СИСТЕМА КИНСЛОУ

Путь к достижению
успеха в жизни,
в здоровье и любви

Frank J. Kinslow

KINSLOW SYSTEM

Your Path to Proven Success in Health, Love, and Life

Фрэнк Кинслоу

СИСТЕМА КИНСЛОУ

Путь к достижению
успеха в жизни,
в здоровье и любви

«СОФИЯ» 2 0 1 3

УДК 615.851
ББК 53.57
К41

Перевод с английского М. Котельниковой

Кинслоу Фрэнк
К41 Система Кинслоу: Путь к достижению успеха в жизни, в здоровье и любви / Перев. с англ. — М.: ООО Издательство «София», 2013. — 288 с.

ISBN 978-5-399-00497-6

Новая книга Фрэнка Кинслоу включает в себя полный набор практических инструментов по достижению успеха и одержанию победы над самыми разными жизненными ситуациями. Это подробная инструкция по реализации своего жизненного потенциала и исполнению желаний. Эффективные и простые упражнения и методики помогут поправить здоровье и наладить отношения, избавят от беспокойства и переживаний по поводу финансовых затруднений и многое, многое другое. В отличие от предыдущих книг Фрэнка Кинслоу, «Система Кинслоу» содержит новый компонент, совершенствующий ваши навыки и ускоряющий достижение успеха!

УДК 615.851
ББК 53.57

ISBN 978-5-399-00497-6

Содержание

Введение..... 8

Часть I. Техники квантового смещения..... 15
Глава 1. Стать человеком в полной мере..... 16
Глава 2. Ежедневные чудеса..... 40
Глава 3. Как удлинить пальцы..... 43
Глава 4. Останавливать мысли — легко!..... 44
Глава 5. Одноминутная медитация..... 51
Глава 6. Техника Врат..... 52
Глава 7. Техника Чистого Осознания..... 57
Глава 8. Трехшаговая техника Квантового Смещения.. 66
Глава 9. Утонченная техника Квантового Смещения... 73
Глава 10. Что мне делать теперь, когда я могу лечить?.. 80
Глава 11. Дистанционное КС..... 87
Глава 12. Эмоциональное КС..... 92
Глава 13. Продленное КС..... 96

Часть II. Эйфо-чувство, КС-осознание и КС-намерение... 99
Глава 14. Кто я? Как найти свое вечное «Я»?..... 100
Глава 15. Как найти Ничто..... 104
Глава 16. Как найти еще больше Ничто..... 109
Глава 17. Как осознавать без усилий..... 111
Глава 18. Как ввести Эйфо-чувство в свою жизнь..... 113
Глава 19. Решение проблемы страдания..... 118
Глава 20. Как овладеть КС-намерением..... 125
Глава 21. КС-намерение для решения эмоциональных проблем..... 148
Глава 22. Как помочь другим людям избавиться от хронического заболевания..... 154
Глава 23. Как помочь себе избавиться от хронического заболевания..... 159
Глава 24. КС-намерение для достижения материального благополучия и процветания..... 162
Глава 25. Как помочь другим людям достичь материального благополучия..... 167
Глава 26. Решение проблем с помощью КС-намерения..... 169
Глава 27. Достижение прекрасных отношений..... 172

Часть III. Применение КС в повседневной жизни..... 195
Глава 28. Сон и бессонница..... 196
Глава 29. Пробуждение..... 199
Глава 30. Чистим зубы..... 200
Глава 31. Питание..... 201
Глава 32. Голод и обжорство..... 206
Глава 33. Полуденное омолаживание..... 208
Глава 34. КС и компьютер..... 209
Глава 35. Отход ко сну..... 210
Глава 36. Разговор..... 210
Глава 37. Ходьба..... 211
Глава 38. Пространственная ходьба..... 212
Глава 39. Слушание тишины..... 216
Глава 40. Ощутите запах своего Эйфо-чувства..... 217
Глава 41. Контроль настроения..... 218
Глава 42. Как проявить свое творческое начало..... 219
Глава 43. Дисгармония между людьми..... 227
Глава 44. Улучшение спортивных показателей..... 228
Глава 45. Физическое напряжение и КС..... 232
Глава 46. КС при острой боли..... 234
Глава 47. Путешествие с КС..... 235
Глава 48. Преодоление страхов..... 238
Глава 49. Управление машиной..... 240
Глава 50. Как учить детей Квантовому Смещению..... 242
Глава 51. Как помогать детям справляться
со стрессом..... 248
Глава 52. Любим наших домашних животных..... 249
Глава 53. Как иметь дело с плохой погодой 250
Глава 54. Чистая вода и полезные растения..... 251
Глава 55. Насекомые и другие вредители..... 253
Глава 56. Мгновенное умиротворение: наблюдение
за наблюдателем..... 255
Глава 57. Мир в группе (во всем мире)..... 256
Глава 58. Как вести группу практикующих КС..... 259
Глава 59. 90-дневная Программа КС..... 269
Заключение..... 274
История о том, как Ничто изменяет мир..... 275
Глоссарий..... 282
Об авторе..... 285
Об организации «Система Кинслоу»..... 286

Моим читателям,
с глубокой признательностью

Введение

Приветствую вас и благодарю за то, что нашли время для чтения этой книги. Я не сомневаюсь, что она способна глубоко повлиять на вашу жизнь на многих уровнях и очень многими способами. Я хотел бы занять немного вашего времени, чтобы представиться.

Я — исследователь и разработчик *Квантового Смещения® (КС™)*, инновационной техники, которая стала привычной, но исключительно важной частью жизни людей, профессионально занимающихся исцелением, а также простых людей по всему миру. Вы увидите, что *КС* больше похоже на друга, чем на технику. Его источник находится не вовне, а внутри, на дальних границах ума, где пребывают мир и гармония. *КС* — это возвращение к нашей первичной сущности, где загорелась первая искра индивидуальности, когда сознание озарилось рассветом. Это реализация, мистическая и мирская, тонкая и всеобъемлющая в своем сострадании к условиям человеческого существования. Она ваша и находится от вас всего лишь на расстоянии одного удара сердца.

Я не ставил своей целью создать универсальный метод исцеления. (Более подробно мое открытие *КС* описано в конце книги, в главе *«История о том, как Ничто изменяет мир»).* Но благодаря уникальной истории моей жизни и упорному желанию упростить и отринуть все бесполезное в моем сознании был запущен процесс, известный как *Квантовое Смещение,* и он постоянно там расширялся, как пузырь, поднимающийся со дна тихого водоема. Хлоп! И вот пузырь лопнул и на свет появилось *Квантовое Смещение.* Оно возникло в полностью сформированном виде, готовое бросить вызов этому миру хаоса, конфликтов и боли. Вскоре появились *Универсальные Принципы Безоблачной* Жизни,

призванные вдохновить людей и вывести их за пределы их ограниченной *жизни*, полной считающегося нормой коллективного страдания. *Квантовое Смещение*, его применение в повседневной жизни и *Универсальные Принципы* образуют три основных идеи *Системы Кинслоу*™.

Система Кинслоу предлагает основные инструменты и набор инструкций, которые не только поставят нас выше жизненных передряг и конфликтов, но и покажут, как передать эту вновь обретенную радость другим людям. Человечество не создано путем эволюции. В спокойные моменты, когда мы видим страдание, которое мерцает и вспыхивает в душах людей этого мира, мы знаем, что в нас есть нечто большее. *Квантовое Смещение* и *Система Кинслоу* стоят на мысе, отделяющем тьму от красоты, дожидаясь наших нетерпеливых объятий. Сначала мы должны погрузиться в себя и оценить собственное божественное начало; затем нам останется лишь потянуться к свету и коснуться его. Вот как это просто.

Независимо от того, как глубоко мы изучаем свою жизнь и на каком из бесконечных уровней мы хотим ее исследовать, мы будем всегда обнаруживать действие *Принципа Динамической Неподвижности. Принцип Динамической Неподвижности* объясняет, что движение проистекает из неподвижности, энергия проистекает из ничего, а беспорядку изначально присущ порядок. Вся жизнь является отражением этих двух, как представляется, противоположных качеств: неподвижность и деятельность. Исследование жизни, вашей и моей, является неполным, если оно не учитывает влияния двух сил *Принципа Динамической Неподвижности.*

Система Кинслоу структурирована именно таким образом. Это законченная система, которая легко применяет этот закон, дабы полностью реализовать потенциал ваших возможностей. Использование апробированных методов и представлений в пределах *Системы*

Кинслоу затронет буквально каждый аспект вашей жизни. Это настолько естественно и легко, что улучшения наступят в тех сферах вашей жизни, которые, как вам казалось, и не нуждались в усовершенствовании. Это совершенно замечательно и абсолютно естественно.

Система Кинслоу управляется *Принципами КС для Безоблачной Жизни. Принципы КС* — это указатели на пути к полноценной жизни, свободной от страдания. Они применимы везде и всегда. Каждый принцип объединяет ваши повседневные обстоятельства с той частью вас, которая является вашей сущностью вне времени и пространства. Тогда ваша внутренняя и неограниченная сущность становится непоколебимой основой, на которой вы построите динамическое, удовлетворяющее вас и благополучное существование. Вы увидите, что всегда можете обратиться к *Принципам КС,* какой бы хаотичной или неприятной ни была ваша жизнь.

В дополнение к *Принципам КС* у *Системы Кинслоу* есть два средства познания: безмолвная сторона жизни — внутренние навыки исследования тайн и магии вашей сущности; и внешнее, ориентируемое на действие средство познания. Безмолвная сторона *Системы Кинслоу* охватывает все методы *Квантового Смещения,* включая *Технику Врат* и *Технику чистого осознания, Трехшаговую технику КС, Утонченное КС, КС-намерение, понятие Эйфо-чувства («эйфористическое чувство»)* и *КС-осознание.*

Активная сторона *Системы Кинслоу* включает все варианты применения этих методов, включая *Дистанционное и Эмоциональное КС, КС,* направленное на установление мира в пределах группы или всего мира, *КС* для детей и *КС,* направленное на улучшение межличностных отношений и решение финансовых проблем, а также проблем, связанных с любовью, работой, сном и даже чисткой зубов. В этой книге вы найдете способы применения *КС* для всех этих целей и для многих других. Когда вы практикуете *Систему Кинслоу,* вы жи-

вете в гармонии с вашим окружением и находитесь на верном пути к тому, чтобы стать человеком в полном смысле этого слова.

Хотя методы и навыки *КС* сами по себе имеют огромную ценность, мне не хотелось бы, чтобы эта книга была только отголоском предыдущих моих работ. Поэтому я добавил в нее *пять абсолютно новых глав и более 24 новых способов применения КС* для того, чтобы ваша жизнь возродилась и заиграла новыми красками.

Новые способы применения *КС* откроют перед вами яркие перспективы, которые, по моему глубокому убеждению, вдохновят вас и побудят к действию. Вы обретете доступ к множеству вариантов опыта переживания осознанности, и все они предназначены для улучшения вашего умения воспринимать состояние *чистого осознания, Эйфо-чувства* и в конечном счете — самого драгоценного дара, который мы называем жизнью. Зачем все это нужно делать? Конечно, для того чтобы разжечь в себе страсть к стремлению стать в полной мере человеком.

Эта книга отвечает на вопрос «Кто я и какова цель моей жизни?», предлагая прямой доступ к своему существованию (и его исцелению) на всех уровнях, начиная от пустоты *чистого осознания* до его богатых и бесконечных форм, составляющих мир, в котором вы живете. Прочитав эту книгу, вы узнаете, что такое быть человеком в полном смысле этого слова и как жить в осознании этой полноты. Выясняется, что 99% людей живут лишь вполсилы, но жить в полную силу не так трудно, как вам может показаться. На самом деле это вообще не трудно. Оказывается, что жить полной жизнью в действительности довольно просто.

В главе 1 вам будут представлены пять *Принципов КС,* необходимых для того, чтобы полностью стать человеком. Вы увидите, как просто пригласить в свою жизнь гармонию, рост и процветание. В главе 1 описываются

основные проблемы, с которыми мы сталкиваемся в этом хаотическом и часто недружелюбном мире. Из последующих глав вы узнаете, как устранить эти проблемы, затрачивая минимум усилий и получая максимум удовольствия. Эта книга — практический справочник по улучшению... гм... всего. Воспользуйтесь ею, чтобы искоренять и привносить, забавляться и тонко настраиваться — ив итоге построить свою жизнь на безошибочных принципах изменения, роста и процветания.

В этой книге я раскрыл методы и упражнения, описанные в четырех из моих более ранних работ: «Секрет мгновенного исцеления», «Мгновенное исцеление: техника Квантового Смещения», «Эйфо-чувство и сила Намерения» и «Кто ничего не ищет — находит все». В ней делается акцент на опыте, и поэтому я свел к минимуму все философские рассуждения.

Книга состоит из трех частей. Большая часть материалов первой части была взята из книг «Секрет мгновенного исцеления» и «Мгновенное исцеление: техника Квантового Смещения». Если вы знакомы с этими книгами, то освежить в памяти их содержание может быть полезно, но читайте внимательно, поскольку повсюду в этом разделе имеется новый материал. В качестве примера можно привести главу «Одноминутная медитация». Я рекомендую вам перечитать описание всех методов, а также познакомиться с новым материалом. Если вы впервые знакомитесь с этой темой и склонны читать книгу, пропуская страницы и главы, вы можете делать это, но я настоятельно советую вам сначала прочитать и попрактиковать техники, изложенные в части I, читая каждую главу по очереди. Затем прочитайте хотя бы главу «Как овладеть КС-намерением» и «КС-намерение для решения эмоциональных проблем» в части II. После этого можете, не смущаясь, читать главы в любом порядке, в каком вам будет интересно.

Первая часть познакомит вас с *Трехшаговой техникой КС* и *Утонченной техникой КС*. Эти две процедуры

являются основой переживания *КС*. Кроме того, вам будут предложены простые упражнения, сопровождающие выполнение этих техник.

Вторая часть описывает три самые великолепные вещи, с какими вы встретитесь в поисках жизненного удовлетворения и свободы от страдания: с *Эйфо-чувством*, *КС-осознанием* и искренним и по-настоящему глубоким *КС-намерением*. В последней главе второй части, «Достижение прекрасных отношений», вы предпримете то, что, я уверен, окажется волнующим личным погружением в тайну и искусство межличностных отношений. В этой главе вы обнаружите методику непринужденного и эффективного трехэтапного процесса спонтанного создания любящих отношений.

Часть III приглашает вас попрактиковаться и поиграть с более чем тридцатью опытами переживания *КС*, большая часть из которых появляется в печати впервые. Вот темы, с которыми вы познакомитесь: это *КС* для голода и обжорства, КС для компьютера, ощущение запаха вашего *Эйфо-чувства*, проблемы с людьми, путешествия с *КС*, помощь детям при стрессе, сон и бессонница, контроль настроения и многое другое.

С особым волнением я представляю вам главу «Как вести группу практикующих КС». Здесь вы найдете поэтапные наставления, в которых будет объяснено, как вести свою собственную группу, практикующую *Квантовое Смещение*. Нет более быстрого и более удовлетворяющего способа испытать удовольствие от процесса становления человеком в полном смысле этого слова, чем поделиться искусством *КС* с другими людьми. В группе *КС* ваши результаты возрастут многократно и вернутся к вам, увеличившись в геометрической прогрессии. Практика *КС* в группе улучшает ваши навыки целителя и способность создавать гармонию, при этом позволяя установить дружеские и значимые для вас отношения с другими членами группы. В сущности, все, что вам нужно для того, чтобы вести собственную груп-

пу практикующих *КС*, содержится на страницах этой книги.

И лучшее я приберег для вас напоследок. Последняя глава, «90-дневная Программа КС», в общих чертах обрисовывает идеальную для вас программу, позволяющую достигнуть импульса *КС* и спонтанно насладиться счастьем внутреннего покоя, успешно занимаясь при этом своими делами. Умножьте ваш возраст на четыре. Это число 90-дневных периодов, которые вы прожили. Подумайте только, следуя рекомендациям одной-единственной главы книги, вы можете полностью обновить свою жизнь за всего лишь еще один 90-дневный период! *КС* — это легко, и удивительно то, что 90-дневная программа *КС* осуществляется почти без усилий. Фактически, это единственный способ, с помощью которого она будет работать... без усилий. Эти последние две главы — нить, на которую нанизаны жемчужины совершенства, рассеянные по страницам этой книги.

Я получал большое удовольствие от написания книги «Система Кинслоу: путь к достижению успеха в жизни, в здоровье и любви». И я волнуюсь, представляя, как вы будете читать ее. Используя эту книгу в качестве своего друга, вы выпустите в мир и поделитесь со всеми нами живущими внутри вас удовольствием, радостью и изобилием и начнете жить той жизнью, для которой вы были рождены. Читайте эту книгу, настроившись на легкий и непринужденный лад, и она захватит вас, тихо нашептывая о том, как радостно быть человеком в полной мере.

Доктор Фрэнк Кинслоу
Сарасота, Флорида

Часть I

ТЕХНИКИ КВАНТОВОГО СМЕЩЕНИЯ

Глава 1

СТАТЬ ЧЕЛОВЕКОМ В ПОЛНОЙ МЕРЕ

Что, если бы я сказал вам, что вы живете лишь вполсилы? А если бы я сказал, что, осознав нечто, уже у вас имеющееся, вы могли бы неизмеримо расширить свои способности и таланты? А если бы потом я сказал вам, что вы *уже сегодня* можете начать жить полной жизнью? Вы заинтересовались бы? Ну, я надеюсь, что да, ведь развитие — это естественное и легкое выражение жизни. Это нормально и в духе человека — исследовать новое и расширять свои возможности, находить значение и цель и в конечном счете обнаружить, какой мелодией являетесь вы в этой замечательной симфонии, называемой жизнью.

Книга, которую вы держите в руках, покажет вам, как это сделать. Она покажет вам другую сторону вашей жизни, которая — если уподобить ее земле — является плодородной, но «стоит под паром». Когда вы обнаружите свою «другую сторону», то узнаете, чего были лишены. Обретя полноту жизни, вы усеете ее семенами здоровья, процветания и удовлетворения.

В том, чему вы собираетесь научиться, нет ничего мистического или нереалистичного. Это учение основано на научном наблюдении, непосредственном опыте и здравом смысле. Оно основано на принципе, гласящем, что знание подобно двум рукам, неотделимым друг от друга и друг друга поддерживающим. Две руки знания — это понимание и опыт. В этой главе я познакомлю вас с мощными законами природы, простыми принципами, которые, будучи понятыми и усвоенными, навсегда изменят вашу жизнь. Это не праздное хвастовство, а реальность для тысяч принадлежащих к разным культурам людей во всем мире. Эти принципы применимы ко всему, что является одинаковым во всех

людях. Они помогают нам укрепиться на пути к становлению человеком в полной мере.

Остальная часть этой книги заполнена десятками проверенных упражнений, которые помогают найти и выразить ваши самые глубокие желания. Эти принципы самоочевидны, а упражнения дают моментальный эффект.

Вам не нужно принимать мои слова на веру. Через несколько минут вы сами начнете доказывать это себе. Основной техникой *Системы Кинслоу* является *Квантовое Смещение (КС)*. *Квантовое Смещение* — это звучный научный термин, но пусть он вас не пугает.

КС — это простой процесс, такой же естественный, как дыхание.

Если вы читаете эти строки, то у вас есть все, чтобы начать. С помощью простой методики *КС* вы быстро откроете свое осознание для более глубокого понимания и восприятия. Вы быстро научитесь использовать ее для реализации своих истинных желаний и конечных целей. Достаточно приложить лишь немного внимания и чуть-чуть потрудиться — и вы получите поразительные дивиденды.

Принцип Универсальной Гармонии

Жизнь — это равновесие. Жизнь прекрасна — такая, как она есть. Мы много раз слышали это утверждение, выраженное самыми разными способами, но действительно ли мы понимаем его глубину? Обычно мы считаем свою жизнь уравновешенной, если не переутомляемся и распределяем оставшееся от работы время и энергию между семьей, отдыхом, духовным развитием и временем, проведенным в одиночестве. Но оказывается, это только часть истории. Это относительное, поверхностное равновесие, которое заметно снижает нашу производительность и, что еще важнее, качество нашей жизни.

Как только вы усвоите, что такое истинное равновесие, вам станет удивительно легко каждый день реализовывать его в вашей жизни. Потому что жить в состоянии равновесия для людей естественно и нормально. Каждый человек имеет в своем распоряжении необходимые инструменты, но не каждый умеет ими правильно пользоваться. Эта ситуация скоро изменится. Ниже я привожу отредактированную выдержку из моей книги «Кто ничего не ищет — находит все: секрет истинного счастья». Она поможет вам эффективно применять *Принцип Универсальной Гармонии.*

Два правила

Сдвиг восприятия — умственный процесс, позволяющий многое в жизни поставить на свои места. Позволь предложить два простых правила, которые помогут твоему уму совершить важный сдвиг и избавиться от многих выдуманных страданий. Я всю свою жизнь руководствовался этими двумя простыми аксиомами. Они дарили мне успокоение и указывали верный путь.

Первая аксиома: *«Жизнь есть гармония»*. Иными словами, во Вселенной всегда присутствует порядок — даже тогда, когда кажется, что его нет совсем.

Вторая аксиома: *«Мир не такое, каким я его вижу»*. Я не могу знать, ощущать или воспринимать какую бы то ни было ситуацию во всей ее целостности, а поэтому мое понимание всегда будет неполным.

Эти две аксиомы оказали глубочайшее влияние на мою личную эволюцию. Если бы мир не был гармоничным, я мог бы признать, что страдания и ограничения естественны.

Если бы я думал, что вижу полную картину мира, у меня могло бы возникнуть ощущение, будто моя по-

зиция по тому или иному вопросу — «правильная». Всякий раз, когда я попадаю в тупик или увязаю в повседневной рутине, я напоминаю себе, что жизнь по природе своей исполнена радости, а мое восприятие ныне не отражает ее во всей полноте.

Довольно скоро я начал видеть то, что происходит за кулисами мира. Постепенно эти два простых правила убедили меня ослабить хватку и воспринимать течение жизни как переменчивую мелодию. Это удачная аналогия. Мы можем лучше всего насладиться музыкой, когда позволяем мелодии протекать через сознание, подобно реке. Если мы пытаемся удержаться за какую-то одну ноту, от нас ускользает целостность композиции. Наша жизнь, подобно музыке, должна течь свободным потоком. Попытки цепляться за людей, идеи или вещи нарушают течение и коверкают мелодию.

Мы с тобой одно, и в то же время мы совершенно разные.

Наше сходство роднит нас. Различия добавляют сладости нашему сходству. Равновесие этих противоположностей идет на пользу всему. Это всегда было формулой полной и благополучной жизни. Я пишу не потому, что думаю, будто ты всего этого не знаешь, но потому, что ты мог забыть.

Я руководствуюсь своими двумя аксиомами не потому, что пришел к ним в результате каких-то громоздких философских построений, но потому, что знаю их с самого детства.

Они — маячки того невинного периода в жизни, когда нас еще не обучили считать время и наше пространство еще не наполнилось «необходимыми и удобными» инструментами успешной жизни. Если ты хочешь выяснить, насколько верны эти два простых правила, не начинай с попыток вспомнить забытое. Начни оттуда, где ты есть сейчас, — пока тебя еще не спеленали воспоминания и надежды.

Принцип Динамической Неподвижности

Принцип Динамической Неподвижности показывает, что движение проистекает из неподвижности, энергия возникает из ничего и порядок неотделим от хаоса. Этот принцип редко понимают, ибо мы склонны придавать значимость достижению цели и не в состоянии понять, что все созданные вещи: космический газ, одноклеточные амебы и шариковые ручки — исходят из абсолютной неподвижности. Это верно: каждая вещь и мысль в мироздании рождается из неподвижности. Квантовая физика идентифицировала эту неподвижность — эта недвижимая не-энергия является подразумеваемым порядком. Это не-форма, из которой все формируется, и энергетическое взаимодействие между бесконечностью форм зарождается из огней творения. Это промежуток между каждой мыслью в каждом из нас, поколение за поколением.

Недостаточно только понять этот выдающийся принцип. Только войдя в прямой контакт с этой неограниченной не-энергией, мы можем насладиться гармонией и силой творения. Как вы скоро сами почувствуете, способность вступать в контакт с абсолютной неподвижностью является врожденным свойством человека, и чтобы осознать это, требуется лишь сдвиг в восприятии. Контакт устанавливается не с телом и не с умом, а с простым осознанием. Именно из простого осознания абсолютной неподвижности мы трансформируемся в пространство совершенной гармонии, здоровья и любви.

Принцип Отдыха и Возвращения к Активности

Принцип Отдыха и Возвращения к Активности сообщает нам: когда мы осознаем неподвижность, жизнь реорганизуется на наше благо. Как мы уже гово-

рили, у жизни есть две стороны: активная и безмолвная (спокойная). Когда у нас есть осознание безмолвной стороны, на активной стороне увеличивается изобилие. Обычно мы одобряем активную и игнорируем безмолвную сторону. Мы полагаем, что хороший ночной сон и несколько спокойных минут, проведенных за чашечкой кофе и перелистыванием газеты, восполнят нашу ежедневную потребность в отдыхе. Это далеко не так.

Возможно, вы живете в индустриальном обществе, очарованном деятельностью и сосредоточенном на ней. Подумайте об этом. Как часто в течение дня вы на самом деле ничего не делаете? Если у вас выдалось несколько свободных минут, то это скорее всего произошло по необходимости. Наверное, вы ожидаете кого-то, кто опаздывает на встречу, или у вас просто образовалось днем свободное время. И что тогда происходит? Вы ищете, чем бы вам заняться, не правда ли? Вы берете книгу или журнал и начинаете читать, проверяете вашу голосовую почту или пишете кому-нибудь SMS о том, как вам скучно просто сидеть и ждать, когда что-нибудь произойдет.

Когда вы начнете применять *Систему Кинслоу*, вам никогда не придется скучать.

Каким-то образом в нашем сознании укоренилось представление о том, что мы всегда должны находиться в движении. Если мы чем-то не заняты, нам кажется, будто мы напрасно тратим время. Иногда, уделяя время самим себе, мы даже чувствуем себя виноватыми.

«Но это так естественно, — можете привести вы аргумент в свою защиту. — Как еще можно стать людьми, добивающимися в жизни результатов? И в конце концов, природа не терпит пустоты». Хотя это утверждение справедливо для природы, но оно не отражает вашей истинной натуры.

«Но как же, разве вы не говорили, что мы рождаемся, чтобы развиваться?»

Да, я действительно говорил: мы рождаемся, чтобы развиваться. Но если мы хотим знать, что такое быть человеком в полной мере, мы должны начать с совершения чего-то значительного — чего-то, что по нашему глубокому убеждению является правильным, но до сей поры, к сожалению, игнорировалось. *Мы должны отдохнуть.*

Многие считают, что чем больше они работают, тем большего успеха добьются. По их мнению, долгие часы тяжелой работы — это лучший способ получить желаемое. Если, конечно, предметом их желания не является напряженная, полная разорванных отношений жизнь и проблемы со здоровьем, тогда они неправы. Успех в его самом глубоком смысле основан на покое. Что это означает? Очень просто: отдохнувшие тело и ум станут более производительными, чем тело и ум, не получившие отдыха. Но что я подразумеваю под отдыхом? Я рад, что вы об этом спросили.

Мы, люди, признаем три основных вида отдыха. Это прогулка, сон со сновидениями и глубокий сон. Когда мы бодрствуем, наш ум и тело более активны, чем во время сна. Когда мы видим сны, ум и тело не так активны, как во время бодрствования, но и не так хорошо отдыхают, как во время глубокого сна. 27 марта 1970 года в журнале *Science* была опубликована работа доктора Роберта Кита Уоллеса, в которой он говорил о существовании четвертого основного состояния отдыха, более глубокого, чем даже глубокий сон. Доктор Уоллес назвал его «бодрствующим гипометаболическим физиологическим состоянием», но мы будем называть его просто «очень, очень глубокий уровень отдыха». Примечательно, что в этом глубочайшем состоянии отдыха ум фактически продолжает бодрствовать — в отличие от глубокого сна.

В своих более поздних работах доктор Уоллес продолжал доказывать, что это состояние очень, очень глубокого отдыха действительно очень, очень полезно

для тела, ума и способности человека жить продуктивной, полной жизнью. И было доказано, что, когда мы осознаем это состояние самого глубокого отдыха, три основных состояния отдыха приходят в состояние равновесия. Другими словами, испытывать это состояние глубочайшего отдыха — не роскошь, а потребность. И как вы уже знаете, равновесие необходимо для того, чтобы стать человеком в полной мере.

Теперь вы могли бы задать вопрос: «Что я могу сделать, чтобы испытать это состояние самого глубокого отдыха? Должен ли я сидеть в позе, напоминающей крендель, пробегать по десять миль в день или практиковать позитивное мышление?» Нет, нет и нет. Когда вы переходите из одного состояния отдыха в другое, это естественная функция вашего ума и тела, не так ли? Когда вы устаете и хотите заснуть, все, что вам нужно делать, это перестать шевелиться, и вы засыпаете естественным путем. Вы также естественным образом и без усилий переходите от глубокого сна ко сну со сновидениями. Когда вы достаточно хорошо отдохнули, вы просыпаетесь естественным образом. Состояние самого глубокого отдыха также является естественным и поэтому испытывается без усилий.

«Без усилий» означает, что вы не должны прилагать стараний. Вы когда-нибудь *старались* заснуть? В этом случае сами ваши старания не давали вам заснуть... не так ли? То же самое справедливо и для состояния глубочайшего отдыха. Если вы будете *стараться*, оно не наступит.

«Хорошо,— скажете вы. — Но как же можно добиться чего-то, не прилагая стараний?»

И вот здесь на сцену выступает *Квантовое Смещение. КС* показывает, как можно естественно перейти от состояния бодрствования в состояние самого глубокого отдыха. Как я уже говорил прежде, это состояние для человека естественно, но мы очень долго его игнорировали. Показать нам, как это делается, должны

были наши родители и учителя, но они не осознавали его, потому что их родители и учителя также его не осознавали. Я разовью эту идею далее, а пока давайте сосредоточимся на том, как находить в себе и испытывать это глубочайшее состояние отдыха.

Прежде чем уснуть естественным образом, вы осознаете, что устали. Когда вы просыпаетесь, вы снова осознаете, что период сна закончен и пора начинать свой день. Здесь нас интересует не столько вопрос вашего засыпания и пробуждения, сколько то, что именно вы осознаете, когда переходите от пробуждения ко сну и обратно. Поэтому давайте немного поговорим о вашей осознанности.

Наиболее отличительным аспектом бодрствования является осознанность. Во время глубокого сна и в период сна со сновидениями вы не осознаете себя. Если вы такой же, как большинство людей, то в период бодрствования ваше осознание блуждает по вашему уму, потерявшись в мыслях. Вы живете на своего рода автопилоте, пока вам не требуется более четкого сосредоточения. Это как вести машину. Большую часть времени, пока вы ее ведете, ваш ум находится где-то в другом месте. Но когда вы видите красные стоп-сигналы автомобиля, едущего перед вами, вы тут же возвращаетесь в *здесъ-и-сейчас*.

Ваше осознание также является для вас отправной точкой для погружение в состояние самого глубокого отдыха. На самом деле вы проходите через этот уровень самого глубокого отдыха каждый раз, когда перемещаетесь от одного состояния отдыха к другому. Когда вы переходите от пробуждения ко сну или от глубокого сна к периоду сна со сновидениями, между этими состояниями вы всегда проходите момент состояния самого глубокого отдыха. Это похоже на три бассейна. Один бассейн — плавательный, второй — джакузи, а третий — резервуар, где вы плаваете, не испытывая сенсорных ощущений.

Плавательный бассейн символизирует бодрствующее состояние активности. Бассейн джакузи, который помогает снять накопившееся за день физическое и эмоциональное напряжение, символизирует состояние сна, когда вы видите сновидения. Резервуар отсутствия сенсорных ощущений символизирует глубокий сон. Если вы хотите перейти из одного бассейна в другой, вам нужно прежде выбраться из того, в котором вы находитесь сейчас. Например, если вы хотите перебраться из бассейна в джакузи, вы должны сначала выйти из бассейна, а потом уже погрузиться в джакузи. Точно так же, если вы хотите перейти из джакузи в бассейн, где будут отсутствовать сенсорные ощущения, вы должны выйти из первого, чтобы войти во второй. Довольно просто, да? Находясь между бассейнами, вы продолжаете существовать, но не получаете пользы от пребывания в любом из этих трех бассейнов. Переходя из одного бассейна в другой, вы находитесь в своего рода неопределенности. Эта аналогия поможет вам понять, где можно найти самый глубокий уровень отдыха и как же все-таки его испытать.

Иногда вы замечаете, что непосредственно перед засыпанием ваш ум становится свободным от суетных мыслей и чувств. На какой-то момент вы оказываетесь в своего рода неопределенности, где ум бодрствует, но вы не думаете ни о чем конкретном. Это мгновенное понимание, и оно столь же легко, как и мимолетно. Это спокойное, умиротворенное состояние, которое мягко рассеивается при погружении в бессознательное состояние глубокого сна. Просыпаясь естественно, вы можете также заметить то же самое спокойное, умиротворенное состояние непосредственно перед тем, как ваш ум начинает генерировать мысли о том, что вам предстоит сделать в течение наступившего дня. По аналогии с нашими тремя бассейнами, это мягкое состояние осознания без мыслей подобно времени, в течение которого вы переходите из одного бассейна в другой. Каждый раз, когда мы переходим из одного состояния отдыха

в другое, мы оказываемся в этом спокойном состоянии *чистого осознания*. И это хорошее название для такого состояния: *чистое осознание*. С этого момента я буду называть состояние самого глубокого отдыха *чистым осознанием*.

Итак, теперь вы знаете о четырех основных состояниях осознания, которые вы испытываете: бодрствование, сон, сон со сновидениями и *чистое осознание*. В следующей главе вы начнете узнавать, как можно осознать состояние *чистого осознания* и «использовать» его, чтобы привести в равновесие вашу жизнь на пути к превращению в человека в полном смысле этого слова. Впрочем, пока не торопитесь, поскольку прежде нам нужно будет обсудить еще несколько руководящих принципов. Думаю, стоит начать с рассмотрения того, сколько глубокого отдыха, проистекающего из *чистого осознания*, потребуется, чтобы находиться в состоянии равновесия и при этом вести активный образ жизни.

Принцип Прогресса

Как только *Принцип Отдыха и Возвращения к Активности* становится частью вашей жизни, автоматически вступает в действие *Принцип Прогресса*. *Принцип Прогресса* показывает, что чем больше покоя вы приглашаете в свою жизнь, тем более организованной и динамичной становится ваша деятельность.

Его воздействие ощущается двумя разными способами. Когда *осознание чистого осознания* приводит в состояние равновесия вашу жизнь на уровне бодрствования, глубокого сна и сна со сновидениями, ваша деятельность становится более упорядоченной и динамичной. Больше порядка и больше энергии означает, что ваш уровень успеха заметно повышается и что успех достигается легче и быстрее. Давайте уделим минутку, чтобы посмотреть, как на самом деле работает Принцип Прогресса.

Если мы мало спим ночью, то наша деятельность в течение дня менее эффективна и менее для нас приятна. Если мы ночью спим хорошо и возвращаем себе силы, то верно противоположное. После хорошего ночного сна задачи, требующие усилий в состоянии усталости, выполняются точно и непринужденно. Отдохнув, мы в меньшей степени склонны к негативному настрою. Время проходит быстрее, и иногда днем мы ловим себя на том, что напеваем какую-нибудь веселую мелодию. Это пример глубокого отдыха, в результате чего мы действуем более энергично и результативно. Это верно, что чем глубже отдых, тем энергичнее деятельность. До сих пор глубокий сон был самым глубоким отдыхом, который мы знали. И хотя *чистое осознание* — самый глубокий уровень отдыха, который исследовал доктор Уоллес, — является столь же естественным, как другие три уровня, мы, кажется, о нем забыли. И здесь пора обратиться к *Квантовому Смещению.*

Когда вы выполняете *КС,* вы «вспоминаете» *чистое осознание.* Вы сознательно осознаете *чистое осознание,* когда бодрствуете. И хотя это не очень точное выражение, будем пока пользоваться им, чтобы вам было легче понять то, что я хочу сказать. Позже я изменю формулировку, когда у вас будет фактический опыт *чистого осознания* и вы сможете увеличить уровень своей энергии и в результате — эффективность своей деятельности.

Итак, вот в чем суть. Это правда, что мы испытываем состояние *чистого осознания* каждый раз, когда переходим из одного состояния отдыха в другое. Но если мы не осознаём, когда оно имеет место, то оно бесполезно для нас в качестве инструмента, помогающего нам сделать нашу деятельность более эффективной, а жизнь — процветающей и радостной. Такое положение можно уподобить измученному жаждой человеку, который опускает чашу в источник холодной воды вверх тормашками. Когда он достает чашу, она остается пустой. Чтобы заполнить нашу чашу «превращения в человека

в полной мере», мы должны осознавать *чистое осознание,* и именно этому учит нас *Квантовое Смещение.* Мы выполняем *КС* в состоянии бодрствования и сразу же осознаем *чистое осознание.* Выполнение *КС* показывает, как испытать самый глубокий уровень отдыха, в то время как мы думаем, действуем и живем. Теперь вы видите, что мы сделали? Мы сделали нашу жизнь полной. Мы добавили абсолютную тишину *чистого осознания,* чтобы поддержать динамическую сторону жизни. Мы больше не являемся кособокой, перевернутой пирамидой пылкой деятельности, которую можно легко свалить. Основа нашей пирамиды прочно покоится на *чистом осознании,* и, опираясь на эту основу самого глубокого отдыха, мы творим, живем и любим на все сто процентов.

Естественно, вам интересно узнать, сколько труда требуется, чтобы выполнить *Квантовое Смещение* и испытать самый глубокий уровень отдыха в состоянии бодрствования. Ответ: почти нисколько. Помните, что *осознавать чистое осознание* — это естественно. То есть у вас уже есть все необходимое, чтобы это сделать. Тот факт, что вы не делали этого прежде, вовсе не означает, что вы не сможете сделать этого сейчас естественным образом. Собственно говоря, труднее не осознавать *чистое осознание,* чем осознавать его. Для примера задайте себе такой вопрос: трудно ли вам уснуть, когда вы устали? Легко, не правда ли? Все, что вы должны сделать, — это перестать шевелиться и лежать достаточно долго, чтобы сон накрыл вас. Вы просто создаете соответствующие условия для сна, и затем процесс идет уже автоматически. То же самое относится и к *осознанию чистого осознания.*

Когда вы выполняете *Квантовое Смещение,* вы создаете наилучшую обстановку, чтобы испытать *чистое осознание. КС* — это то же самое, что предложить сонному человеку кровать. Как только он ложится, засыпание происходит без усилий. Как только вы начинаете

выполнять *КС*, переживание *чистого осознания* происходит легко. Так, а теперь, когда вы осознали *чистое осознание*, что вы делаете? Ответ... ничего. Это действительно так! Как только вы осознаете *чистое осознание*, вы не должны делать больше ничего. Точно так же, как сон (как глубокий, так и со сновидениями) омолаживает ваше тело и ум, так и *осознание чистого осознания* омолаживает, наполняет энергией и организовывает вашу жизнь естественно, полностью и непринужденно. Некоторые люди считают это удивительным. А я думаю, удивительно то, что мы игнорировали спокойную сторону нашей жизни в пользу постоянно увеличивающейся деятельности и страдания, которое она порождает.

Продолжим. Теперь я довожу аналогию до крайности, но потерпите еще немного, чтобы я смог прояснить этот вопрос. Скажем, вас никогда не учили, как нужно засыпать. Всякий раз, когда вы уставали, вас понуждали продолжать работать, сохранять активность, чтобы сделать еще больше работы. Идея состояла в том, что, если вы тратили время на сон, это было бы напрасно потраченным временем, тогда как вы могли бы вместо сна сделать еще что-нибудь «полезное», добиться еще чего-нибудь в этом мире. Вы делали бы то, чему вас учили, и продолжали бы заставлять себя быть активным, отвергая потребности вашего организма и не признавая укрепляющих способностей сна. А теперь вы до такой степени лишили себя сна и разбалансировали свой организм, что каждый аспект вашей жизни отражает безрадостное усилие. У вас возникают проблемы с пищеварением, вы набираете вес и в итоге зарабатываете себе язву желудка или диабет. Ваши умственные способности снизились, вы стали рассеянным; вы живете в состоянии постоянного, переходящего в гнев раздражения или подавленности. Вы убегаете от этого состояния, часами сидя перед телевизором, слишком много едите, увлекаетесь алкоголем или наркотиками

или, как ни странно, еще больше работаете. Вы не способны долго сидеть неподвижно и наслаждаться спокойными удовольствиями жизни. Вам становится все труднее поддерживать отношения с людьми — на них вам просто не хватает ни сил, ни времени. Вам кажется, что вы все время должны чем-то заниматься, — когда вы ничего не делаете, на вас наваливается огромная усталость. Знакомо ли вам это? Конечно, ведь я только что нарисовал портрет современного человека, живущего в индустриальном обществе и замученного, кроме всего прочего, необходимостью мгновенно вскакивать с постели по утрам.

Конечно, вы знаете, что все эти болезни и расстройства являются отклонениями. И вы также знаете, что, хорошенько выспавшись ночью один раз, вы в значительной степени поможете их естественному устранению. Регулярный ночной сон благотворно повлияет на все стороны вашей жизни, вновь пробудит к ней интерес и наполнит ее сияющей энергией.

Все, что вы сделали, чтобы запустить процесс исцеления, — это привели в равновесие состояние бодрствования и состояния отдыха, то есть глубокого сна и сна со сновидениями. *Принцип Прогресса* активизирован, и гармония восстановлена без каких-либо усилий с вашей стороны. Вам не нужно работать над вашими отношениями, ведь все, чего им не хватало, — это энергии любви, которая возросла, когда вы гармонизировали свою жизнь. Ваши тело и ум быстро отреагируют на целительное воздействие регулярного сна. Ваша раздражительность и депрессия испарятся, и вот вы уже находитесь на пути к исцелению всего: ваших отношений с людьми, работы, семьи, тела, ума и души.

Видите, вам не нужно было трудиться над отдельными признаками неблагополучия в вашей жизни, когда проблемой был лишь недостаток сна. Вы просто добавили времени на сон, чтобы уравновесить избыточную активность, и недомогания — как душевные, так и фи-

зические — исчезли сами по себе. То же самое происходит, когда вы начинаете осознавать *чистое осознание.* Помните, что без *чистого осознания* бодрствование и сон находятся в состоянии относительного дисбаланса. Они нуждаются в *чистом осознании,* чтобы стать совершенными. Как усталость и избыточная активность уравновешиваются сном, так и дисбаланс бодрствования, глубокого сна и сна со сновидениями уравновешивается *осознанием чистого осознания.* Как только вы сознательно осознаете *чистое осознание,* в вас автоматически генерируется процесс исцеления. Все тяготы вашей жизни немедленно начнут исчезать.

И с чего же нужно начинать? Конечно, с выполнения *Квантового Смещения. КС* легко открывает ваше осознание для *чистого осознания,* естественно уравновешивая все области вашей деятельности как внутри, так и снаружи. Из этого состояния вы можете расслабиться и смотреть, как лепестки вашего мира поворачиваются к свету и радости становления человеком в полной мере.

Принцип Осознанной Жизни

Принцип Осознанной Жизни демонстрирует: когда вы осознаете покой в процессе деятельности (это состояние также называется *КС-осознанием),* в этот момент вы находитесь в полной гармонии с самим собой и со всеми другими проявлениями творения. Вы являетесь человеком в полной мере. Когда вы уравновешиваете глубочайший отдых *(осознание чистого осознания*) с деятельностью, эффективность вашей деятельности возрастает.

Цель развития человеческого существа — самореализация. Развитие человека находит свое завершение в самореализации. Самореализация — это равновесие на каждом функциональном уровне: умственном, эмоциональном, физическом, духовном, социальном и

так далее. Если есть утверждение, с которым согласится большинство людей, то вот оно: *род человеческий находится в состоянии дисбаланса*. Одна из причин такого положения заключается в том, что мы измеряем свой прогресс очень ограниченными и поверхностными категориями. К типичным определениям прогресса относятся новые научные открытия, глобальное распространение прав человека на всех уровнях общества, искоренение голода и болезней, рост благосостояния и упразднение войн. Безусловно, прогресс в каждой из этих областей демонстрирует прогресс в целом, но он носит ограниченную природу. Даже если сложить вместе удивительные научные и технологические новшества за последние сто лет, замечательные шаги к установлению равных прав для людей во всем мире и сокращение голода и болезней, все-таки довольно редко можно найти реализовавшегося человека — то есть такого, кто научился уравновешивать внутренний покой с внешним успехом.

Самореализация находится не вне нас, она заложена в каждом человеке изначально. Это, по существу, наше неотъемлемое свойство. Чтобы почувствовать полноту жизни, не нужно работать еще усерднее, или использовать себе на благо новейшие технологии, или зарабатывать больше денег. Самореализация находится за пределами внешних источников и ресурсов. Безусловно, они способствуют ее достижению, но она никоим образом от них не зависит. Самореализация является уникальным человеческим свойством, и оставшаяся часть этой книги посвящена тому, как вдохновить вас на достижение самореализации. Прежде чем двигаться дальше, давайте уделим одну минуту исследованию самореализации и тому, как вы можете внедрить ее непосредственно в вашу жизнь.

Когда вы находитесь в состоянии глубокого покоя, вы можете действовать более энергично и эта деятельность становится более гармоничной. Как и все прин-

ципы, которые мы обсуждали, этот принцип имеет универсальное применение. Все сотворенное расширяется, продвигается вперед, если можно так сказать, на двух ногах: одна нога — это отдых, а другая — деятельность. Каждый процесс или вещь находятся под влиянием этого принципа. Цикл отдыха и действия — основной двигатель созидания во Вселенной. У вас уже есть прямой опыт использования этого принципа в действии. Ваше сердце сокращается, а затем расслабляется. Разве после каждого вдоха и выдоха вы вдруг не обнаруживаете, что мгновение пребываете в полном покое? Ваше тело вынуждено отдыхать после рабочего дня. При необходимости сконцентрироваться на проблеме ваш ум действует более эффективно, если ему позволить немножко понаслаждаться легкими, приятными мыслями. Нарушенный первыми лучами солнца, ночной покой сменяется хаосом дня. Земля отдыхает зимой и покрывается растительностью летом. Таким образом, этот *Принцип Отдыха и Возвращения к Активности* присущ каждому процессу и каждой сотворенной вещи.

Принцип Прогресса также проявляется, оставаясь вне досягаемости наших чувств. Мы можем видеть это в волне — на самом фундаментальном уровне создания. Волна продвигается вверх, а затем вниз. Сразу после того, как она перестает двигаться вверх, и перед тем, как ринуться вниз, она *застывает в покое*. Помните, как вы развлекались в детстве, качаясь на качелях? Помните, какие острые ощущения вы испытывали, когда взмывали вверх с глазами, устремленными в небо? Ветер, обдувавший лицо, заставлял вас сначала широко улыбаться, а потом визжать от восторга. А потом на один короткий миг вы застывали в невесомости в воздухе, держащем вас даже крепче, чем веревки качелей. А потом сила тяжести возобновляла свою почти постоянную бессменную вахту, придавливая вас к сиденью, и цикл повторялся в обратном порядке. Это радость

волны в тот момент полного отдыха в конце каждого взрыва деятельности.

Волна — это не только активная фаза или фаза отдыха в конце. Полная волна — это и активные фазы, и фазы отдыха. Волны продолжают строить субатомные частицы, атомы и молекулы, и оттуда возникает бесконечное множество объектов и энергий, которые мы никогда не сможем познать до конца.

Все состоит из волн, и поэтому существование каждой вещи зависит от отдыха и деятельности. Если дерево, или скала, или человек должны продолжать существовать и расти, этот процесс должен следовать простой формуле равновесия между отдыхом и деятельностью. В противном случае процесс подчиняется второму закону термодинамики, когда он начинает функционировать все хуже и в конечном счете прекращает существование.

Вы вполне могли бы спросить: «Я вижу, как это может относиться к лунному камню или к куску яблочного пирога, но как *Принцип Прогресса* может относиться непосредственно ко мне?»

Вот хороший способ понять, как отдых и деятельность непосредственно влияют на ваше счастье, вашу эффективность и ваше ощущение благополучия. Мы оцениваем мир и реагируем на него через наши чувства. Уровень, на котором функционируют наши чувства, довольно груб по сравнению с более тонкими уровнями творения. Молекулы, атомы и большая часть «кирпичиков» творения — волны, которые их составляют, — не ощущаются нашими чувствами. Мы познаем их работу, глядя на результаты их деятельности: горы, люди, галактики и, возможно, самое ценное из всего этого — теплую пиццу.

Чувства укоренены в нашем уме. Умственная деятельность имеет волновую природу и поэтому является более тонкой, чем наши чувства. Когда электроэнцефалограф измеряет активность мозга, он измеряет

мозговые волны, результат умственной деятельности. Поскольку по своей природе она подобна волне, она хорошо знакома с этой наиболее фундаментальной единицей творения — волной. Ваш ум — это мост между формами внешнего мира и бесформенного *чистого осознания*. Большинство людей идут по этому мосту только в одну сторону: наружу в мир. *Квантовое Смещение* — это знак на мосту, который направляет вас к безмолвной стороне жизни, назад к *чистому осознанию*. Когда вы осознаете *чистое осознание*, вы пересекаете мост, входите в область самого глубокого отдыха и черпаете из его неограниченной энергии, гармонии и мудрости. Затем вы снова пересекаете мост, уже в обратную сторону, чтобы израсходовать эту энергию, гармонию и мудрость в пространствах бодрствования и сна.

В качестве примера можно привести следующую иллюстрацию. *Чистое осознание* можно уподобить банку, в котором вы держите свой сберегательный счет. Ваш счет под названием «*чистое осознание*» попадает непосредственно в неограниченные ресурсы банка, таким образом у вас никогда не исчерпывается запас ваших «денег». В сущности, вы сами и есть этот банк. Если вы наполните свои карманы *чистым осознанием*, а затем пересечете мост, попав в место относительного отдыха и деятельности, вы будете медленно или быстро его расходовать. По мере того как у вас становится меньше вашей валюты *чистого осознания*, «валюты жизни», вы извлекаете из жизни все меньше и меньше процветания и радости. Стимуляции, которую вы получаете, находясь на относительном уровне отдыха глубокого и поверхностного сна, недостаточно, чтобы помочь вам достигнуть и сохранить способность к полной личной реализации.

Скажем, когда вы возвратились из Банка Чистого Осознания, вы кладете большую часть своей валюты *чистого осознания* в сейф в вашем доме. Каждый день вы расходуете больше *чистого осознания* на деятель-

ность, включающую работу, любовь и ничегонеделание. Каждый вечер вы возвращаетесь домой, чтобы достать из сейфа *чистого осознания* достаточно ресурсов, чтобы их хватило на следующий день. Скоро вы понимаете, что ваши ресурсы заканчиваются, и вы оказываетесь в режиме экономии энергии.

Признаки дефицита энергии — это меньший уровень энергии, меньше энтузиазма, работать приходится тяжелее, а сделать удается меньше, появляется ощущение, что жизнь оказывает вам больше сопротивления, чем обычно, наваливаются скука и беспокойство, проблемы со здоровьем, подверженность дурным привычкам усиливается, возникает чувство, что в жизни есть еще что-то, что вы упускаете. Вообще, когда вы испытываете нехватку *чистого осознания*, непосредственная радость и жажда жизни уступают место ограниченному существованию в относительном мире. Пользы, которую вы получаете от относительного отдыха, когда спите, недостаточно, чтобы обеспечить ваше право полностью исследовать и охватить мир, продвигаться вперед и процветать — то есть выказывать все признаки самореализации и являться человеком в полной мере.

У вас есть два совершенно очевидных финансовых плана относительно *чистого осознания*. ***Преодолеть дефицит энергии и позволить себе черпать «валюту» непосредственно из Банка Чистого Осознания.*** Я говорю «очевидные» финансовые планы, потому что в действительности каждый из них — это иллюзия. Традиционно людей обучают примерно таким образом: если вы будете ежедневно находить время, чтобы посетить Банк Чистого Осознания и пополнить свои запасы, то у вас будет новый приток валюты *чистого осознания*, которую вы сможете расходовать в течение каждого нового дня. Недостаток этого метода состоит в том, что в вашем кармане имеются дыры, и пока вы движетесь из банка назад к скалистым берегам относительности,

вы теряете большую часть того, что забрали из банка. Поэтому возникает убежденность, что вы должны каждый день уделять время походам в банк, и так в течение многих лет (а в соответствии с некоторыми философскими догмами, в течение многих воплощений), прежде чем вы в итоге накопите всю валюту, которую можете потратить.

В эту иллюзию верили бесчисленные поколения, но сейчас я дам вам простое объяснение, которое поставит все на свои места. Как вы знаете, ваш ум по своей природе подобен волне. Это означает, что он знаком с энергией и с тем, как она создает формы. То, что непонятно, просто не может быть понято, это бесформенная, неограниченная природа *чистого осознания. Чистое осознание* находится вне ума и вне осознания умом. *Чистое осознание* не хранится в банке. Это и *есть* банк, это мост, и это каждая сотворенная вещь в мире. Оно неограниченно и потому пребывает всюду и всегда. Теперь нам пора перейти от иллюзии возможности накопления большего богатства в течение долгого времени к осознанию того, что мы *уже* богаты прямо здесь и прямо сейчас. Теперь пора открыть для себя реальность быть тем, кем мы уже являемся, и того, что мы являемся *чистым осознанием. Я* не буду сейчас подробно останавливаться на осознании этой важнейшей истины, поскольку мы обсудим ее более подробно позже. Сейчас просто знайте, что *чистое осознание* — это источник всего, включая ваш ум. Оно окружает, поддерживает и пронизывает все энергии и формы.

Это означает, что *чистое осознание,* состояние самого глубокого отдыха, находится прямо здесь с вами и прямо сейчас, когда вы читаете эту книгу. Таким образом, вам не нужно закрывать книгу и отправляться в Банк Чистого Осознания, чтобы взять оттуда валюту. Вам нужно лишь осознать, что в терминах *чистого осознания* вы уже мультимиллиардер, и вы сразу же начнете жить полной жизнью.

Это не легковесная философия, основанная на вере, убеждении или надежде. *КС* основано на серьезных научных принципах и может быть выполнено любым человеком, кто осознает его. То есть *вами.* Если вы испытаете хотя бы несколько переживаний, описанных в начале этой книги, ваше превращение в человека в полном смысле этого слова станет для вас абсолютной реальностью.

Я говорю здесь об очень глубоких вещах. Я хочу сказать, что вы можете погрузиться на очень глубокий уровень отдыха даже в то время, пока вы моете свой автомобиль, едете по оживленной улице, одновременно назначая по телефону важное свидание, или торгуетесь с продавцом репы на рынке в центре города. В отличие от глубокого и поверхностного сна вам не нужно выкраивать время, свободное от деятельности, чтобы осознать *чистое осознание.* Теперь вы можете сочетать самый глубокий отдых с самой активной деятельностью. Вы быстро сообразите, что вещи, которые вы хотите купить на вашу валюту *чистого осознания,* сами сделаны из *чистого осознания.* Нет нужды покупать что-либо, обменивать энергию, чтобы получить желаемое. Вы скоро научитесь, как в равной степени ценить отражение *чистого осознания* в цветке или в спущенном колесе. Как только вы научитесь этому, вы реализуете *Принцип Прогресса.* Это самый глубокий и красивый уровень функционирования человека, и у вас уже есть все необходимое для того, чтобы достичь его.

Когда вы объединяете эти уровни — состояние *чистого осознания* (уровень самого глубокого отдыха) с состоянием бодрствования (состояние самой активной деятельности), — вы фактически создаете уникальный *пятый уровень осознания,* характеризуемый чувством внутреннего отдыха и умиротворения, даже интенсивно занимаясь при этом делами. Я называю этот пятый уровень *КС-осознанием.* В следующих главах я поподробнее расскажу об этом самом жизненно важном и

существенном состоянии человека, а затем покажу вам, как испытать его прямо сейчас и плавно ввести в свою жизнь.

Так зачем ждать многих воплощений или даже одну жизнь, чтобы получить то, что у вас уже есть?

«Ладно, Фрэнк, — скажете вы, — теперь, если бы ты покончил с разговорами, я хотел бы сразу же перейти к делу превращения себя в человека в полной мере».

Не могу не согласиться. Следуя установившейся традиции получения знания через осознание и опыт, вы уже получили необходимые вам начальные знания. Вашим следующим шагом будет простой опыт, сопровождаемый кратким описанием. Затем последует более глубокий опыт, а затем еще немного описаний, которые приведут к еще более глубокому опыту. Я рекомендую вам читать части I и II по порядку. Таким образом вы шаг за шагом будете переходить к самым глубоким опытам, каждый из которых основан на предыдущем. К части III у вас уже будут основы становления человеком в полной мере, и вы сможете выбирать опыт, который вас больше всего заинтересует, независимо от того, в каком месте этой части он описан.

Я прекрасно провел время, разговаривая с вами, и жажду поделиться с вами сущностью мудрости, которую вы несли с собой всю вашу жизнь. Это честь для меня — привлечь ваше внимание к красоте, силе и радости, которая и есть вы сами. Откройте свое мерцающее «Я» для самого себя. Познайте счастье, которое вы собой представляете, с абсолютной уверенностью. Никогда не теряйте из виду это прекрасное, драгоценнейшее осознание и поделитесь им с другими людьми. *Чистое осознание* отражается через каждого из нас по-разному. Оно говорит с нами по-своему, приглашая нас показать его другим. В этом раздробленном мире, сияющем в вашем «Я», вы будете тихо говорить с другими о легкости, радости и красоте становления человеком в полной мере.

Пять Принципов КС
для осознанной жизни

1. ***Принцип Универсальной Гармонии:*** Жизнь — это равновесие. Жизнь прекрасна такой, какая она есть.

   Два правила:
   - Жизнь есть гармония.
   - Мир не таков, каким я его вижу.
2. ***Принцип Динамической Неподвижности***: Движение проистекает из неподвижности, энергия возникает из ничего, порядок есть неотъемлемая часть беспорядка.
3. ***Принцип Отдыха и Возвращения к Активности:*** Когда вы осознаете неподвижность, жизнь реорганизуется на ваше благо.
4. ***Принцип Прогресса:*** Чем больше неподвижности вы приглашаете в свою жизнь, тем более организованной и динамичной становится ваша деятельность.
5. ***Принцип Осознанной Жизни*** *(КС-осознание*): Когда вы осознаете покой во время деятельности, в этот момент вы находитесь в полной гармонии с самим собой и всеми другими проявлениями творения. Вы являетесь человеком в полной мере.

Глава 2

ЕЖЕДНЕВНЫЕ ЧУДЕСА

Мягко приложите кончик указательного пальца к середине лба. Теперь обратите пристальное внимание на то, что вы чувствуете в этом месте. Как ощущается палец по отношению ко лбу? И как ощущается лоб по отноше-

нию к пальцу? Теплый ваш палец или холодный? Кожа ощущается сухой или жирной? Чувствуется ли пульс в пальце? Чувствуется ли пульс на лбу? Спокойно, но очень точно зафиксируйте, что происходит там, где палец и лоб встречаются. Делайте это в течение 30 секунд.

А как вы себя чувствуете теперь? Расслабилось ли немножко ваше тело? Стало ли больше покоя в уме? Конечно, ваш ум стал более сосредоточенным, менее рассеянным. Разве не так? Прежде чем вы начали читать предыдущий параграф, ваши мысли находились в движении. Возможно, вы делали предположения насчет того, что вы узнаете из этой книги. А возможно, вы думали о еде, которую только что съели или собираетесь съесть. Возможно, вы думали о недавнем разговоре с приятелем. Или о том, что вам нужно сделать для подготовки к поездке, которая предстоит вам на следующей неделе. Но во время этого простого упражнения ваш ум полностью *присутствовал.* Ваше осознание было простым и непосредственным. И в результате ваше тело расслабилось, ум стал более спокойным. Почему это произошло? Как небольшой сдвиг в осознании может произвести такие моментальные и позитивные изменения в уме и в теле?

Что ж, я рад этому вопросу. Следуйте за мной по страницам этой небольшой, но очень глубокой книги, и вы научитесь пользоваться властью осознания, чтобы преобразить все аспекты вашей жизни. Да, это именно так. Каждый аспект вашей жизни, включая здоровье, финансы, любовь, работу и духовные изыскания, наполнится жизнью; все, что вам нужно сделать, — это научиться осознанности. И научиться этому очень просто.

Научившись правильной осознанности, вы сможете избавиться от таких физических недомоганий, как растяжение коленных связок, головные боли, расстройство желудка и больные суставы; освободитесь от таких эмоциональных проблем, как ревность, тоска,

беспокойство и страх. Вы также возьмете под свой контроль свои финансы, отношения и сексуальную жизнь. Ваша осознанность окажет воздействие даже на ваших домашних животных! Процесс, которому я вас научу, прост, научно обоснован, легок для овладения и оказывает немедленный эффект. Он не требует от вас сидения в медитации, вам не нужно будет сгибать тело, принимая неудобные позы, или приспосабливать к нему свое дыхание. Не нужно будет становиться членом никакой группы или платить взносы. Этот процесс даже не требует веры в его эффективность — он вне веры. Это — *Квантовое Смещение,* и оно открывает сердца и умы во всем мире к гармонизирующей силе *чистого осознания,* которую очень легко испытать.

Привлек ли я ваше внимание? Заставил ли я вас отложить бутерброд с колбасой и вытереть уголок рта, испачканный майонезом? Хорошо. Внимание — это все, что вам требуется, чтобы заставить *КС* работать. Именно так просто. Я покажу вам, как перейти от ума, полного мельтешащих и скачущих в разные стороны мыслей, к спокойному морю *чистого осознания,* чтобы вы смогли полностью прочувствовать свободу от умственной суматохи и эмоционального безумия. *Бхагавад-Гита* говорит: *«Лишь малая толика чистого осознания освобождает душу от большого страха»*. Мудрость древних находится здесь, у вас под рукой, на страницах этой самой книги.

Я сделал здесь несколько довольно громких заявлений, но я не поступил бы так, если бы не мог подкрепить свои слова несколькими довольно сильными действиями. Думаю, наговорил я уже достаточно. Я хотел бы, чтобы вы испытали замечательные эффекты, которые *осознание чистого осознания* может оказать на ваше тело.

Тщательно следуйте шагам, описанным в следующих нескольких главах, и вы будете поражены тем, что вы уже можете сделать... И это — только начало.

Глава 3

КАК УДЛИНИТЬ ПАЛЬЦЫ

Посмотрите на свою ладонь и найдите на ней горизонтальную линию, или складку, которая проходит вдоль основания кисти в районе запястья. Теперь найдите такую же горизонтальную складку на другой руке. Сложите запястья вместе так, чтобы две складки выстроились в одну линию. Теперь тщательно соедините ладони и пальцы. Ваши руки должны соединиться так, как их обычно складывают при молитве.

Посмотрите, как два ваших средних пальца выстраиваются в линию. Они будут или одинаковой длины, или один чуть короче другого. Для этого упражнения выберите *более короткий* палец. Если ваши пальцы одинаковые, можете выбрать любой — на левой или на правой руке. Вам решать.

Разъедините руки и — если вы сидите за столом — положите их на стол или на колени. Исследуйте и осознайте средний палец, который вы выбрали, и подумайте: «Этот палец станет длиннее». Не шевелите пальцем; просто остро осознавайте его. Делайте так в течение одной минуты. Не нужно приказывать пальцу расти опять и опять. Одного раза достаточно. Просто обеспечьте то, что должно осуществить трансформацию: *ваше сосредоточенное осознание*. Тот самый одинединственный палец занимает ваше полное внимание в течение целой минуты. Это — все!

После того как минута прошла, снова измерьте длину пальцев, используя складки на запястьях так же, как вы делали раньше, и — вуаля... Ваш палец стал длиннее! Это удивительно. Это маленькое чудо. Однако святой Августин учил, что «чудеса не противоречат природе, а противоречат лишь тому, что о природе известно». Так что привыкайте. Вы будете совершать небольшие

чудеса каждый день, как только «познаете» тайну осознанности.

Во время упражнения «Растущий палец» вы сказали себе, какое событие для вас желательно, не так ли? У вас была единственная мысль: «Этот палец станет длиннее». А затем это произошло без какого-либо вашего дополнительного труда, умственного или физического. Единственный компонент, который вы добавили, была осознанность. Это все, что вам вообще требуется, чтобы добиться цели. Я знаю, в это трудно поверить, но это так и есть, вы докажете это самому себе к тому времени, когда закончите читать эту книгу.

Упражнение «Растущий палец» — это не *Квантовое Смещение. КС* — это нечто гораздо, гораздо большее, чем то, что вы только что испытали. Упражнение «Растущий палец» — это лишь пример того, что может произойти, когда вы лишь ненамного поднимаете уровень своей осознанности. Осознанность — первичный двигатель всего, что вы знаете, видите и чувствуете; и как только вы осознаете это, ваша жизнь начинает течь легко, как река, сливающаяся с морем всех возможностей. А потом, уже совсем скоро, вы будете оглядываться назад на свою жизнь и думать о себе: *«Я — чудо»*.

Глава 4

ОСТАНАВЛИВАТЬ МЫСЛИ - ЛЕГКО!

Вы когда-нибудь задавались вопросом, что лежит в основе вашего ума? Если бы вы смогли подключиться к источнику своих мыслей, это улучшило бы вашу сексуальную жизнь, ваше здоровье и способность любить и жить, ни о чем не беспокоясь? Откуда приходят ваши

мысли и какое влияние это знание может оказать на вашу повседневную практическую жизнь? Оказывается, открытие источника мыслей имеет явное и безусловно положительное влияние на личные отношения, финансовый успех, физическое и эмоциональное состояние — и даже на личную жизнь человека. Это просто вопрос проскальзывания за пределы связи энергии и вещества и восприятия того, что там находится. Все вещи — это формы энергии. Например, у стула, на котором вы сидите, имеется достаточно энергии, чтобы эффективно поддерживать вашу спину на расстоянии полуметра от пола в течение неопределенного времени. Мысли — это формы умственной энергии, искры духа, зажигающие ум и все, чего они касаются.

Мысли не такие плотные, как стулья, или волосы, или бурые медведи, но они существуют и поэтому обладают формой и энергией. И будучи сотворенными вещами, мысли должны откуда-то приходить. Это «откуда-то» на самом деле есть *ничто.* Или, если выразиться точнее, мысли приходят из ничего, из ничто *чистого осознания.* Ученый-теоретик в области квантовой механики, доктор Дэвид Бом, назвал это «ничто» областью импликативного порядка. Если вы знакомы с восточными или религиозными философскими учениями, возможно, вы знаете это определение, которое выражается там как «пустота» — «нечто, не имеющее формы», или просто «ничто». Оказывается, у мысли тот же источник, что и у всех сотворенных вещей, импликативный порядок Бома, «пустота», огромное и неограниченное «ничто», или то, что мы назвали *чистым осознанием.*

Хочу задать вам вопрос: у вас когда-нибудь кончались мысли? Думаю, нет. О мыслях можно сказать, что они сопровождают нас с первого до последнего вздоха. Если мысли — это энергия и мы никогда их не исчерпываем, то понятно, что источником мыслей являются неистощимые запасы энергии. Также представляется, что мы могли бы извлечь большую пользу, если бы имели

возможность проникнуть непосредственно в источник наших мыслей. Конечно, я не первый, кто указывает на это. Мудрецы целую вечность пытаются заинтересовать нас этим упражнением. Если бы это было возможно, то каждый аспект жизни человека преобразился бы самым чудесным образом. Ну а теперь приготовьтесь: *это возможно!*

Мы можем до посинения подшучивать над абстрактными теориями и причудливыми философскими учениями, но это лишь ослабляет либо усиливает веру. Опыт — вот неопровержимое доказательство. Мое дело — убедиться, что вы получаете этот опыт. Так что давайте приступим.

Упражнение «Остановка мышления»

Сядьте удобно и закройте глаза. Обратите внимание на свои мысли, следуйте за ними везде, куда они могут направляться. Просто наблюдайте, как они приходят и уходят. Понаблюдав за своими мыслями пять-десять секунд, задайте себе следующий вопрос и затем очень бдительно ожидайте, что произойдет сразу вслед за этим. Вот вопрос: «Откуда придет моя следующая мысль?»

Что произошло? Был ли короткий перерыв в процессе мышления, пока вы ожидали следующей мысли? Заметили ли вы пространство — своего рода промежуток между вопросом и новой мыслью? Хорошо, теперь перечитайте инструкции и выполните упражнение снова. Я буду ждать....

Заметили ли вы небольшую приостановку мышления — паузу между мыслями? Если, задав вопрос, вы были достаточно внимательны, то заметили, что ваш ум только и ждал, когда что-нибудь произойдет. Экхарт Толле, автор книги «Сила настоящего» (*The Power of Now)*, говорит, что этот опыт можно сравнить с кошкой,

наблюдающей за мышиной норкой. Вы бодрствовали, ждали, но в промежутке не было никаких мыслей. Возможно, вы слышали, что для очищения ума от мыслей требуется многолетняя упорная практика, *но вы только что сделали это за несколько секунд*.

Пожалуйста, попробуйте выполнить упражнение снова. Выполняйте его в течение двух-трех минут с закрытыми глазами. Примерно каждые 15 секунд задавайте себе тот же вопрос или другой, например: «Какого цвета будет моя следующая мысль?», или «Как будет пахнуть моя следующая мысль?», или «Как будет ощущаться моя следующая мысль?» Сам вопрос не важен; важно, что вы обращаете внимание на мысли. Наблюдайте за промежутком между мыслями; ожидайте его, когда он еще не наступил. Внимание заставит промежуток возникнуть — пространство между мыслями. Этот промежуток — источник мысли. Он может быть мимолетным, но он будет. По мере того как вы будете регулярно осознавать эту умственную паузу, она начнет оказывать на вас свое магическое воздействие.

Теперь закройте глаза и выполняйте упражнение в течение двух-трех минут. Я буду ждать...

Закончили? Хорошо. Как вы чувствуете себя прямо сейчас? Ощущаете ли вы некоторое расслабление в теле? Наступил ли некоторый покой в ваших мыслях?

Как это происходит? Все, что вы сделали, — это наблюдали промежуток между мыслями; и ваше тело автоматически, без усилий расслабилось, а ум стал спокойнее. Именно это происходит, когда вы начинаете функционировать и жить на более спокойных уровнях ума. Тело и ум тесно связаны, и когда ум прекращает интенсивно мыслить, тело получает возможность расслабиться и отдохнуть.

Теперь позвольте мне спросить вас вот о чем. Когда вы наблюдали промежуток между своими мыслями, волновались ли вы по поводу оплаты счетов, приготовления обеда или занимались вспоминанием даты рож-

дения вашей жены? Конечно, нет. Ваш ум был полностью спокоен и свободен от беспокойства. Невозможно полностью осознавать *Ничто* и страдать от страха, беспокойства, раскаяния, вины или любой другой негармоничной или разрушительной эмоции. Если бы вы не сделали ничего, а только усвоили этот важный урок, вы смогли бы коренным образом поменять курс вашей жизни, направив ее к большему процветанию, раскрытию вашего творческого потенциала и любви. Но можно сделать намного больше.

Давайте продолжим смотреть, какие еще драгоценные жемчужины восприятия мы обнаружим, выполняя это замечательное упражнение. Во-первых, скажите мне, что было в промежутке. Чуть погромче, пожалуйста... О, вы сказали: «Ничего». Правильно, *в промежутке не было ничего.* Не было никакой формы, звука, цвета, запаха — ничего! Или мы могли бы сказать, что в промежутке было *Ничто,* и это тоже было бы правильным. Начинает ли уже перед вами открываться величие этого простого открытия?

Если вы думали, что вы и есть ваши мысли и эмоции — ваши воспоминания, надежды, и страхи, — тогда, возможно, к вам пришло другое «мышление». Мысли и эмоции приходят и уходят. Они относительны и мгновенны. Ваш ум даже и мечтать не может, насколько вы, ваша сущность, больше него, и вы только что доказали это.

Когда ваши мысли остановились, перестали ли вы существовать? Впали ли в кому или по какой-либо другой причине лишились сознания или осознания происходящего? Конечно нет. Вы полностью *присутствовали* в ситуации, не так ли? Ну а если вы — это не ваши мысли и вы, тем не менее, присутствовали там, то кто тогда вы? Справедливый вопрос. Если вы не знаете, кто вы, то все, что вы делаете, не имеет основания. Вы становитесь своего рода человеком, страдающим амнезией, который пытается жить своей жизнью, но кто он на

самом деле, ему неведомо. Чтобы прочно стоять обеими ногами на основании, вы должны знать, кто вы. И я могу гарантировать, что вы не являетесь прежде всего человеком с прошлым и будущим. Вы будете удивлены, обнаружив, что фактически вы не имеете границ и находитесь вне времени и вне каких-либо проблем.

Давайте рассмотрим более подробно, каким образом вы находитесь вне времени и вне проблем. В промежутке между мыслью было *Ничто.* Но вы все же бодрствовали. Вы наблюдали, когда мысли исчезли и сменились промежутком. Но *кто* наблюдал промежуток?

Теперь, давайте рассмотрим... Ничто имело место, а вы при этом бодрствовали. Не было ничего, кроме осознания. Не осознания чего-то, а *чистое осознание Ничто.* Вы поняли? Вы видите, куда мы направляемся? Если не было ничего, кроме *чистого осознания,* тогда этим *чистым осознанием* были вы. Кем еще вы могли быть?

Если ваше осознание ассоциируется с вашими мыслями, воспоминаниями и планами на будущее, вы рассматривает их как «Я». «Я» — это накопленные «вещи» вашей жизни. «Я» — это ваш возраст, пол, ваши предпочтения и привязанности, ваши воспоминания. Но ничего из этого не существует в момент, когда ваше осознание обращается внутрь и наблюдает промежуток между мыслями. Чтобы наблюдать, вы должны осознавать, правда? Таким образом, в тот момент, когда ваш ум выключен, вы осознаете ничто, которое мы называем *Ничто.* Но вы обнаружили, что *Ничто* не является пустым. *Ничто* заполнено *чистым осознанием.* И теперь вы разгадали тайну того, кто вы такой.

Вы — это *чистое осознание*!

Это кажется невозможным? Факт нельзя отрицать. Ваше непосредственное восприятие показало, что вы являетесь *чистым осознанием.* Это так. Прежде чем «Я» родилось и оформилось в образ, который вы идентифицируете с самим собой, существовало отдельное, уни-

версальное Ничто *чистого осознания*. Остановитесь на минуту и обдумайте глубину понимания этого факта. И опять я подожду....

Внушает ли вам страх ваша собственная необъятность? Испытываете ли вы какие-либо чувства, осознавая свою безграничную, вездесущую природу? Освобождение, не так ли?

Давайте задержимся на этом немного дольше. Вспомните время, когда вы были ребенком. Теперь вспомните свою юность, молодость и посмотрите на настоящее. На каждом этапе вашей жизни у вас были разные желания, предпочтения и цели. Ваше тело, ум и эмоции также изменились. Фактически не осталось ничего, что было прежде. Что осталось неизменным с детства до взрослой жизни? Ваше осознание. На каждом этапе вашей жизни, — нет, каждую секунду вашей жизни — пока ваш ум и тело были заняты превращением вас в такого, каким вы являетесь сегодня, вы, *чистое осознание*, молчаливо несли бессменную вахту бесконечного *свидетеля*.

С помощью упражнения «Остановка мышления» вы смогли «проникнуть внутрь» своего осознания и наблюдать за своими мыслями. Затем, ожидая («как кошка, наблюдающая за мышиной норкой»), вы наблюдали промежуток между мыслями. Вы признали, что промежуток — это *чистое осознание* и *чистое осознание является* вашей безграничной сущностью — основой, на которую опирается та часть вас, которая идентифицирует себя как «Я». Если вы, *чистое осознание*, действительно неограниченны, то вы не ограничены вашим умом. Вы, *чистое осознание*, должны быть повсюду всегда... Оказывается, так оно и есть, и вот вам простое упражнение, которое вы можете сделать, чтобы доказать это вашему «Я».

Глава 5

ОДНОМИНУТНАЯ МЕДИТАЦИЯ

Теперь, когда вы знаете, как остановить мысли, вы можете использовать эту новую способность, чтобы сделать свою жизнь более спокойной, радостной и внести в нее новизну Вы готовы к *Одноминутной медитации.* Вот как я предлагаю вам ее выполнить....

Выполните упражнение «Остановка мышления», которое вы изучили в главе 4, задавая себе новый вопрос каждые 15 секунд. Задайте себе четыре вопроса — так чтобы общее время медитации составило одну минуту. Вопросы, которые вы себе зададите, могут быть любыми из тех, что приведены в главе **4,** или можете придумать собственные. Важно не это, а осознание, которое имеет силу. Задайте свой вопрос и ожидайте, что будет происходить. Конечно же, происходить будет *Ничто.*

Вы можете выполнять *Одноминутную медитацию с* открытыми или с закрытыми глазами. Вначале вам, наверное, будет удобнее с закрытыми глазами, но вы быстро обнаружите, что польза будет и в том случае, если ваши глаза открыты. Подойдет и то, и другое.

Часто выполняйте *Одноминутную медитацию* в течение дня. Занимайтесь ею всякий раз, когда подумаете об этом. Многим людям нравится делать ее каждый час. Они выбирают время — скажем, десять минут в начале каждого часа, и когда их часы показывают это время, они посвящают одну минуту себе. Таким образом быстро устанавливается регулярность, а регулярность приводит к самым замечательным результатам.

Некоторые люди приклеивают стикеры к зеркалу в ванной, к холодильнику или приборной панели автомобиля, чтобы иметь перед глазами напоминание. Что вы пишете на стикере для напоминания о том, чтобы остановить свои мысли? Ничего! Оставьте свои стикеры пустыми — так же, как ум свободным от мыслей.

Одноминутная медитация — это занятие, которое приносит удовольствие и оказывает как моментальный, так и долгосрочный эффект. Скоро вы поймаете себя на том, что делаете это автоматически, и удивитесь тому, как вы жили без этого прежде.

Глава 6

ТЕХНИКА ВРАТ

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 эго вновь проявляет желание вернуть себе контроль. И когда ему это удается, 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 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.

Благодаря *Технике Врат* происходит почти неуловимый, но 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».

Техника Врат

(Примечание. Вы можете бесплатно скачать аудиоверсию *Техники Врат* с сайта www.KinslowSystem.com www.KinslowSystem.com. Я проведу вас по ней шаг за шагом.)

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, — наблюдать это слово. Просто не упускайте его из виду и ждите, что оно будет делать.

По мере того как вы безучастно наблюдаете, не вмешиваясь в процесс, с вашим словом через неко-

торое 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 растворить-ся 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! Сила Техники Врат — в ее простоте и невинности.

И напоследок еще кое-что. Вы можете заметить, что ваше слово иногда исчезает. Это 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 тоже 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 расслабленным и для возвращения к прежней активной деятельности ему понадобится время. Ваш ум будет рваться вперед, однако дайте телу возможность подстроиться. После этого плавно переходите к своим обычным делам.

Выполняйте *Технику Врат* по меньшей мере раз в день. Но учтите, 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 выполните 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 устранит 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 безучастное наблюдение, то *Техника Врат* утратит свою эффектив-

ность и вы начнете думать, будто она не работает так 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. На самом деле любого рода усилия непродуктивны. 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.* Помните, что ее сила — в ее простоте. Она совершенна в том виде, в каком она есть. Если что-то в нее привнести или опустить, то можно только ослабить ее эффективность.

Скоро мы будем изучать *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 еже-

дневно, она быстро сформирует привычку привносить осознание в повседневную деятельность. Со временем, когда вы хорошо овладеете *Квантовым Смещением*, вы сможете заменить *Технику Врат* на *КС*, хотя многие продолжают выполнять обе.

Глава 7

ТЕХНИКА ЧИСТОГО ОСОЗНАНИЯ

Причина, почему *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 осознавать.

За многие годы *чистому осознанию* изрядно досталось. Большинство писавших о нем говорят, что достичь его очень трудно. Они утверждают: чтобы понять, что такое *чистое осознание*, требуются годы постижения и практики. Я же считаю, что достичь его 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. Но поскольку *чистое осознание* по сути есть «ничто», мы не можем постичь его инструментами ума. Мы не в состоянии даже пережить его на опыте. И это тоже очень важный момент.

Чистое осознание можно познать только через отсутствие опыта —подобно тому, 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... *Но на самом деле это провал.*

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

Процесс, который мы будем применять, очень эффективен, однако несколько более длителен, чем простая практика *«Остановка мышления»,* которую вы проделывали в главе 4. 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 Чистого Осознания можно выполнять несколькими способами. Наиболее эффективный — это бесплатно скачать ее в формате MP3 с веб-сайта www. KinslowSystem.com. Следующий способ — это начитать ее на магнитофон, а затем прослушивать, когда вы будете готовы практиковать.

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 инструкции пару раз и выполнить технику по памяти. Это тоже прекрасно работает, однако у вас может уйти несколько попыток на спонтанное *осознание чистого осознания.*

Если у вас возникнут вопросы или проблемы, обратитесь на сайт www.KinslowSystem.com. Там в разделе «Форум» вы сможете пообщаться с другими практикующими и даже получить бесплатный сеанс *КС.* 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, практикующие *КС* к вашим услугам, всегда готовые помочь. Теперь давайте приступим к поискам *чистого осознания.*

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 способом (15 секунд). После этого осознавайте обе руки одновременно (10 секунд). Осознайте одновременно оба запястья (2-3 секунды).

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 и всю страну.

Осознайте всю Европу, а затем все Восточное полушарие (или то полушарие, в котором вы находитесь).

Всю Землю. Осознавайте всю планету, безмолвно и величественно вращающуюся вокруг своей оси.

Ваше осознание продолжает расширяться, Земля становится все меньше и меньше, а Луна 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 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 лимона.*
- *Размеры горошины.*
- *Размеры маленькой, мерцающей в небе звездочки.*
- *Ваше осознание 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. 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).*
- *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 покой, — 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, наполняющее всю комнату, ваше тело, все творение (5-7 секунд).*

Усилий не понадобилось никаких, правда? Не пришлось ничего делать для того, чтобы найти осознание? 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, покой, тишину или блаженство. 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 времени 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.

Глава 8

ТРЕХШАГОВАЯ ТЕХНИКА КВАНТОВОГО СМЕЩЕНИЯ

Исцелять с помощью *Квантового Смещения* — значит на самом деле осознавать, что это не ты исцеляешь. Ты не порождаешь позитивную энергию, которая вытесняет негативную. Ты не призываешь другие силы или методы, которые исполняют твои приказания.

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

Дабы не нарушать традиции, я буду говорить: «Вы исцеляете» или «Я исцелил», хотя это и не совсем верно. Для успеха целительского 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 присутствие — вовсе не неведомая сила, стоящая выше вас, а ваша собственная сущность, *чистое осознание,* отраженное через *Эйфо-чувство.* Не больше, не меньше.

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 определяли 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.

Эйфо-чувство

И еще одна вещь, прежде чем мы перейдем к целительному событию. Я хочу поговорить о том, о чем я рассказывал вам в разделе *«Техника чистого осознания»*. Это нечто настолько жизненно важное для здоровья и гармонии, что сам феномен *Квантового Смещения* вращается вокруг него. По существу, все творение вращается вокруг него. Что же это такое? Это *Эйфо-чувство.*

Эйфо-чувству (эйфорическому чувству) нет аналогов в творении. Это первое проявление полноты, через которую должно пройти все, что составляет Космос, прежде чем он станет жилым домом фермера, бабочкой или рекой лавы. *Эйфо-чувство* совершенно безопасно; это единственная сотворенная вещь, которая свободна от ограничения и противоречия. Оно полностью открыто и течет беспрепятственно.

Для ума *Эйфо-чувство* — это одновременно вкусный темный шоколад, новая любовь и ракета, взмывающая в небеса. Осознать *Эйфо-чувство* — окончательная цель ума. Когда она достигнута, ум перестает тосковать по чему-либо. Утвердившись в осознании *Эйфо-чувства*, ум пребывает в безопасности. Он может проложить свой путь между ужасами и трудностями жизни и всегда чувствовать, что «мама» присматривает за ним и с распростертыми объятьями ожидает, чтобы защитить и успокоить.

Что же представляет собой *Эйфо-чувство*? Хороший вопрос. Ваш ум идентифицирует его как радость, мир, неподвижность, тишину, неограниченную любовь, блаженство, экстаз и так далее. *Эйфо-чувство* не следует путать с повседневными заурядными эмоциями вроде счастья, волнения, гнева, горя, обусловленной любви, ревности или страха. Я называю эти эмоции обусловленными чувствами, потому что их испытывают в результате наступления неких обстоятельств — например,

получая деньги, теряя деньги, теряя любимого, получая новую работу и т. д.

Открою вам небольшой секрет: *Эйфо-чувство* — это «Я». Вот так. Ваше «Я» отражается в вашем уме как радость, любовь и умиротворение. Замечательно, не так ли? Ваше «Я» находится вне видения вашего ума — так же, как лучи солнечного света, окрашивающие океан, вне способности ваших глаз видеть их. Однако первое побуждение вашего «Я» в уме можно заметить, и именно тогда вы ощущаете умиротворение.

Дело в том, что *Эйфо-чувства* всегда чисты и незамутненны — всегда. Независимо от того, что вы чувствуете, думаете или делаете во внешнем мире, внутри вас всегда находится чистое отражение вашего «Я», *Эйфо-чувство.*

Выполнение *Квантового Смещения* оживляет ум *Эйфо-чувством,* и ум автоматически становится гармоничным. Оттуда он отражает гармонию в окружающую среду на всеобщее благо. Через *КС* мы спонтанно наслаждаемся ароматом момента, отражающемся в наших умах благодаря «Я». Мы также учимся распознавать эту внутреннюю чистоту в других людях. Мы смотрим мимо отраженных недостатков и видим вибрирующий мир и неподвижность *Эйфо-чувства* другого человека — и опознаем его как свое собственное. Это находится на уровне осознания *Эйфо-чувства,* в котором все мы поистине едины.

Давайте же закатаем рукава и приготовимся к созданию целительного события. Начнем с простого случая. Например, приятель попросил вас помочь ему справиться с болью в левом плече и напряжением мышц верхней части спины и шеи. Для *Квантового Смещения* не обязательно знать причину болезненного состояния. Исцеление случится на причинном уровне автоматически. Как инициирующему *Квантовое Смещение,* 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. И это вся информация, которая вам требуется.

Подготовка к исцелению

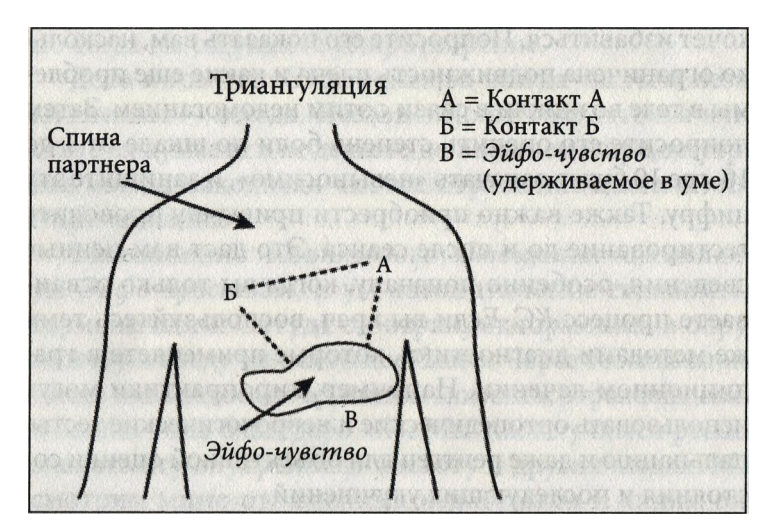
Перед началом сеанса предложите партнеру пошевелить плечом (или любой частью тела, где он испытывает дискомфорт) так, чтобы появилась боль, от которой он хочет избавиться. Попросите его показать вам, насколько ограничена подвижность плеча и какие еще проблемы в теле возникли в связи с этим недомоганием. Затем попросите его оценить степень боли по шкале от 1 до 10, где 10 будет означать «невыносимо», и запишите эту цифру. Также важно приобрести привычку проводить тестирование до и после сеанса. Это даст вам ценные сведения, особенно поначалу, когда вы только осваиваете процесс *КС*. Если вы врач, воспользуйтесь теми же методами диагностики, которые применяете в традиционном лечении. Например, хиропрактики могут использовать ортопедические и неврологические тесты, пальпацию и даже рентген для объективной оценки состояния и последующих улучшений.

Вам нужно осознать намерение лишь один раз. *Чистое осознание* не тупое и не глухое. Оно будет знать, чего вы хотите, лучше, чем вы сами. *Чистое осознание* будет знать, что и когда делать, — в этом вы можете быть уверены. Теперь вы готовы начать.

Триангуляция:
Трехшаговый процесс КС

На плече, верхней части спины или шее партнера нетрудно найти мышцу, которая напряжена или болезненно реагирует на прикосновение. Поместите конец указательного пальца (Контакт А) на напряженную мышцу. Хорошенько надавите на нее, чтобы почувствовать, на-

сколько мышца тверда или напряжена. 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 мышцу наугад и положите на нее палец.



Шаг 1: 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, в которую упирается ваш палец, и т. п. Осознавайте по возможности все, что происходит в месте контакта вашего пальца и мышцы.

Шаг 2: Четко осознайте кончик второго пальца (Контакт Б) — точно так же, как вы делали с первым. Теперь четко осознайте ощущения в обоих пальцах одновре-

менно. Сохраняйте это осознание обоих пальцев на протяжении нескольких секунд. Продолжая удерживать внимание на обоих пальцах, вы также заметите, что некая отдельная часть вас просто наблюдает за всем этим процессом. Вы, ваше осознание, осознаете оба пальца. Итак, вы осознаете Контакт А, Контакт Б, а также то, что осознаете их оба одновременно. Не имеет значения, четко ли вы осознаете это явление или нет, все это происходит естественно, без усилий.

Шаг 3: 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 покой, 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 осознавания — 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 оба 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!

А интересно, что же делает партнер в то время, когда вы совершаете исцеление? Абсолютно ничего. Перед началом сеанса *КС я* говорю своему партнеру: «Просто позволь своему уму витать где угодно».

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, ведь, 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 (предполагается формулирование намерения).
- Предварительное тестирование.
- Осознать Контакт А (напряжение либо боль в мышце).
- Осознать Контакт Б.
- Осознать одновременно Контакты А и Б. Ваш ум становится более легким или переживает ощущение расширения. Это ваше *Эйфо-чувство.*
- Осознать *Эйфо-чувство.*
- Удерживать в осознании А, Б и *Эйфо-чувство.*
- Наблюдать, как расслабляются мышцы партнера, его тело покачивается, меняется дыхание или появляются иные признаки расслабления.
- Посттестирование.

Глава 9

УТОНЧЕННАЯ ТЕХНИКА КВАНТОВОГО СМЕЩЕНИЯ

Название *«Утонченная техника КС»* полностью отражает суть процесса. Это более совершенная техника по сравнению с *Техникой Триангуляции КС.* Последняя включает три точки контакта. *Утонченная техника КС* позволяет отказаться от двух из этих точек, что упро-

щает процесс в целом. Большинство людей предпочитают выполнять *Технику Триангуляции КС* до тех пор, пока не познакомятся поближе с *чистым осознанием* и *Эйфо-чувством.* После этого им становится удобнее выполнять *Утонченную технику КС.* Однако в радиопрограммах я часто преподаю *Утонченную технику КС* слушателям, которые дотоле никогда не слышали о *КС* вообще. *Утонченную технику КС* можно выполнять где угодно, когда угодно, и это так же легко, как перевести осознание с одного объекта на другой. Мне очень хочется научить вас этой удивительно тонкой и обладающей огромной силой технике.

Как выполнять Утонченную технику КС

Чтобы подготовиться, найдите спокойное место с удобным стулом, где в течение полных 30 минут вас не потревожат члены вашей семьи, друзья, домашние животные или телефон. Вы можете следовать приведенным ниже инструкциям сами или попросите, чтобы кто-нибудь их вам читал. Но этот человек должен только читать то, что написано, и не вовлекать вас в разговор. Или сделайте аудиозапись этих инструкций. Только не забудьте оставить пустое место там, где рекомендуется какое-то время тихо сидеть с закрытыми глазами. Кроме того, вы можете проигрывать запись *Комплекса упражнений для Квантовой Жизни: Квантовое Смещение для финансов, для эмоций и для физического самоисцеления.* Она доступна на двух CD-дисках на сайте www.KinslowSystem.com. Итак, мы начинаем:

Сядьте удобно и закройте глаза. В течение 15-30 секунд позвольте своему уму блуждать, где ему заблагорассудится. Просто наблюдайте, как ваши мысли приходят и уходят.

Теперь осознайте, о чем вы думаете. Содержание не имеет значения. Просто обращайте очень при-

стальное внимание на любые мысли, которые текут через экран вашего ума. Наблюдайте их с сосредоточенным вниманием. Это не означает, что вы должны предпринять усилие для того, чтобы наблюдать мысли или сосредоточиваться на них. Сосредоточивайтесь не напрягаясь, как кошка, наблюдающая за мышиной норкой. Продолжайте наблюдать свои мысли сосредоточенно, но без напряжения в течение одной-двух минут.

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

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

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

Отмечали ли вы моменты, когда мысли вовсе останавливались? Когда мысли становились слабее, вы, возможно, заметили, что они замирали и вы оставались наедине с *чистым осознанием.*

Но мы еще только начинаем.

Заметили ли вы также, что, выполнив первую часть этого упражнения, вы почувствовали, что ваше тело стало более расслабленным, а ум — спокойным? Это великолепные преимущества *осознания чистого осознания*, осознаёте вы это или нет. Скоро вы будете функционировать на этом спокойном, более высоком

уровне, даже когда застрянете в уличной пробке... Но нам еще многое нужно сделать, поэтому вернемся к нашим занятиям.

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

В течение этих двух-трех минут испытывали ли вы некоторое успокоение, тишину или безмятежность? Вы, возможно, также почувствовали радость, любовь, сострадание, восторг или блаженство. Это хорошее чувство, которое вы испытываете, и есть ваше *Эйфо-чувство.*

На этот раз, когда вы сидите с закрытыми глазами, я хочу, чтобы вы сделали вот что... Наблюдайте свои мысли и ждите, когда *Эйфо-чувство* возникнет в вашем осознании. Помните, ваше *Эйфо-чувство* может быть очень простым — таким, как спокойствие и тишина, или очень глубоким, как экстаз. Одно *Эйфо-чувство* не лучше, чем другое. Каким бы оно ни было, просто без напряжения наблюдайте его. Если мысли возвращаются, равнодушно наблюдайте их. Затем мысли уступят место либо безмыслию (*чистое осознание)*, либо «Я».

Что бы ни возникло — мысли, *Эйфо-чувство* или *чистое осознание*, — просто безразлично наблюдайте — и больше ничего не делайте. Это очень важно; только наблюдайте свои мысли и ждите прихода *Эйфо-чувства.* Когда вы осознаёте его присутствие, пристально сосредоточьтесь на нем. В моменты, когда вы не испытываете *Эйфо-чувства* и мысли также отсутствуют, вы осознаёте *чистое осознание.* В это время вы, находясь в состоя-

нии *чистого осознания*, ждете, когда опять возникнет *Эйфо-чувство*.

Видите, как это просто? Независимо от того, что появляется на экране вашего ума, ваша позиция всегда одна и та же. Вы — наблюдатель, и не более того. Никогда не вмешивайтесь и не пытайтесь управлять вашими мыслями или вашим *Эйфо-чувством*. Верьте мне — все будет идти так, как должно для вашего блага. Вам нужно прилагать усилия, чтобы расслабиться или почувствовать умиротворение? Нет, это происходит само собой. Так и здесь: все произойдет само собой благодаря мудрости вашего *Эйфо-чувства* — как только вы осознаете его. Не создавайте ему трудностей, иначе вы снова вернетесь на путь борьбы и страданий.

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

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

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

Но мы еще не совсем закончили. Собственно говоря, лучшее еще впереди. Я хотел бы, чтобы вы продолжили выполнять процесс *КС* по методу, который вы только что узнали. Закройте глаза и наблюдайте то, что проплывает по экрану вашего ума. Наблюдайте до тех пор, пока не осознаете присутствие *Эйфо-чувства*, а затем спокойно и внимательно воспринимайте его. Не вмешиваясь, глубоко вглядывайтесь в *Эйфо-чувство.* Если оно перейдет в другое *Эйфо-чувство,* то так же внимательно вглядывайтесь в это новое ощущение. Делайте это в течение 3-5 минут.

Когда вы почувствуете, что настало время, медленно откройте глаза и продолжайте выполнять *КС.* Сидя с открытыми глазами и глядя прямо перед собой, осознавайте ваше *Эйфо-чувство.* Продолжайте выполнять *КС.* У вас будут мысли, *Эйфо-чувство* и *чистое осознание* — и все это с открытыми глазами. Продолжайте так в течение одной или двух минут, а затем медленно встаньте и посмотрите на какой-нибудь объект поблизости. Посмотрите на объект, а потом осознайте свое *Эйфо-чувство.* Затем посмотрите на другой объект, при этом наблюдая за своим *Эйфо-чувством.*

Когда будете готовы, медленно пройдитесь по комнате. Ощущайте, как перемещается ваше тело. Почувствуйте, как вы переносите свой вес сначала на одну ногу, потом на другую, почувствуйте давление пола на каждую ступню. Когда ваше *Эйфо-чувство* улетучивается, снова находите его через простое осознание. Пока вы медленно ходите по комнате, осознавайте все свои телесные ощущения. Обратите внимание на шумы в комнате. Почувствуйте, как воздух обвевает ваше лицо. Проведите рукой по комнатному растению или другому объекту. Задействуйте свое обоняние и вкус. Все время продолжайте возвращаться к вашему *Эйфо-чувству,* когда почувствуете, что оно ушло. Остановитесь и обратите внимание только на *Эйфо-чувство* и на то, как оно усиливается или переходит в другое *Эйфо-чувство.*

В действительности его сила и вид не меняются. Вы просто начинаете лучше осознавать бесконечные проявления вашего *Истинного «Я»*. Это — ВЫ, такой, каким вы были созданы изначально. Не застревайте в направляемых эго действиях, основанных на страхе, а просто будьте с вашим *Истинным «Я»*. Ничто не может быть важнее и не дает большего удовлетворения.

Если хотите, можете использовать технику *Утонченного Квантового Смещения* вместо *Техники Триангуляции Квантового Смещения.* Обе они одинаково эффективны. Но, как вы только что обнаружили, *Утонченная техника КС* состоит из лишь из одного шага, а не из трех. *Утонченное КС* дает вам больше свободы и больше возможностей поделиться *Квантовым Смещением* с другими, и это действительно прекрасно.

Краткий обзор Утонченной техники КС

- Сядьте удобно с закрытыми глазами и в течение 15-30 секунд позвольте своим мыслям блуждать, где им заблагорассудится.
- Не напрягаясь, безразлично наблюдайте за своими мыслями, как кошка наблюдает за мышиной норкой.
- Через некоторое время ваши мысли станут более тихими, более медленными или вообще исчезнут. Продолжайте спокойно наблюдать, что бы ни происходило.
- Скоро вы начнете испытывать какое-то приятное чувство. Это ваше *Эйфо-чувство.*
- Теперь внимательно и так же безразлично наблюдайте свое *Эйфо-чувство.* Оно станет более сильным, или перейдет в другое *Эйфо-чувство*, или возникнут мысли.
- Что бы ни случилось, просто наблюдайте развитие процесса, словно смотрите фильм.

- Открыв глаза, продолжайте этот простой процесс беспристрастного наблюдения.
- Походите по комнате, не торопясь взаимодействуя с объектами.
- Когда вы осознаете, что *Эйфо-чувство* улетучилось, просто продолжайте наблюдать за своими ощущениями. Наблюдайте за ними некоторое время, затем продолжайте исследовать другие объекты.

Глава 10

ЧТО МНЕ ДЕЛАТЬ ТЕПЕРЬ, КОГДА Я МОГУ ЛЕЧИТЬ?

Завершив сеанс *КС*, почувствовали ли вы расслабление и покой?

Квантовое Смещение исцеляет как целителя, так и того, кому требуется лечение. И вы, и ваш партнер должны испытывать спокойствие и большую безмятежность. Расслабление — это 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.

Иногда после сеанса *Квантового Смещения* процесс исцеления будет продолжаться в течение следующего дня или двух дней. Если вы проведете второе постте-

стирование спустя 20 или 30 минут после сеанса, оценивая его состояние также по шкале от 1 до 10, почти всегда цифры окажутся еще меньше, указывая на то, что состояние вашего партнера продолжает улучшаться. Убедитесь, что вашему партнеру легко переходить от сеансов *КС* к своей обычной активной деятельности. Это в значительной степени обеспечит беспрепятственное продолжение процесса исцеления.

Иногда после особенно продолжительного сеанса *КС* вашему партнеру может понадобиться больше времени на то, чтобы привыкнуть к новому телу, он может почувствовать себя усталым либо так расслабится, что не захочет шевелиться. Если обстоятельства позволяют, предоставьте ему 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 теле.

Посттестирование лучше всего проводить сразу же после сеанса *Квантового Смещения*, когда партнер полностью придет в себя. Попросите его снова оценить свое состояние, то есть степень дискомфорта, по шкале от 1 до 10. Для этого в рассматриваемом нами случае просто попросите 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, произошедшем в его теле.

КС исцеляет столь быстро и легко, что кажется, будто ничего и не произошло. Для многих исцеляемых посттестирование становится настоящим открытием. Ни-

когда 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 работает всегда, однако его воздействие не всегда оказывается таким, какого бы вы 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 недомогания. 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 Б в различные зоны. Можно при желании перемещать и оба пальца. Это всецело зависит от того, что будет лучше по вашим ощущениям.

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.

В сущности, это все. Но вначале, пока вы оттачиваете навыки *КС*, не помешает 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*.

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 — не исключение.

Хотя выполнять *Квантовое Смещение* просто и оно 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 навык *КС* на всех подряд — друзьях, близких, соседях, даже на домашних животных. Скоро вы познакомитесь с *Дистанционным 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 делает 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 для начала работать, стоя чуть позади партнера — или по крайней мере там, где бы он вас не видел. Когда люди 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. Дело в том, что некоторые инициирующие поначалу немного смущаются и могут отвлекаться, если их партнеры станут наблюдать за каждым их жестом.

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 «Кто ничего не ищет — находит все: 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 приятие плодов вашего *КС-труда*, более или менее ожидаемых, сводит к минимуму помехи ума. А ум, свободный от помех, способен отражать *Эйфо-чувство*. А *Эйфо-чувство*, как нам известно, необходимо для того, чтобы исцеление состоялось.

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.

Но прежде чем мы продолжим, 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 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 донимать, все равно следует посоветоваться со специалистом для уверенности, что у вас отсутствует какая-либо скрытая этиология или другие непроявившиеся 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 такой уровень реализации, о каком вы и мечтать не могли. Вооруженные лишь собственным осознанием, вы, где бы ни находились, можете инициировать исцеление.

Продолжая инициировать *Квантовое Смещение*, вы будете наслаждаться радостью помогать другим и получать их благодарность за то, что вы поделились этим процессом, способным при всей его простоте полностью изменить жизнь человека. А ведь вы всего лишь касаетесь поверхности. Подождите — и увидите, что ждет вас впереди.

Глава 11

ДИСТАНЦИОННОЕ КС

Дистанционное КС — это *Квантовое Смещение* для партнера, которого вы не касаетесь. Можно выполнять *Дистанционное КС* из другой комнаты или с другого конца света. В квантовой физике мгновенное взаимодействие на расстоянии называется *сцепленностъю.* Однако *квантовая сцепленностъ* не может передавать информацию со скоростью, превышающей скорость света.

Десятки тысяч людей по всему миру выполняют *КС* для своих друзей, членов семьи и совершенно незнакомых людей с большим успехом. Они научились этому, просто прочитав книги, подобные той, что держите в руках вы. Многие из этих людей прочитали эти слова, переведенные на их родной язык, и *КС* все равно работает. Для удобства большинство из этих сеансов *КС* проводится дистанционно; и инициирующие, как вы скоро увидите, с легкостью могли выполнять *КС.* Если вы полагаете, что в *Дистанционное КС* невозможно поверить, не беспокойтесь по этому поводу. Вы все равно сможете выполнять его — независимо от вашей веры или неверия. *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.

Как выполнять Дистанционное КС

Вы будете проводить *Триангуляцию* в основном так же, как делали это для других форм *Квантового Сме-*

щения. 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, тот, кто играет роль вашего партнера. Для этой цели подойдет любое теплое тело — ваш супруг (супруга) или ребенок, разносчик газет, парень из соседней кабинки у вас на службе. Просто выполняйте *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 мягкая 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.

Задействуйте свое 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.*

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 неосознающий ум. Но *Квантовое Смещение* это тоже 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. Если вы забыли, что не обязательно физически контактировать с болезненным местом, тогда вам нужно приобрести книгу «Скручивания: пособие для супергибких мастеров йоги». Это на тот случай, если вы желаете физически поработать со своей спиной или труднодоступными местами тела. 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.

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 им лекарства и отводим наших домашних любимцев к хиропрактикам. Но когда дело касается так называемых «неодушевленных предметов», думаю, может возникнуть сомнение. Даже неодушевленные предметы на тончайшем уровне вибрируют жизнью.

По большому счету, не существует ничего неодушевленного. А на уровне тончайших вибраций есть то, что их порождает, — *чистое осознание*. Поэтому, как уже успели обнаружить многие люди к своей радости, *КС* можно эффективно использовать также и применительно к неодушевленным предметам. Поэтому если у вас сел аккумулятор в машине или гудит холодильник, попробуйте провести с ними *КС*. А что вам терять? Как минимум, вы устраните неполадку. Вашему партнеру не обязательно верить в этот целительный метод, чтобы его состояние улучшилось, или даже знать, что вы выполняете *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.

Пища — тоже поле для изобретательных *КС-практикующих*. Можно принять ко вниманию работу с продуктами, водой и пищевыми добавками. Вашим намерением может быть: усиление положительных свойств их компонентов или устранение токсинов, а также улучшение пищеварения и усвоения пищи перед ее приемом.

Если вы благословляете пищу, то добавьте *Квантовое Смещение* в конце молитвы.

Вы усвоили идею? Выполняйте *КС* для чего угодно и где угодно весь день подряд. Реакция окружающей среды на вашу доброту вам, несомненно, понравится.

Глава 12

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ КС

До сих пор в центре нашего внимания было применение *Квантового Смещения* к физическим состояниям. Это замечательно, но есть и 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. Иллюзию времени порождает движение сознания. Иллюзия времени порождает страдание.

Когда мы думаем о будущих событиях, мы движемся во времени вперед. Когда мы предаемся воспоминаниям, мы движемся во времени вспять. Все это движение происходит в уме. Оно не существует нигде во Вселенной, кроме вашего ума. Ваше время — все ваше прошлое и будущее — не разделяет никто, кроме вас.

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.

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

выполняем *КС* в случае психологического дисбаланса, мы проливаем на него яркий свет *чистого осознания*. 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.

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 в конце концов, вы просто сэкономите время.

Эмоциональное КС совершенно безопасно. Это вовсе не сеанс психологической помощи. Здесь не требуется ничего анализировать, никого тренировать, потому что инициирующий ничего не делает. Исцеление совершается, когда партнер погружает свои эмоциональные проблемы в целительные воды *чистого осознания*.

Инициирующий просто запускает этот процесс —- и всего-то. Вам не придется болтаться в бурных водах неприкрытых 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 выполнения предварительного тестирования. Можно устранить множество источников проблем с наименьшими усилиями, а затем сосредоточиться на остальных проблемах, применяя более традиционные методы терапии. *Эмоциональное КС* также творит чудеса с давними пациентами. Иногда оно помогает совершить прорыв при устойчивых блокировках и ускорить общий процесс исцеления.

Исцеление, происходящее благодаря *Эмоциональному КС*, не имеет обратного действия. Основная эмоция, порождающая все остальные, — это страх. Страх 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 этих эмоций лежит страх отделенности от *чистого осознания*. *Эмоциональное КС* заполняет страх полнотой, возвращая эго к осознанию *чистого осознания*. Память оставляет рябь осознания, а разрушительная эмоция сливается с океаном блаженства.

Как применять Эмоциональное КС

Вначале сообщите партнеру, что вам не обязательно знать о причинах 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*. Здесь вы можете применить или *Триангуляцию КС*, или *Утонченную технику КС*.

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 вспомнить 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. Попросите их не разговаривать и по возможности закрыть глаза. Неприятная эмоция уже нейтрализовалась 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.

Глава 13

ПРОДЛЕННОЕ КС

Продленное КС неоценимо при хронических, долготекущих 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 обычного *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 инициирующего, так и на партнера. Любой сеанс *КС*, который длится больше пяти минут, считается *Продленным КС.* Когда совершается *Продленное КС*, осознание проникает в глубины *чистого осознания* и привычный мир машин, звезд, людей и даже пространство насыщаются *чистым осознанием. Чистое осознание* становится почти осязаемым.

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 инициаторы, имеющие намерение исцеления, 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 отстраненность — и ничего сверх этого.

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.* По мере продолжения сеанса *Продленного КС* ваш ум начнет 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 возникает это осознание, 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 вашему *Эйфо-чувству* и продолжайте работать.

Поскольку на этот раз вы проводите с *Эйфо-чувством* больше времени, вам могут стать доступны более утонченные уровни исцеления. Вы можете увидеть, как суставы обволакиваются смазкой, как открываются легкие и в них поступает животворный воздух. Вы можете также увидеть или почувствовать работу других целительных 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 — беспристрастный 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 на вас прольется поток золотого света. Вы можете услышать пение ангелов, которые своими трубами возвестят грядущее исцеление. Что делать вам? Просто принимайте все это. Не застревайте в символах и значениях чего бы то ни было. Просто будьте там и наслаждайтесь все усиливающимся целительным присутствием *чистого осознания*.

По завершении сеанса *Продленного КС* предоставьте своим партнерам две-три минуты, чтобы открыть глаза, прийти в себя и вернуться в активное состояние. Это как минимум. Возможно, им понадобится пять или десять 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 *Продленного КС*, может продолжаться еще день-два после него. Иногда на следующий день ваш партнер может чувствовать усталость или излишнюю эмоциональность. Это признак того, что с ним происходит глубокое исцеление, и ему нужно по возможности 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 в воздухе как перышко.

Пока этого не произойдет — а я непременно дам вам знать об этом, — я буду обращаться к *Квантовому Смещению* во всех его вариантах.

Часть II

ЭЙФО-ЧУВСТВО, КС-ОСОЗНАНИЕ И КС-НАМЕРЕНИЕ

Глава 14

КТО Я? КАК НАЙТИ СВОЕ ВЕЧНОЕ «Я»?

Человеку есть куда развиваться. В нас живет врожденное знание, что жизнь — это нечто большее. Возможно, вы задавали себе этот самый вопрос в момент тихого отчаяния. Оно обычно приходит к нам в середине жизни, когда мы уже обзавелись всем желаемым и тем не менее чувствуем неосязаемую пустоту, некую неполноту внутри.

Из этого странного, спокойного места исходит тихий голос, который легкой рябью пробегает по океану наших умственных проблем. Мы внимательно прислушиваемся, зная, что он пытается сказать нам нечто важное. Но этот слабый голос захлестывают ветры и волны повседневной жизни. И мы продолжаем строить для себя такую жизнь, о какой мечтали наши отцы-основатели, — жизнь хозяина окружающей среды, жизнь, которая в конечном счете является свидетельством богатства, власти и славы.

Мы ожидаем найти счастье в конце жизни, как в той сказке, где в конце радуги обнаруживается горшок с золотом. Счастье во всех его обличьях: любовь, деньги, секс и так далее — это призрак реальности.

Достигнув так называемого счастья, мы не можем удовлетвориться им надолго, ибо у него нет никакой длительной, реальной ценности, по которой мы действительно тоскуем. Оно придет только с четким и беспристрастным восприятием нашей истинной реальности.

Правда заключается в том, что мы живем лишь наполовину. Мы еще не проскользнули в нашу духовную оболочку. Мы не реализовали свой полный потенциал любящей и радостной сущности, исполненной мира и правильности.

Нам уже от рождения дано все, чтобы быть свободными от разрушительных тенденций незрелого взрослого человека.

Думаю, мало кто станет оспаривать утверждение, что мы можем быть гораздо гармоничнее и здоровее, чем сейчас. Я не предлагаю пытаться преодолеть разрушительные тенденции. И не рекомендую нейтрализовать их позитивными мыслями или действиями. И то, и другое мы уже испробовали, но не достигли продолжительного успеха. Я предлагаю вообще не пытаться что-либо делать. Какие-либо движения в этом направлении лишь усугубят ситуацию.

Это достигается просто через изменение в восприятии. Ребенок в нас знает это инстинктивно. Взрослый просто должен признать, что это правда, — прямо здесь, прямо сейчас. Это правда высшей пробы. Но как сделать ее правдой *для Had*

Независимо от того, что испытывают ваш ум и тело, всегда существует часть вас, остающаяся отдельной и неизменной; молчаливый, вечный свидетель вашего *Истинного «Я»*. Это бесконечный вы, вечное «Я», которое никогда вас не оставит. Как оно могло бы вас оставить? Вы можете оставить свое тело и свой ум, но вы никогда не можете оставить свое «Я».

Само понимание, что в жизни существует нечто стабильное, оказывает очень успокаивающий эффект. В каком-то смысле мы чувствуем себя в большей безопасности, зная, что есть часть нас, не подверженная распаду. Мы, возможно, не знаем, как объяснить это или показать другим, но мы знаем, что она есть, и пока этого достаточно.

Но не беспокойтесь, вы скоро узнаете, как сделать этот опыт в вашей жизни ярким и сияющим. Давайте немного подробнее рассмотрим, что значит жить в этом возвышенном состоянии осознания. Вот опыт, способный сломать ригидное мышление, в тюрьме которого пребывает ум взрослого человека:

Опыт: Найдите свое вечное «Я»

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

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

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

Теперь возьмите все воспоминания, которые вы выбрали ранее, и наблюдайте их с начала до конца, в быстрой последовательности. Отметьте, что ваше тело, интеллект, эмоции, желания и навыки меня-

лись с возрастом, но кое-что осталось неизменным. Ощущение себя, молчаливое наблюдающее «Я», было всегда с вами — также, как и сейчас. Осознайте, что вы осознаёте его, осознаёте весь этот процесс, происходящий прямо сейчас. Осознайте, что вы осознавали тогда и осознаёте сейчас. Знайте, что в этом осознании нет ничего, кроме осознания; неизменного, бессмертного осознания.

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

Когда я здесь говорю *жизнь, я* имею в виду законы природы, которым мы все подвластны. Это законы, которые управляют биологическими видами, нашей землей и даже огромными мирами, которые мы постичь не в силах. И в основе всех этих миров лежит *Закон совершенствования через восприятие настоящего момента.* Что это означает? Пусть вас не путают слова. Это весьма прямолинейно. Восприятие настоящего момента означает *осознание чистого осознания*. Это простой переход от обыденного сознания к безграничному осознанию, и этот переход легко может сделать любой человек, читающий эти строки. Это и есть то самое недостающее

звено, которое объединяет свободу детства с возрастающей силой взрослости.

Потерпите меня еще немного, и я объясню не только как это работает, но и как заслужить расположение Матери-Природы и жить вне сковывающего влияния борьбы и стресса. Знайте только, что, когда мы подчиняем себе законы природы или ломаем их, нам *делают выговор*. В детстве нами руководила мать, которая увещевала, направляла и дисциплинировала. Во взрослой жизни роль наставника берет на себя Мать-Природа. Как мы уже знаем, она может быть жестокой и неумолимой — или сострадательной, любящей и щедрой. И решение должны принимать мы, а не она.

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

Глава 15

КАК НАЙТИ НИЧТО

Человеческие существа, то есть вы и я, созданы радостными и свободными. У нас есть для этого все, но мы словно смотрим в дуло ружья, а не на мушку. Мы

перевернули свои жизни с ног на голову, придавая больше значения плодам нашего труда и меньше — организующим силам, обеспечивающим их существование.

В главе 4 («Останавливать мысли — легко!») вы садились, закрывали глаза, задавали себе вопрос и ожидали, что последует вслед за этим. Ожидая, вы осознавали, что не происходит нечего, что ваши мысли остановились, а вы наслаждаетесь полным покоем ничегонеделания. Вы открыли для себя *чистое осознание*, пока ожидали в промежутке между мыслями. Если *чистое осознание* действительно существует везде и всегда, тогда оно должно быть с вами и здесь, прямо сейчас. Вы сможете осознавать *чистое осознание* с открытыми глазами, пока читаете эту книгу или занимаетесь чем-нибудь другим. Следующий опыт покажет, как это делается. Это достигается так просто и быстро, что вы удивитесь, почему в течение многих лет упускали из внимания этот метод.

Поверните голову налево и посмотрите на объект.

Теперь быстро поверните голову направо и посмотрите на другой объект.

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

Вы уже знаете, что Ничто — это *чистое осознание* и что оно является вашей основной природой. Все, что вы знаете и испытываете, основано на *чистом осознании.* Будда сформулировал это так: «Видеть ничто — значит, воспринимать Путь». «Битлз» пели: «Ничто изменит мой мир». А Фрэнк говорит: «В этом есть ничто». Так что же все мы имеем в виду?

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

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

Когда вы осознаёте *чистое осознание,* вы осознаёте свою основополагающую природу, неограниченную и неизменную. Когда вы осознаёте *чистое осознание,* вы в безопасности. Когда вы приходите к осознанию *чистого осознания,* вы становитесь космической губкой, впитывающей усиливающиеся стабильность, силу, покой и радость *чистого осознания.* Быстро и без усилий эмоциональные и умственные противоречия начинают таять в необъятности вашего «Я». Вы черпаете силы из покоя, гармонии и абсолютной стабильности, каковыми

является *чистое осознание*, и ваша жизнь становится отражением этих качеств. Когда вы не осознаёте *чистое осознание*... Что ж, вы уже знаете, на что это похоже.

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

Процесс осознания *чистого осознания* — это замечательное приключение, но не только. Теперь мы дошли до средоточия *Квантового Смещения — Эйфо-чувства* и того, что оно принесет в вашу жизнь. Проще говоря, *Эйфо-чувство* выполнит ваше самое сокровенное желание. Именно так — самое глубокое, самое отчаянное желание, скрывающееся в самой глубокой, самой пустынной части вашего ума, исполнится, когда вы познаете *Эйфо-чувство.* Неплохо для начинающих, как по-вашему? А вот и действительно отличная новость.

Каждый, и вы в том числе, может легко испытать *Эйфо-чувство.*

Вам не нужно верить мне на слово, потому что скоро вы испытаете это на собственном опыте.

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

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

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

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

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

Вот вам один совет: всякий раз, когда вы обнаруживаете себя идущим по пути поиска неограниченного счастья и вечной свободы, тут же сходите с этого пути. Если что-либо неограниченно и вечно, то оно уже должно быть там, где находитесь вы. Потому не нужен никакой путь, чтобы дойти туда, где вы уже находитесь, ибо вы уже на том самом месте. Имеет ли тогда смысл куда-то идти? Прекратите предпринимать усилия — и наступит мир и покой, словно тишина после сильного шторма. Лучшее время реализовывать свои материальные цели наступает не тогда, когда вы находитесь во власти бури волнений и тревог, а после того, как грозовые облака рассеялись. В свете нового дня, опираясь на *Эйфо-чувство*, вы сможете достичь желаемого и быстро обретете мир и процветание, которое терпеливо вас ожидает.

Глава 16

КАК НАЙТИ ЕЩЕ БОЛЬШЕ НИЧТО

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

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

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

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

Одно время я оставил свои попытки и чувствовал себя так хорошо, что подумал: *«Если, не делая попыток,*

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

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

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

Эйфо-чувство вездесуще и постоянно. Именно поэтому я сказал, что оно всегда было с вами. Если *Эйфо-чувство* с вами прямо сейчас, а вы его не осознаёте, куда нужно пойти и что сделать, чтобы найти его? Ответ удивительно прост: идти не нужно никуда и делать не нужно ничего, кроме как осознать его. И как же его осознать? А вот как: не предпринимая намеренных по-

пыток и не прилагая усилий. Это тайна, ключ к амулету страдания, который вы носите на шее с тех пор, как годы детства остались позади. *Прекратите предпринимать намеренные попытки.*

Глава 17

КАК ОСОЗНАВАТЬ БЕЗ УСИЛИЙ

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

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

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

Так что же мы уже освоили к настоящему моменту? Для начинающих: *Эйфо-чувство* безгранично, а поскольку оно вездесуще, оно всегда было и есть с вами. Регулярно обуревающие нас эмоции, вроде гнева и бес-

покойства, не являются безграничными. Они связаны с нашим прошлым и нашим будущим, с нашими воспоминаниями и нашими надеждами и страхами. Окраска и сила наших эмоций зависят от того, насколько защищенными мы ощущаем себя в любой данный момент. Волны эмоций бросают нас в разные стороны, как судно без руля в бурном океане. Но мы можем найти надежный причал в *Эйфо-чувстве,* приводящем к внутреннему покою, радости и любви. Чтобы осознать *Эйфо-чувство,* не нужно ничего делать, только *почувствовать* его. Чувствовать легко, поэтому ощущение *Эйфо-чувства* достигается без усилий.

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

Если вам трудно обнаружить *Эйфо-чувство* с помощью ума, посмотрите на схему на стр. 113.

Как видите, *КС* уводит осознание от обыденного сознания в область *чистого осознания,* находящегося за пределами ума. *Эйфо-чувство* существует и в *чистом' осознании,* и в сотворенном мире, здесь изображенном как «ум». *Эйфо-чувство* — единственная «вещь» в творении, которая является и неограниченной, и сотворенной.

Начиная осознавать *Эйфо-чувство*, вы приобретаете способность думать и действовать с этого в высшей степени утонченного и гармоничного уровня мышления. Это означает, что каждая ваша мысль, слово и действие становятся более гармоничными и упорядоченными, открывая для них огромный потенциал реализации на материальном уровне.

Теперь давайте посмотрим, как осознание *Эйфо-чувства* может значительно улучшить здоровье, дать вам процветание и любовь.

Глава 18

КАК ВВЕСТИ ЭЙФО-ЧУВСТВО В СВОЮ ЖИЗНЬ

Открывая в себе *Эйфо-чувство*, вы обнаружили центр, вокруг которого вращается вся жизнь. Когда вы

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

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

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

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

очень важно, помогать другим людям выполнять их заветные желания.

Я очень люблю все упрощать. Куда бы я ни взглянул, я вижу, как люди прикладывают все больше усилий, а сделанной работы становится все меньше. Представляется, что больший объем и ухудшение качества работы находятся в прямо пропорциональной зависимости от суммы задач, которые может решить отдельный человек. В бизнесе стремятся к тому, чтобы делать меньше, а получать больше. Странно, но я вижу, что люди очень стараются реализовать этот принцип. Так проявляет себя природа сорвавшегося с якоря ума, активного ума современной жизни, стремящегося делать больше и больше, ища окончательное решение. Как это ни парадоксально, но решение нашел именно ум, стоящий на якоре в глубокой гармонии внутреннего мира. Мантра ума, ориентированного на *КС,* — «Не делайте ничего — получайте все». Как только вы привыкнете пребывать в глубинах вашего ума, вы начнете учиться *КС-намерению,* учиться тому, как получать все, не делая ничего.

Напрямую «использовать» *Эйфо-чувство* нельзя. Но испытывая и осознавая *Эйфо-чувство* в различных ситуациях, вы сможете наблюдать, как оно улучшает качество вашей жизни и жизни окружающих вас людей. Это действительно в высшей степени удивительный процесс. Сначала ваш ум захочет засучить рукава и начать трудиться на ниве творения. Вы услышите, как эго утверждает: «Я могу вершить великие дела и даже привлечь в свою жизнь огромные богатства». Этой мотивацией движет потребность продемонстрировать собственную ценность и покрасоваться в своем окружении. Это эго хочет показать свое умение. Но очень быстро эго поймет необходимость отказа от своих великих замыслов, чтобы позволить природе — в данном случае «Я» — взять дело в свои руки. Очень быстро станет совершенно очевидно, что процесс творения

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

Я не собираюсь подчеркивать влияние созидания, направленное вовне, как я делал это в своих предыдущих книгах. Вместо этого вы будете учиться погружаться в глубокую тишину вашего *Истинного «Я»*, и, пребывая в этом возвышенном месте, вы тайно высадите семя, из которого вырастет тысячелепестковый лотос вашей жизни. Теперь каждый аспект вашей жизни будет окрашен чувством внутреннего удовлетворения... Да и материальные блага также не заставят себя ждать!

Итак, давайте перейдем к следующему шагу на пути создания внутреннего покоя и внешнего изобилия. Можете начать с осознания *Эйфо-чувства*, занимаясь какими-нибудь спокойными делами. А сейчас попробуем выполнить следующее упражнение.

Сидим с Эйфо-чувством

Сядьте на удобный стул в таком месте, где вас никто не побеспокоит по крайней мере 15 минут. Отключите телефон, выдворите из комнаты домашних животных, закройте дверь и удобно расположитесь на стуле. Выполняйте Утонченное КС (глава 9). Походив по комнате, контактируя с объектами и испытывая Эйфо-чувство, сядьте на стул и закройте глаза. Теперь снова повторите процесс КС и осознайте Эйфо-чувство. Выполняйте это в течение 5 минут...

Приблизительно через 5 *минут медленно пошевелите одним из пальцев, а затем тут же переходите к осознанию Эйфо-чувства в течение 5-10 секунд. Затем пошевелите рукой и снова возвращайтесь к*

осознанию Эйфо-чувства в течение еще 5-10 секунд. Повторите этот процесс с другими частями тела, не забывая двигать этой частью тела, а затем возвращаться к Эйфо-чувству. Например, сначала пошевелите рукой, затем подвигайте носом, поморгайте левым глазом, пошевелите правым коленом, а затем пошевелите мышцами скальпа. Порядок действий не важен. Только не забывайте двигать определенной частью тела, а затем осознавать Эйфо-чувство в течение 5-10 секунд после этого. Закончите упражнение, проведя в беспристрастном восприятии Эйфо-чувства еще 3-5 минут...

Я хотел бы, чтобы вы выполняли упражнение «Сидим с *Эйфо-чувством*» 2-4 раза в день. В идеале каждый раз упражнение должно длиться 15 минут. Но это не обязательно. Будет отлично, если вы будете выполнять в день три или четыре сеанса по 5 минут каждый. Делайте, как вам удобно, но обязательно выполняйте упражнение ежедневно в течение следующих трех или четырех дней. Важно, чтобы вы приобрели прочный навык *КС-осознания*, откуда можно уже начать работать над *КС-намерением.* Перечитывайте правила выполнения *КС* по крайней мере один раз в день, чтобы удостовериться, что вы не усвоили неправильных привычек.

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

Вы не должны ограничиваться выполнением упражнений, только лишь сидя на стуле. В любое время, когда вы подумаете об этом, — ведете ли вы машину, беседуете с коллегой, чистите зубы или занимаетесь чем-то другим — осознавайте *Эйфо-чувство* и глубокое спокойствие, его сопровождающее. Пусть это будет для вас приятным занятием, а не обязанностью. Вы быстро обнаружите, что ваш ум автоматически переходит к

«Я» при каждой возможности. Только следуйте вместе с потоком, напоминая себе осознавать *Эйфо-чувство* каждый раз, когда вы о нем подумаете. Вы можете осознавать его в течение нескольких минут или нескольких секунд — на данном этапе это не имеет значения. Помните утверждение:

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

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

Глава 19

РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ СТРАДАНИЯ

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

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

Спектр желаний варьируется от легкой щекотки где-то на задворках сознания до непреодолимой навязчивой идеи, имеющей разрушительные последствия. Прежде чем мы сделаем следующий шаг, давайте немного поэкспериментируем, чтобы лучше понять, как на нас влияют страстное желание и эмоции, сопровождающие импульс.

Решение проблемы страдания
(Утрата желания)

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

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

Теперь представьте, что уже получили желаемое, и отметьте, как меняются ваши чувства. Теперь ожидание и надежда, возможно, сменились радостью успеха, или удовлетворенностью, или даже гордостью. Вы видите, что изменились как вид, так и качество ваших эмоций.

Теперь представьте, что у вас грубо отняли то, что вы уже имеете. Отметьте, что вы чувствуете, когда теряете то, что вам принадлежало. Ваши эмо-

ции, скорее всего, устремятся по негативному руслу. Вы можете испытывать ощущение потери, или горе, или, возможно, разочарование, или даже гнев.

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

Традиционно мы применяем такой подход: мы испытываем потребность собственноручно ухватить объект желаемого, чтобы получить его в собственность. Мы преодолеваем различные препятствия, стоящие на нашем пути, а затем чувствуем огромную радость оттого, что наконец достигли цели или завладели желаемым объектом. Это кажется логичным. Просто получите желаемое и избавьтесь от неприятных уколов шипа, который мы называем желанием. К сожалению, получение желаемого дает лишь временный эффект. Как только мы утоляем одно желание, на его место тут же приходит другое. Разве не так? После окончания короткого перерыва относительного спокойствия, своего рода умственного удовлетворения, нас снова начинает одолевать беспокойство, и мы вскоре пускаемся в следующее предприятие с целью удовлетворения очередного желания.

В благополучных странах большинство желаний у людей направлено на приобретение вещей, которые хочется получить, но в которых они не очень-то и нуждаются. Подумайте об этом. Действительно ли мы нуж-

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

Кажется, что утолить желание может вожделенный объект, но при ближайшем рассмотрении оказывается, что это не так. Хорошо, простите меня. Это так, но лишь в поверхностном смысле. Но в основе лежит некое базовое желание, от которого мы никогда не освобождаемся полностью. Это желание — источник, прародитель всех других желаний. Это базовое желание — голова Горгоны Медузы, то самое мифологическое чудовище с волосами-змеями, которое превращает человека в камень, лишь взглянув ему в глаза. Меньшие желания — это извивающиеся змеи, которых трудно ухватить и трудно удержать.

Миф гласит, что, если отрезать голову одной змее, на ее месте появляются две новые. Так и в нашей жизни: вы, наверное, замечали, что стоит удовлетворить одно желание, на смену ему приходят два новых. Единственный способ полностью избавить себя от всех этих надоедливых шалопаев состоит в том, чтобы отрезать голову Медузы. Следуя этой аналогии, это означает обнаружить и выполнить самое глубочайшее базовое желание.

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

Вы когда-нибудь замечали, что стоит вам достичь цели — получить повышение по службе, купить дом, завоевать награду или добиться любви представителя противоположного пола, — как связанные с этим приятные чувства довольно быстро улетучиваются? Почему так происходит? Почему мы не можем сохранять чувство удовлетворения долгое время? Объекты, люди, организации, философские идеи и мечты обладают относительной привлекательностью. Все это — извивающиеся змеи на голове Медузы, отвлекающие ваш ум от реальности жизни. Большинство людей всю свою жизнь бросаются от одной вещи к другой в поисках абсолютного и окончательного счастья. Когда нас ведет желание, мы никогда не знаем покоя, и так длится до самой смерти. Цели, направленные вовне, уводят от внутреннего покоя. Именно поэтому мы не в состоянии найти длительное удовлетворение в относительных вещах. Нам суждено познать окончательную суть всего таким, как оно есть, то есть познать *Эйфо-чувство*. *Эйфо-чувство* — это окончательная цель. С ним желания как мотивирующая сила исчезают. *Эйфо-чувство* — это смерть *власти* желаний.

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

Мы хотим быть свободными от желания любви. Мы хотим любить ради самой любви. Мы хотим быть свободными от причин, обстоятельств и потребностей. Когда вы живете с *КС-осознанием,* желания становятся не более чем восхитительными развлечениями, легкой рябью на огромном океане счастья, который мы называем *Эйфо-чувством.* Тогда можно с одинаковой силой любить и зеленый листок, и камень, и человека. С *КС-осознанием* мы смотрим Медузе прямо в глаза и знаем, что там, где когда-то обитал страх, теперь живет универсальная любовь.

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

Утрата желания (продолжение)

Представьте, что ваше воображение может создать нечто желаемое вами в любое время и в неограниченном количестве. Представьте, что вы получаете все вещи, какие когда-либо желали, — еду, деньги, друзей, имущество, уважение. Отведите достаточно времени, чтобы представить все это зримо, испытывать соответствующие чувства, видеть образы, чувствовать запахи, осязать и пробовать на вкус все то, что вы создаете.

Теперь, когда у вас все это есть, вы хотите все отдать. Раздайте все эти вещи бедным людям, друзьям, богатым людям, вашему учителю, матери, ребенку и т. д. Отдавать все, что у вас есть, легко, ведь вы знаете, что можете навоображать себе еще больше. Когда у вас есть все в неограниченном количестве, отдавать не только легко, но и радостно. Это вызывает приятные ощущения. Когда вы отдаете получаемое из бесконечного источника, это освобождает вас от потребности держаться за эти блага. Это освобождает вас от чувства дефицита и нужды, а также от желаний, сопровождающих это чувство.

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

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

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

Глава 20

КАК ОВЛАДЕТЬ КС-НАМЕРЕНИЕМ

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

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

- *Чистое Эйфо-чувство:* Осознаете, что вы осознаете *Ничто* в момент, когда испытываете это чувство.
- *Чистое осознание:* Не осознаете, пока не начнете думать снова и не поймете, что это был «промежуток между мыслями».

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

Чистое Эйфо-чувство — это самое чистое, утонченное восприятие. В нем нет никаких искажений, никакое эго не разрушает тонкое выражение этого импульса чистоты. В обычном сознании наши мысли похожи на волны, ударяющиеся о скалистые берега реальности и рассыпающиеся брызгами хаоса и критики под порывами господствующих ветров причины и следствия. На

самом глубоком уровне вашего ума невозможно существование такого конфликта. Поэтому когда у вас есть мысль или желание, они будут немедленно выполнены. Это самое удивительное! Когда вы испытываете *Чистое Эйфо-чувство,* вы можете получить все, что хотите.

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

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

ного статуса наблюдателя-создателя так, чтобы вы могли наслаждаться всем лучшим из обоих миров.

Это очень важное постижение. Что означает «наблюдатель-создатель»? Это означает, что вы можете изменить свою жизнь, создать ее заново и при этом не заниматься изнурительным процессом очищения своих мыслей и желаний, который всегда сопровождает попытки управлять своей жизнью через обычное сознание. Это означает, что вы больше не должны прилагать огромных усилий, чтобы достичь успеха. Это означает, что вы свободны наслаждаться радостью быть человеком в полной мере.

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

верить мне на слово. Оно будет действенным, даже если вы в это не верите. Всего несколько страниц — и вы сами в этом убедитесь.

Получать без сопротивления

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

КС-намерение будет работать на вас независимо от того, что думает ваш ум.

Вы будете иметь неограниченный контроль над вашей жизнью, ***пока то, что вы хотите создать, никому не причиняет вреда.***

Все мы живем под тотальным влиянием закона причины и следствия, и попытка изменить его, заставив работать на себя, никогда не приносит пользы. Если вы имеете *КС-намерение*, то вы, ваши близкие и другие люди тоже защищены от неправильного мышления и пагубных действий. Испытывая *Чистое Эйфо-чувство*, вы не можете никому причинить вреда. Если вы захотите чего-то, что соответствует законам природы, вы это получите. Это именно так, и очень просто.

Но обратите внимание вот на что: если вы захотите получить нечто вам не подходящее, вместо этого вам предложат что-то гораздо большее. Когда дети Матери-Природы пробуждаются от навязанных эго мечтаний в том, что касается их повседневной жизни, она предлагает им свои величайшие дары. Она будет наблюдать за развитием закона причины и следствия от вашего имени. Когда вы выполняете *КС-намерение*, вы можете хотеть получить велосипед, а в результате получите BMW. Все, что вы должны сделать, — это пожелать, а потом просто сидеть и дожидаться.

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

КС-намерение — важнейшая составляющая любой работы с намерением. Чем дальше человек, стараясь достичь успеха, удаляется от *Эйфо-чувства*, тем больше усилий он должен прилагать. Процесс создания намерения должен протекать легко. Это особенно справедливо для ситуации, когда мы выражаем свои желания на плане материальном. Чем дальше вы от абсолютной, организующей гармонии *Чистого Эйфо-чувства*, тем больше правил, которым вы должны будете следовать, и тем больше деталей должно быть отражено в формулировке вашего намерения. Традиционная работа, связанная с намерением, может потребовать многих усилий, подробностей и повторений. Если вы хотите новый дом, вас могут попросить построить его в уме, кирпич за кирпичом, вплоть до цвета и положения каждого выключателя, розетки и дверных ручек. В соответствии с этим методом, чем детальнее вы представите свой дом, тем лучше его образ отложится в вашем уме и тем больше будет вероятность стать его владельцем. Сама практика намерения может быть обставлена многими правилами. Вам могут рекомендовать создавать ваше намерение, когда вы находитесь в хорошем расположе-

но

нии духа. Вас могут попросить относиться к своей цели так, как будто вы уже ее достигли, а также повторять ваше намерение так часто, как вы можете.

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

Скорость получения результатов и степень их достижения зависит от того, насколько глубоко семя намерения укоренилось в спокойных областях вашего ума. Некоторые люди от природы более склонны получать доступ к этим спокойным уровням и могут посадить семя довольно глубоко. Со стороны кажется, что намерения этих людей реализуются почти всегда. Если вы не в состоянии успокоить ваш ум, вы можете делать то же самое, что делают успешные люди, но не получать никаких результатов. Это может очень расстраивать и порождать сомнения, достойны ли вы желаемого вами. Дело вообще не в этом. Неудачу терпит не намерение, не процесс и даже не человек.

Успешное намерение опирается только на одну вещь — уровень осознания. Глубочайший уровень осознания, который мы можем испытать, — это *Чистое*

Эйфо-чувство. Потому можно сказать, что эффективность вашего намерения зависит от качества вашего осознания. Немного попрактиковавшись и не прилагая никаких усилий, каждый может значительно улучшить качество своего осознания и, следовательно, эффективность своей работы по созданию намерения.

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

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

стве случаев сама эмоция переживается более мучительно, чем неполучение желаемого.

Ваша тревога о получении работы может помешать вам реально получить работу. Например, вы можете быть прекрасным кандидатом на должность, но так разволноваться, что провалите собеседование, в результате чего работа достанется менее подходящему кандидату. Первое, что делает *КС-намерение,* — это исключает волнение, сопровождающее процесс достижения вашей цели. Для подавления эмоциональной дисгармонии не требуются недели, дни или даже часы. *КС-намерение* тут же рассеивает любые негативные эмоции, и все созидательные силы могут сосредоточиться на достижении цели.

Даже если единственное, чему вы научитесь, — это избавляться от негативных эмоций, деньги, которые вы потратили на эту книгу, окупятся сторицей. Но вы сможете научиться гораздо, гораздо большему.

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

Когда у вас есть ***КС-намерение,*** вы не можете устремиться в неправильном направлении, потому что вы ничего не делаете. Вы лишь наблюдаете за путешествием. *КС-намерение* выявляет тонкий импульс, полностью обнажающий ваше желание. Как и когда вы доберетесь до его реализации, полностью зависит от сил творения. *Эйфо-чувство* — тайный вдохновитель, организующий эти силы от вашего имени. Вам не нужно будет прилагать усилия и убеждать себя в чем-либо, вам также не нужно будет вкладывать энергию в создание позитивной атмосферы. Все это будет вытекать из вас так же естественно, как вода стекает вниз с холма. Достаточно простого желания, чтобы погрузить вас в поток сил творения, но не для того, чтобы помочь вам в ваших

усилиях, а чтобы легко и естественно привести вас к его осуществлению. Вы становитесь свидетелем рождения вашего собственного творения, прародителем мира и гармонии, и для этого нужна лишь только единственная мысль — и ничего более.

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

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

Теперь, пожалуйста, обратите особое внимание на следующее, поскольку это крайне важно для успешного выполнения *КС-намерения*. К *КС-намерению* приходят не так, как к обычному намерению. Само *КС-намерение* — вещь своеобразная, несложная и непосредственная. Если вы хотите получить новый дом, вам не нужно выстраивать его во всех деталях и ярко представлять в своем воображении. Все, в чем вы нуж-

даетесь, уже дожидается вас в вашем уме; ваше желание, впечатление от вашего дома, который там уже существует. Желание иметь дом уже существовало еще до того, как вы его осознали. *КС-намерение* — это осознание уже существующего желания особым способом — так, чтобы силы творения захотели, чтобы оно для вас исполнилось. *КС-намерение* должным образом располагает ваше желание, так чтобы оно находилось в соответствии с великим планом и стало его частью.

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

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

Не делайте ничего — получите все

Идеальный дом для вас — возможно, не тот, который вам рисует воображение. Большую часть времени

ваше невинное желание, хранящееся на безмолвном уровне вашего ума, получает толчки и удары от ваших напористых, неряшливых мыслей. *Эйфо-чувство* знает, что вам подходит, лучше, чем вы сами. И оно знает, как дать его вам самым эффективным способом, не создавая дисгармонии ни для вас, ни для других людей. Если дом, который вы рисуете в своем уме, будет для вас подходящим, тогда вы получите его именно в таком виде, в каком вы его представляете. Но скорее всего этот дом будет гораздо лучше, чем вы воображали. Ваше неопределенное намерение даст «Я» свободу сплотить все силы творения вокруг поиска лучшего дома для вас.

Чем более детально вы представляете свой дом и чем больше волевых усилий вы прикладываете к своему намерению, тем больше вы искажаете безупречность своего первоначального желания — и тем меньше вероятность выполнения этого желания. Вы можете приложить очень много усилий и получить в точности такой дом, какой вы себе представляли, но все равно не будете чувствовать себя полностью удовлетворенным. Возможно, у вас есть знакомые, которые получили именно то, что планировали, но эта вещь не приносит им радости, поскольку не является тем, что им было нужно. Поэтому когда я прошу вас осознать ваше намерение в процессе *КС-намерения*, вы должны иметь лишь слабое и поверхностное представление о том, чего вы хотите. После чего позвольте «Я» выполнить всю тяжелую работу. Вы готовы не делать ничего и получить все?

Сначала осознайте, чего вы хотите. Позвольте вашим мыслям легко перейти к желанию-намерению, которое уже создал ваш ум. Не пытайтесь превратить его во что-то другое. Оно уже и так совершенно. Ваше желание возникло из вас. Во всей Вселенной нет другого такого. Признайте свое желание и примите его таким, какое оно есть. Попытка его усовершенствовать или сделать более реальным, вещественным лишь превратит его в

нечто менее совершенное. Поэтому, когда я прошу вас подумать о своем намерении, все, что вам нужно делать, — это осознать его таким, как оно есть. Достаточно просто, правда?

Как овладеть КС-намерением

Найдите тихое и удобное место, где вас не потревожат примерно в течение 15 минут. Усаживайтесь и начинайте процесс Квантового Смещения, который вы уже освоили, только сидите с закрытыми глазами. Начните наблюдать за своими мыслями без усилий и каких-либо ожиданий. Скоро, как и прежде, ваши мысли замедлятся и станут более спокойными или исчезнут вовсе. Через некоторое время вы ощутите Эйфо-чувство — покой, легкость, доброжелательность, умиротворение или какое-нибудь другое приятное чувство. Поскольку вы уже практиковались, Эйфо-чувство может прийти к вам сразу же, как только вы закроете глаза. Мягко фиксируйте, осознавайте его. Позвольте импульсу осознания легко впитать нежное отражение Эйфо-чувства.

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

Осознайте свое Эйфо-чувство. Идентифицируйте его. Это чувство расширения, легкости, счастья или ликования? Просто слегка обратите внимание на то, как оно ощущается. Наблюдайте его, как

кошка наблюдает за мышиной норкой, с неослабным вниманием к тому, что оно сделает потом. Вы можете также осознавать покой в теле. Он везде. Теперь отметьте, что, наблюдая покой, ничто не движется, включая и ваш ум. Все пребывает в покое, без движения. Это Чистое Эйфо-чувство. Вызнаете, что вы осознаете, но нет ничего, что можно было бы осознавать. Ваше тело, ваш ум, все творение так спокойно, словно затаило дыхание.

Теперь вы готовы мягко создать свое КС-намерение. Глубоко погрузившись в неподвижность Чистого Эйфо-чувства, позвольте уму легко перейти к вашему желанию или намерению. Как бы оно ни проявилось в вашем уме, осознайте его. Затем так же мягко и легко подумайте о вашем намерении, о том, как вам будет житься, когда ваше желание исполнится. Это лишь вспышка мысли без каких-либо подробностей. На самом деле ваше намерение подобно легкому туману, стелющемуся над спокойной поверхностью Чистого Эйфо-чувства. Очень нежное, очень драгоценное. Не пытайтесь построить или создать намерение. Не пытайтесь делать ничего. Только наблюдайте его в его самом простом, но законченном состоянии, невинном и чистом. Сохраняйте свою роль исключительно как наблюдателя.

Когда вы будете наблюдать свое намерение, оно может начать жить своей собственной жизнью. Вокруг него могут образоваться мысли и спонтанно развернуться какая-нибудь картина или история. Это нормально. Позвольте этой тонкой умственной деятельности повернуть в любом направлении, в каком ей захочется, а вы только наблюдайте. Позвольте картине или истории разворачиваться в течение минуты или около того, но не более.

Затем позвольте своему осознанию вернуться к неподвижности Чистого Эйфо-чувства. Если его нет, то будет присутствовать какой-нибудь аспект

Эйфо-чувства (умиротворение, радость, легкость, любовь). В этом хорошем чувстве вы всегда найдете покой, поскольку он есть во всем. Наблюдайте покой, как раньше, до тех пор, пока не остановится какое-либо движение. Когда вы еще раз осознаете Чистое Эйфо- чувство, вы закончили свое КС-намерение.

Во время каждого сеанса вы можете повторять это столько раз, сколько захотите. Сопровождайте каждое ощущение легким осознанием вашего желания-намерения, а потом возвращайтесь к покою.

Это все, в чем состоит *КС-намерение.* Если ваше желание будет мотивировано отрицательной эмоцией вроде беспокойства или чувства вины, то вы обнаружите, что чувствуете себя уже лучше. Это первое, в чем произойдут позитивные изменения. Но вы также привели в движение колесо творения, чтобы достичь удовлетворения на материальном уровне. Теперь просто ничего не делайте и наблюдайте, как гений жизни открывает вам одну благоприятную возможность за другой, чтобы вас порадовать.

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

(Не забывайте: чувство любви и умиротворения в состоянии переживания *Эйфо-чувства* появляется из осознания покоя, переживаемого в состоянии

переживания *Чистого Эйфо-чувства.* Это первое проявление активности ума после не-активности *Чистого Эйфо-чувства.)*

Вот что я хочу подчеркнуть. Когда вы впервые начинаете выполнять *КС-намерение,* вы можете не заметить разницы между покоем *Чистого Эйфо-чувства* и умиротворением или любовью, сопровождающими обычное *Эйфо-чувство.* Фактически, если вы будете искать *Чистое Эйфо-чувство,* то вы можете пропустить его.

Я знаю, знаю... это весьма специфично, но я не устанавливал правила, я только указываю вам на них. Хорошие новости: *КС-намерение* работает и с *Эйфо-чувством,* и с *Чистым Эйфо-чувством. Я* учил вас выполнять *КС-намерение* с наиболее утонченной позиции — с уровня *Чистого Эйфо-чувства,* чтобы вы знали, что оно существует. Но вы можете так же легко и с почти теми же результатами создать *КС-намерение,* осознавая любое чувство, которое *Эйфо-чувство* вызывает в вашем уме. Таким образом ваш сеанс *КС-намерения* может проходить примерно так:

- Не прикладывая усилий, осознайте ваше *Эйфо-чувство* (спокойствие, умиротворение, легкость), а затем осознайте покой в пределах радости, умиротворения и легкости. Покой *Чистого Эйфо-чувства.* Так же без усилий осознайте тонкую форму вашего желания-намерения и спокойно наблюдайте за тем, что будет происходить.
- Через несколько секунд мягко вернитесь к спокойствию *Чистого Эйфо-чувства* и пребывайте в нем минуту или около того.

В целях легкости восприятия и чтобы исключить путаницу, с этого момента я буду использовать слово *Эйфо-чувство* для обозначения как *Чистого Эйфо-чувства,* так и *Эйфо-чувства* (с чувством). Тогда вы бу-

дете знать, что, когда я использую слово *Эйфо-чувство*, в него включено и *Чистое Эйфо-чувство*. Однако в вашей практике *КС-намерения* вы будете продолжать искать *Чистое Эйфо-чувство*. Договорились? Что ж, пойдем дальше.

Давайте немного задержимся на намерении. *КС-намерение* включает и желание, и намерение реализовать это желание. Осуществляя *КС-намерение*, вы можете сознательно осознавать и желание, и намерение или можете обнаружить, что ваше осознание предпочитает что-то одно. Вы можете также осознавать только свое желание или только свое намерение. В действительности они исходят из одного источника, и осознание любого из них приведет к реализации обоих. Годится любое, но только пока вы не пытаетесь управлять тем, что отражается на экране вашего ума. Просто имейте импульс осознать ваше намерение, а затем, что бы ни появилось, то и будет правильно.

И снова для простоты с этого момента я буду использовать слово «намерение» для обозначения как желания, так и намерения, которое идет с ним рука об руку.

Из щенков и пушинок одуванчика

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

После того как я осознаю *Эйфо-чувство* и только начинаю осознавать свое желание, мне в голову приходит почти неуловимая мысль, которая отражает выполнение моего желания веселым и поднимающим настроение способом. Например, если мое желание — это иметь более счастливые отношения с другим человеком, у меня могла бы возникнуть такая мысль: «счастье при виде играющих детей» или «текущий легко, как река».

Затем я позволяю своему уму вернуться к «Я», а оно будет точно знать, что делать с формой, в которой выразится мое *КС-намерение*. Не превращайте мысль в целую историю. Лишь простая мысль или фраза — это все, что вам нужно. В конце концов, ведь это оно само навеяло вам этот образ. Теперь, когда у вас в сознании есть образ вашего намерения, *Эйфо-чувство* начнет приводить в движение колесо творения.

Многие люди предпочитают этот метод, поскольку он добавляет элемент легкости и игры, более точно отражающий настоящую радость созидания. Вы можете использовать любое слово или фразу, которые придут вам в голову, но только если они отражают дух вашего намерения. Только выразите образ вашего намерения одним словом или короткой фразой, и эта картинка должна быть в вашем воображении. Я приведу несколько примеров формирования намерения, которые использовал я сам. Хотя вы можете пользоваться моими образами, лучше, чтобы у вас в сознании возникли собственные. И имейте в виду, эти намерения могут меняться от сеанса к сеансу *КС-намерения* или даже во время него. Не застревайте на каком-то одном образе. Что бы ни всплыло у вас в уме (если оно способствует реализации вашего желания), то и будет правильно. Вот несколько моих примеров:

Отношения

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

Финансы

- любовь как деньги
- поливаю мое денежное дерево
- отдаю из бездонного колодца
- деньги стекают с кончиков моих пальцев

Здоровье

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

Духовность

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

Создание сэндвича намерения

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

Смотрите, вы любовно устроили свое намерение, поместив его между двумя слоями *Эйфо-чувства*. Вы создаете здесь нечто очень особенное. Можно рассматривать эту конструкцию как сэндвич намерения. Если бы *Эйфо-чувство* было хлебом, тогда вы положили бы

один его кусок на стол *чистого осознания*. На этот неподвижный кусок хлеба — то есть *Эйфо-чувства* — вы любовно поместили бы ветчину своего намерения (или соевую котлетку для наших читателей — строгих вегетарианцев). Затем сверху положили бы другой кусок хлеба *Эйфо-чувства*, и — вуаля! — готов прекрасный сэндвич намерения! Конечно, здесь я слегка подшучиваю, но этот пример дает прекрасное представление о конструкции *КС-намерения*. Оно состоит именно из таких частей, уложенных подобным образом: *Эйфо-чувство—намерение—Эйфо-чувство*.

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

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

побыв в состоянии осознания покоя минуту или около того, ощутите импульс вернуться к нему

Таким образом, ваше намерение или растворяется в *Эйфо-чувстве*, или в вашем уме, словно немое кино, разворачиваются какие-нибудь спокойные мысли. Любой опыт прекрасен. В любом случае, когда вы снова осознаете *Эйфо-чувство*, убедитесь, что вы осознаете его очень четко. В этом состоянии покоя наблюдайте внимательно за *Эйфо-чувством*, чтобы увидеть, что будет происходить. Приблизительно через минуту, переживая *Эйфо-чувство*, снова без усилий осознайте свое намерение. Продолжайте этот процесс, чередуя *Эйфо-чувство* и намерение. Без усилий повторяйте цикл столько раз, сколько вам понравится, и до тех пор, пока вам это приятно. Вот как нужно создавать *КС-намерение*. Теперь заканчивайте сеанс *КС-намерения*, побыв от 2 до 5 минут — или дольше, если вам нравится, — в состоянии *Квантового Смещения*. То есть осознавайте *Эйфо-чувство* каждый раз, когда оно появится, и позвольте всему остальному идти своим собственным путем.

По существу, таким образом вы начинаете тонко осознавать ваше намерение, а затем позволяете нежным и мудрым ветрам *Эйфо-чувства* уносить его, как туман, в безмолвные области вашего ума.

Вы за него ни в коем случае не держитесь. Просто позвольте импульсу намерения возникнуть в вашем осознании, осознайте его, а затем пусть он снова растворится в изобилии *Эйфо-чувства*.

Как я уже говорил, может случиться, что вместо того, чтобы раствориться в *Эйфо-чувстве*, ваше намерение начнет разворачиваться, открывая свои скрытые части, как лепестки распускающегося цветка. Это разворачивание автоматическое, его инициируете не вы. Просто наблюдайте, как кадры из фильма мелькают на экране вашего ума. Никоим образом не мешайте разворачиванию этой картины. Это силы творения Вселенной реоргани-

зуют время и события на ваше благо. Так переписывается ваша жизненная история. Разворачивающийся перед вами фильм-намерение может иметь для вас смысл, а может и не иметь. Что бы вы ни увидели, не вовлекайтесь в этот процесс. Просто наблюдайте и наслаждайтесь. Если вы, засмотревшись, забыли вернуться к *Истинному «Я»* в течение нескольких минут, ничего страшного. Просто спокойно вернитесь к *Истинному «Я»*, когда картина постепенно рассеется. Ваш ум может также перейти к мыслям на какие-нибудь другие темы. И это не проблема. Когда вы обнаруживаете, что ваш ум блуждает, пусть у вас возникнет слабый импульс вернуться к *Эйфо-чувству* и создать другой сэндвич намерения.

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

В периоды большого эмоционального разлада вы можете обнаружить, что ваш сеанс *КС-намерения* заполнен мыслями. Это не так приятно, как во время других сеансов, но множество мыслей — это тоже не проблема. Не боритесь с мыслями, думая, что у вас не должно их быть. Если они есть, тогда это именно то, что и должно быть. Когда вы осознаёте, что ваш ум отклонился от темы, просто начинайте внимательно наблюдать за мыслями, не пытаясь вмешаться, — точно так же, как при изучении процесса *КС.* Во время этих сеансов вы, вероятно, не будете испытывать глубокого покоя *Чистого Эйфо-чувства.* Ничего страшного, все в порядке.

В промежутках относительного спокойствия осознайте свое намерение, а затем *Эйфо-чувство* в той степени, в какой это будет для вас возможно. Каждый сеанс *КС-намерения* будет проходить по-разному. Не пытайтесь сделать их одинаковыми или непохожими друг на друга. Не меняйте их, примите такими, какие они есть.

КС-намерение будет работать на вас независимо от вашего субъективного опыта его восприятия.

(Примечание. Если во время сеанса *КС-намерения* вы испытываете сильное эмоциональное напряжение, я рекомендую прочитать *Опыт 1: Исцеление эмоционального тела* в главе 27.)

Чтобы достичь самых потрясающих результатов, проводите сеанс *КС-намерения* несколько раз в день. Я рекомендую вначале проводить каждый сеанс в течение 5-10 минут. Помимо мобилизации творческих сил Вселенной для выполнения ваших желаний, сеансы *КС-намерения* полезны во многих других отношениях. За очень короткое время вы научитесь проводить сеансы *КС-намерения* в прямом смысле мгновенно, где угодно и когда угодно. Но не спешите. Это не цель, к которой нужно стремиться. Это придет естественным образом в свое время.

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

В следующих главах, пока вы будете укреплять дружеские отношения с *КС-намерением*, я помогу вам понять силу процесса, который вы только что изучили. Я хотел бы более подробно остановиться на том, как

применить *КС-намерение* для решения таких проблем, как хронические заболевания, финансовые трудности, управление эмоциями и др. Я также покажу, как помогать другим людям осознать их самые сокровенные желания. Перед тем как переходить к следующей главе, предпочтительно прямо сейчас провести еще один полный сеанс *КС-намерения*. Приступайте. Положите книгу на колени и позвольте одному из ваших желаний всплыть на поверхность вашего сознания. Теперь мягко осознавайте *Эйфо-чувство*... ваше намерение... *Эйфо-чувство*... и насладитесь полным сеансом *КС-намерения* и даруемым им блаженством.

(Примечание. Даже если вы не испытываете никакого эмоционального разлада, я рекомендую прочитать следующую главу, посвященную управлению своими эмоциями, — в ней приводятся базовые рекомендации, применимые к информации, содержащейся в оставшихся главах.)

Глава 21

КС-НАМЕРЕНИЕ ДЛЯ РЕШЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ ПРОБЛЕМ

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

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

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

Теперь — хотя я считаю это самоочевидным — я должен сказать вот о чем. Я не обучен искусству психологии и не считаю, что *КС* или *КС-намерением* нужно подменять помощь профессионального психолога. *КС* и *КС-намерение* используют специалисты в области клинической психологии, чтобы помочь своим пациентам справиться как с острыми психологическими травмами, так и с хроническими проблемами такого рода. Многие из этих специалистов весьма воодушевлены тем фактом, что методики, опирающиеся на *Эйфо-чувство,* быстро помогают их пациентам. Я надеюсь, что в ближайшем будущем мы будем в состоянии спонсировать клинические исследования эффективности *КС* в области психологии. И хотя я знаю, что обычным людям методики *КС* и *КС-намерения* помогают уменьшить и

устранить психологические проблемы исключительно эффективно, они не должны служить заменой помощи профессионала. Конечно, это утверждение относится ко всем заболеваниям в каждой области здравоохранения. А теперь давайте вернемся к намеченному нами плану.

Мы уже говорили о том, что намерение несет в себе два элемента: объект и связанную с этим объектом эмоцию.

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

КС-намерение для эмоций

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

Сядьте в спокойном месте, где вас не потревожат в течение 5-10 минут. С закрытыми глазами позвольте вашему уму осознать, что вас беспокоит. Вспомните ситуацию и сопровождающие ее эмоции. Позвольте им проявиться в полную силу, а затем оцените их по шкале от 0 до 10. Десять баллов —

совершенно невыносимо, а ноль баллов — никакого дискомфорта. Запомните цифру оценки, которую вы присвоили ситуации, поскольку вы снова повторите этот же тест по окончании сеанса.

Выполняйте КС в течение 2-3 минут, осознавая Эйфо-чувство. Вы должны почувствовать относительную тишину в уме и расслабление в теле. Позвольте своему уму перейти к проблеме, а затем к ее решению — такому, каким вы хотели бы его видеть. Эти два шага — осознание проблемы, а затем решение — процесс довольно изменчивый. Вы думаете об одном, затем о другом, а потом и о том, и другом вместе, возвращая свое осознание к «Я». (Помните, что Эйфо-чувство означает НИЧТО Чистого Эйфо-чувства или ощущение простого Эйфо-чувства. И то и другое замечательно.)

Например, к вам приехала погостить теща, с которой вы не ладите. Вот как вы могли бы справиться с этой ситуацией: от переживания полноты Эйфо-чувства ваш ум переходит к осознанию эмоций, которые вы испытываете в связи со своей тещей и всей этой ситуацией. Вам не нужно специально устремлять свой ум в этом направлении, ибо, как вы увидите, он сам понесется к наиболее травмирующему аспекту этой ситуации. Вы только должны уделить достаточно времени эмоциям и ситуации, чтобы осознать ее. Это займет не больше времени, чем требуется, чтобы у вас в мозгу промелькнули одна или две мысли. Затем так же легко позвольте вашему осознанию перейти к решению проблемы. Это такой же автоматический процесс, поэтому снова дайте своему уму свободу действий. На этом этапе вам может представиться картина, как ваша теща собирает чемоданы, крепко вас обнимает и садится на самолет в Сиэтл, чтобы оказаться в доме сестры вашей жены. Ваше решение почти всегда представляется без каких-либо сознательных усилий с вашей

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

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

Теперь — и это очень важно — забудьте о том, что вы только что сделали, и займитесь своими повседневными делами, словно ничего не произошло. Хотя произошло очень многое, большинство этих событий проходит за сценой. Пусть они там и остаются. Позвольте организующим силам творения делать свою работу, а вы пока, как всегда, займитесь заботами о хлебе насущном. Поверьте, в вашей жизни произойдут невероятные изменения благодаря тому, что вы только что делали или, по сути, *не делали*.

Если вы будете постоянно проверять вашу жизнь, чтобы посмотреть, действует ли ваше намерение, этим

вы можете до некоторой степени помешать процессу. Каждый раз, когда вы проверяете, есть ли какой-нибудь прогресс, вы слегка перенастраиваете ваше намерение с уровня своего обычного сознания, в котором находитесь. Хотя вы не можете полностью свести на нет эффект одного сеанса *КС-намерения*, вы можете замедлить наступление его результатов. К счастью, любые искажения, которые вы могли бы привнести, будут нейтрализованы вашим следующим сеансом *КС-намерения*. Так что проводите сеансы и живите своей обычной жизнью. Когда ваш подарок прибудет, вы будете удивлены, и очень благодарны, и преисполнитесь благоговения. Вы сделали это, не делая НИЧЕГО. А лучшего результата нельзя было и желать.

Туман над водой

В некоторых методиках работы с намерением и исцеления с помощью энергии образующиеся при этом волны гармонии можно уподобить бросанию камешка в тихое озеро. Намерение, сформулированное обычным способом, падает в озеро, и возникают волны, кругами расходящиеся в разные стороны от этого места. Затем волны энергии возвращаются к вам — к месту, где камешек нарушил покой озера, — принося с собой информацию о том, как преуспевать в вашем мире. Наличие *КС-намерения* — это скорее то же самое, что позволить бесплотному туману легко опуститься на спокойные воды *Чистого Эйфо-чувства*.

Мы не хотим нарушать эти воды, но позволяем им оставаться четким отражением творения. Мы не хотим пытаться навязывать нашу ограниченную волю творению. Даже думать так — это безумие, лишь способствующее иллюзии контроля, что быстро приводит к более сильным желаниям и в конечном счете увеличению страдания. Скорее со своей безмолвной точки зрения на поверхность все еще спокойного озера *Чистого*

Эйфо-чувства мы мягко открываем свое осознание нашему *КС-намерению,* наблюдая, как оно нежно целует поверхность *Чистого Эйфо-чувства.*

Это волшебный момент, безупречная концепция, когда все творение пробуждается навстречу вашему желанию. Ваша работа закончена. На самом драгоценном уровне жизни ваше желание уже исполнилось. Ваши разрушительные желания и беспокойные эмоции рассеялись, как прохладный туман в теплом солнечном свете. Теперь, испытывая ощущение лишь веселого предвкушения, вы должны только ждать, чтобы увидеть, в какой обертке прибудет ваш подарок.

Глава 22

КАК ПОМОЧЬ ДРУГИМ ЛЮДЯМ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ХРОНИЧЕСКОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ

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

шое бремя несет сам больной, и именно ему больше всего поможет *КС-намерение.*

Если у вас нет хронической болезни, но вы хотели бы помочь кому-то, у кого она есть, то .КС-намерение предназначено для вас, словно по заказу. Далее описано, как с помощью *КС-намерения* можно помочь страдающему хронической болезнью другу, родственнику или даже совсем незнакомому человеку.

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

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

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

Теперь просто подумайте о своем партнере. Представляйте его, как раньше, с его симптомами, и в этот раз осознайте, что его тело, ум и эмоции на-

полнены блаженством Эйфо-чувства. Осознайте, что каждая его мысль и эмоция погружены в красоту Эйфо-чувства. Осознайте, что каждый атом каждой молекулы каждой клетки его тела наполнен гармонией и целительным воздействием Эйфо-чувства. Безучастно наблюдайте, как на экране вашего ума разворачивается картина реакции вашего партнера. Делайте это в течение приблизительно одной минуты, а затем вернитесь к Эйфо-чувству. Повторите этот трехэтапный процесс еще один или два раза; обозревайте симптомы болезни, осознавайте Эйфо-чувство, наблюдая, как человек реагирует на наполненность Эйфо-чувством, и снова возвращайтесь к Эйфо-чувству. Закончите сеанс КС-намерения 3-5 минутами Квантового Смещения.

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

Точно следуйте простой формуле, описанной выше. Эго не играет никакой роли в *КС-намерении.* Поэтому не пытайтесь вообразить, как ваш партнер излечивается или уже излечился. Это не поможет его выздоровлению. Вы — не целитель. *КС-намерение* — не целитель. Исцеление наступит благодаря творческим силам, проистекающим из мудрости и сострадания — неотъемлемых

свойств *Эйфо-чувства*. Выздоровеют наши партнеры или нет, зависит не от нас. У нас могут быть желание и намерение, чтобы они исцелились, — и только. Но бесконечное число возможностей, в которых может быть выражен процесс болезни, находится вне осознания наших ограниченных умов. Лучше мы будем признавать развертывание сил природы как нечто, находящееся вне нашего контроля.

Выполните *КС-намерение,* а затем можете либо побыть вместе с вашим партнером, либо продолжить заниматься своими обычными делами. Когда настанет время, Мать-Природа хлопнет вас по плечу и позволит взглянуть на свою искусно выполненную работу.

Вы не можете выработать непривязанность

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

Вы не можете выработать в себе непривязанность. Вы не можете пытаться быть непривязанным к своей болезни или чему-то другому в этом роде. Стараться — значит прикладывать усилия для достижения цели. Наличие цели предполагает наличие пути, который нужно пройти. Это означает, что на том месте, где вы находитесь сейчас, вам не очень хорошо и вы хотите оказаться там, где вам будет лучше. Вы хотите изменить нынешнее положение вещей. Если жизнь прекрасна такой, какая она есть, то желание изменить

ее означает, что вы не воспринимаете совершенства настоящего момента.

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

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

Я не хочу показаться бесцеремонным, но тела приходят и уходят. Люди, которым приходилось в жизни переносить глубокие страдания, часто говорят, что есть вещи и похуже смерти. Худшее, что вы можете сделать в жизни, — это привязаться к смерти. Как только ваше тело рождается, оно начинает умирать. Привязанность к своему телу — это привязанность к смерти. Как бы упорно ни пыталось эго сохранить статус-кво, в конце концов храм вашей души все равно разрушается. Болезнь может многому научить. Но в конечном счете есть только один урок, который стоит усвоить: вы — это не ваши тело и ум. Вы — это безграничная благодать,

любовь и радость, и все это помещено в божественную оболочку *Эйфо-чувства*. Что хорошего в том, чтобы победить болезнь, но потерять при этом свою душу? Что вам точно гарантировано, так это болезни и немощи с наступлением старости. Да, вы можете обмануть смерть — немного тут, немного там, но в конце всегда побеждает Душа.

Ни отрицание страха, ни борьба с ним не помогут нам обрести внутренний покой, который мы так отчаянно ищем. Для этого у нас уже есть все, что нужно. Когда у нас есть *КС-намерение*, мы покидаем сферу смерти и вступаем в сферу радости безграничной жизни.

Глава 23

КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ХРОНИЧЕСКОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ

Сканирование тела и эмоций с помощью КС

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

заболевания. Закончив сканировать свое тело таким образом — это должно занять не больше одной-двух минут, — генерируйте в себе импульс возвращения к Эйфо-чувству.

Приблизительно через минуту или две пребывания в осознании Эйфо-чувства вернитесь мысленно к своему телу. Снова обратите внимание на различные области вашего тела и на возникающие в нем ощущения.

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

Снова легко осознайте ваши ум и тело, включая сопровождающие эмоции. Осознайте свое тело, болезненные симптомы и свои эмоции одновременно с осознанием Эйфо-чувства. Осознайте, что каждая мысль, ощущение и эмоция погружены в Эйфо-чувство. Ваши болезненные ощущения и эмоции воспринимаются одновременно с Эйфо-чувством. Отметьте, что каждый атом каждой молекулы каждой клетки вашего тела наполнен гармонией и лечебным воздействием Эйфо-чувства. Не нужно его никуда направлять. Сопротивляйтесь желанию направить энергию к определенному участку боли или дискомфорта. Это будет сделано Эйфо-чувством

гораздо эффективнее и быстрее, чем это сделали бы вы с вашими ограниченными возможностями. В течение минуты или двух наслаждайтесь тем, что вы не делаете ничего и являетесь всем, и возвращайтесь в любящие объятия Эйфо-чувства. Повторите этот трехэтапный процесс три раза или больше, если вам захочется.

Не забудьте разделять каждый этап — сканирование тела (1), сканирование эмоций и осознание Эйфо-чувства (2) и все три одновременно (3) — приблизительно одной минутой осознания Чистого Эйфо-чувства. Закончите сеанс КС-намерения 3-5 минутами Квантового Смещения.

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

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

Глава 24

КС-НАМЕРЕНИЕ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ МАТЕРИАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ И ПРОЦВЕТАНИЯ

Если подумать, то людям для обеспечения собственного выживания нужно очень немного — и немногим больше для того, чтобы сделать жизнь комфортной. Но сколько богатства требуется, чтобы сделать нас счастливыми? Мы можем ответить на этот вопрос, спросив: «Насколько пустым считает себя ваше эго?» Наше счастье зависит от относительного состояния наших дел.

В этом году вы можете быть счастливы уже тем, что добираетесь на велосипеде до работы, которую вам посчастливилось получить. Всего несколько лет финансового успеха — и вам уже скучно в «мерседесе». Счастье всегда будет зависеть от относительных обстоятельств, но потребность быть счастливым имеет единственную, постоянно существующую причину. Стимул к большему счастью возникает из потребности эго чувствовать себя полным, воссоединиться с *Эйфо-чувством.* Борьба за материальное благополучие для обычного сознания — это внешнее выражение внутренней потребности эго в завершенности, наполненности. В *КС-осознании* человек не стремится к богатству, и ему не обязательно быть богатым, чтобы чувствовать себя счастливым. Как ни странно, но большое богатство часто приходит к тем, кто живет в соответствии с *Эйфо-чувством.*

Счастье относительно,
Эйфо-чувство постоянно

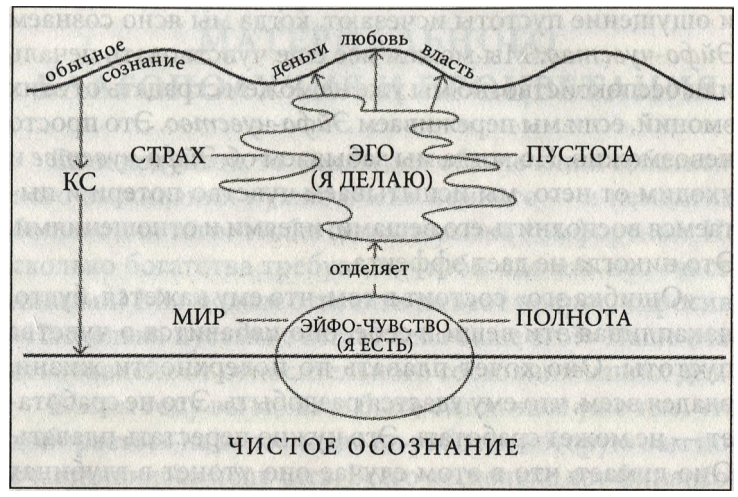
Когда мы теряем осознание *Эйфо-чувства,* нам кажется, будто от нас что-то ускользает, и это так и есть.

Мы осознаем *Эйфо-чувство* и замечаем, что страха, беспокойства, чувства вины или злости больше нет, поскольку *Эйфо-чувство* — это конечная цель каждой мысли и действия, которое мы совершаем. Страдание и ощущение пустоты исчезают, когда мы ясно сознаем *Эйфо-чувство*. Мы можем все еще чувствовать печаль или беспокойство, но мы уже не можем страдать от этих эмоций, если мы переживаем *Эйфо-чувство*. Это просто невозможно. Но когда мы забываем об *Эйфо-чувстве* и уходим от него, мы испытываем чувство потери и пытаемся восполнить его вещами, идеями и отношениями. Это никогда не дает эффекта.

«Ошибка эго» состоит в том, что ему кажется, будто, накапливая эти вещи в себе, оно избавится о чувства пустоты. Оно хочет плавать по поверхности жизни, владея всем, что ему удастся раздобыть. Это не сработает — не может сработать. Эго нужно перестать плавать. Оно думает, что в этом случае оно утонет в глубинах океана ума и перестанет существовать. По мнению эго, если оно перестанет накапливать богатство в его самых разнообразных и замечательных формах, оно никогда не будет полным... Но ничто не может быть дальше от истины. Когда оно все же перестает пытаться, оно будет вознаграждено величайшим даром из всех. Эго перестает пытаться выживать тогда, когда оно открывается навстречу полноте жизни.

Тот, кто живет в *КС-осознании* и не имеет огромного богатства, в нем и не нуждается. Вместе с тем в этом мире существует колоссальное изобилие, и, конечно же, всегда приятно и радостно получить свою долю этого изобилия. Принимая подарок, полученный с помощью *Эйфо-чувства*, человек всегда испытывает чувство благодарности и благоговения. Он чувствует, что где-то — в каком-то невидимом ему месте — идет веселая, озорная работа. Вы испытываете чувство, что не заслужили такого подарка, а вам дали его просто потому, что делать подарки приятно. Осознавая бесконечную лю-

бовь дарителя, вы не привязываетесь к этому подарку и можете так же легко передарить его другому человеку, как и оставить себе.



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

Выполняя *КС-намерение* с целью улучшить свое благосостояние, вы будете работать на двух уровнях — отпускание эмоций, связанных с желанием, и выражение желания благополучия. Эмоции, связанные с объектом или ситуацией, тут же исчезнут вместе с наступлением

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

КС-намерение
для материального благополучия

Сядьте на удобный ступ в таком месте, где вас не потревожат в течение 5-10 минут. Закройте глаза и выполняйте процесс Квантового Смещения в течение 3-5 минут или до тех пор, пока не почувствуете спокойное присутствие Эйфо-чувства. Позвольте своему уму перейти к желанию большего благосостояния. В течение 5-10 секунд наблюдайте картину выполнения вашего желания, которую вам показывает ваш ум. Если к вашему желанию примешиваются отрицательные эмоции, идентифицируйте их. Позвольте им стать сильными и яркими, а когда они станут максимально сильными, оцените их по шкале от 0 до 10, где 10 — невыносимая степень эмоций.

Легко позвольте вашему уму на минуту или около того вернуться к Эйфо-чувству. Через минуту вернитесь к вашему желанию благополучия. В течение приблизительно минуты позвольте вашему уму показывать вам картину вашего желания. Ваш ум автоматически продемонстрирует вам фильм, где будет показан результат достижения вашего желания. В этом случае, когда вы смотрите фильм, убедитесь, что не вмешиваетесь в сюжет. Эйфо-чувство проводит реорганизацию, устраняя препятствия к полно-

му осуществлению вашего желания. Приблизительно через минуту возвращайтесь к Эйфо-чувству.

Возвращайтесь к своему желанию 3-5 раз и обязательно отделяйте каждый эпизод состоянием осознанности Эйфо-чувства. Если вы испытывали негативные эмоции и проводили их предварительный анализ перед сеансом КС-намерения, то теперь нужно провести повторный анализ. Выполняйте его точно также, как в начале сеанса, и оценивайте силу ваших эмоций по шкале. Даже в самых отчаянных случаях вы отметите существенное снижение и немедленное исчезновение отрицательных эмоций. Часто бывает так, что негативные эмоции, связанные с финансовыми вопросами, оказывают гораздо более разрушительное воздействие, чем сама ситуация. Даже если по прочтении этой книги единственное, чего вы достигнете, — это устранение изматывающих эмоций, связанных с финансовыми проблемами, то ваши затраты на эту книгу окупятся в полной мере.

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

Жизнь — это поиск пасхального яйца

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

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

Глава 25

КАК ПОМОЧЬ ДРУГИМ ЛЮДЯМ ДОСТИЧЬ МАТЕРИАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ

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

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

чувствуете спокойное присутствие Эйфо-чувства. Позвольте своему уму перейти к мыслям о вашем партнере — человеке, которому вы хотите помочь. В течение 5-10 секунд спокойно думайте о своей интерпретации его проблемы. Если человек переживает, идентифицируйте его отрицательные эмоции такими, как вы их понимаете. Легко переместите свое осознание от ваших мыслей о них к «Я». Наслаждайтесь полнотой Эйфо-чувства в течение приблизительно одной минуты, а затем позвольте своим мыслям вернуться к вашему партнеру.

Пока на экране вашего ума разворачивается фильм, наблюдайте за партнером и отмечайте, стал ли он более остро осознавать свои эмоции. Наблюдайте также за его позой. Независимо от его реакции, спокойно и внимательно наблюдайте и одновременно начинайте осознавать Эйфо-чувство. Потом, как кошка, наблюдающая за мышиной норкой, продолжайте осознавать его тело, его эмоции и Эйфо-чувство. Покой, умиротворенность или счастье, которое вы чувствуете, также испытывает и он. Наблюдайте Эйфо-чувство в своем партнере в течение приблизительно одной минуты и вернитесь к восприятию Эйфо-чувства в себе.

Чередуйте ваше восприятие его и *Эйфо-чувства* 3-5 раз, прежде чем закончить сеанс *КС-намерения*. Вам нет нужды наблюдать, как реализуется его желание. Когда вы выполняете для него *КС-намерение*, оно уже включает в себя материальное благополучие. Вы обеспечиваете основу, на которой оно будет достигнуто, но каким образом это произойдет, не ваша забота. Вы будете испытывать большое внутреннее удовлетворение, выполняя *КС-намерение* для другого человека с целью улучшить его материальное положение, и ваши стремления улучшить собственное процветание также получат поддержку. Так что сделайте своей привычкой

каждый день помогать одному или двум друзьям. Вы будете более чем удовлетворены наградой, которая за этим последует.

Глава 26

РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ С ПОМОЩЬЮ КС-НАМЕРЕНИЯ

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

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

и рождаются проблемы. Или, лучше сказать, иллюзия дисгармонии, которую мы называем проблемой.

Мы не можем предвидеть возможных результатов одной-единственной мысли или действия, но тем не менее пытаемся. Это момент, когда в игру вступает отказ от попыток контролировать результаты. Я не имею в виду, что нужно сознательно сказать себе что-то вроде: «Все, Фрэнк, глубоко вздохни и просто забудь об этом». Вы не можете сознательно забыть. Сознательное усилие — это все равно усилие, а вы не можете сделать усилие с целью не делать усилий. Здесь я говорю скорее о приятии положения, существующего сейчас, чем об отказе от контроля.

Мы не можем поверить, что все будет хорошо, когда видим, что наши действия никак не приводят к желаемому результату. Мы можем попытаться заставить себя верить, что контролируем ситуацию, — это будет наложением одной иллюзии на другую. Чтобы поддерживать такое убеждение, нужно тратить много времени и энергии.

Приятие ситуации приходит естественным образом из знания, что ее контролирует ваше безграничное *Истинное «Я»*. Это знание по сути является не пониманием, но глубочайшим интуитивным убеждением, что совершенство пронизывает все сущее. Это осознание само собой вырастает из радости, счастья и любви, которыми являетесь вы, то есть из *Эйфо-чувства*. Любая проблема имеет в своей основе ориентированное на эго, управляемое страхом восприятие мира через обыденное сознание. И знаете что? Вы не можете починить обыденное сознание с помощью обыденного сознания. Это все равно что заменять одну сломанную деталь в автомобильном двигателе другой сломанной деталью. Двигатель может сбоить по-другому, но все равно оставаться сломанным. К счастью, обычное сознание легко починить. Вы уже знаете, как сделать это, — с помощью *Квантового Смещения*.

Выше было описано теоретическое обоснование решения проблем в целом. А как решать конкретные проблемы, разгадывать загадки, с которыми мы сталкиваемся ежедневно? Как найти время на отпуск, когда мы уже использовали почти все положенные нам на отпуск дни? Как доставить троих детей на три разных мероприятия, происходящие одновременно в трех разных районах города? Как с наименьшими моральными издержками для обеих сторон завершить отношения с человеком?

Да ведь вы уже тоже знаете, как это сделать, — с помощью *КС-намерения,* направленного на определенную цель.

КС-намерение и решение проблем

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

Теперь без усилий позвольте своему уму перейти к вашей проблеме. В течение некоторого времени рассматривайте каждый ее аспект. Не пытайтесь решить проблему. Это очень важно. Наблюдайте, как ваш ум ее вам показывает. Спокойно наблюдайте за проявлением любых эмоций, связанных с проблемой. Внимательно и отстраненно наблюдайте, как они понемногу гаснут. Продолжайте позволять вашему уму блуждать по различным аспектам проблемы. Делайте это в течение 1 -3 минут, а затем без усилий переходите к осознанию Эйфо-чувства.

Побыв в осознании Эйфо-чувства около 1 минуты, снова возвращайтесь к фильму, разворачивающемуся на экране вашего ума. Смотрите на появляющиеся мыслеобразы как заинтересованный зритель. Не спе-

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

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

Глава 27

ДОСТИЖЕНИЕ ПРЕКРАСНЫХ ОТНОШЕНИЙ

Каждый раз, когда мы что-то воспринимаем, у нас устанавливаются с этим отношения. Не важно, будь это скала, скрепка для бумаг, другой человек или одна из наших мыслей. Даже когда мы погружены в себя, мы находимся в отношениях с самим собой. Жизнь — это непрерывные отношения.

Есть только два способа иметь отношения: пребывая в состоянии обычного сознания или в состоянии *КС-осознания*. Думаю, приблизительно 99 % населения

в мире относятся к себе, друг к другу и к окружающей среде с позиций обыденного сознания, не осознавая свою базовую внутреннюю сущность. Если люди не сознают свою внутреннюю сущность, они теряют ориентацию и не имеют ориентира, опираясь на который можно рассматривать мир. Их мнение о себе становится завышенным, и они начинают тяготеть к соблазнам внешней жизни.

Внутреннее «*Я*» является основой, на которой зиждется внешнее «*Я*». Не имеющее основы восприятие, не являясь полным, всегда надеется получать что-то от отношений. Например, когда мы видим камушек, наш ум естественным образом будет искать способ воспользоваться им в своих интересах. «Может, мне забрать его домой и украсить им свой сад? А может, он пригодится для колки орехов? Интересно, подойдет ли он, чтобы пустить его прыгать по воде?»

Если ваш ум не видит в камне пользы, он переходит на восприятие следующей вещи. В вашем уме может возникнуть такого рода чувство: «Этот камень такой же, как все другие, которые я видел, и не представляет особой ценности. Поскольку я ищу в жизни ценность, я перейду к следующему объекту».

С точки зрения общей ориентации вашего ума для него нет разницы, взаимодействует ли он с камнем или с человеком. Типичный сознательный ум всегда надеется получать что-то от отношений. Обычный сознательный ум нуждается в постоянном движении, чтобы чувствовать себя живым. Это как бездонная яма, в которую ум продолжает бросать все, что ему попадается в попытках ее наполнить. Но вещи и мысли никогда не могут надолго заполнять пустоту. Вот что я имею в виду.

Скажем, Джордж и Джон работают в одной компании. И вот однажды во время перерыва они сталкиваются около кофе-машины.

Джон говорит:

— Привет, Джордж. Как жизнь?

— О, — горестно сопит Джордж, — я схватил насморк.

— Ну, это ничего, — отвечает Джон. — У меня уже целую неделю насморк и аллергия.

— О, да, — парирует Джордж. — А у моей жены атипичная пневмония!

— Мне жаль твою жену, Джордж, — говорит Джон без всякого сочувствия, — но у моей жены была двусторонняя пневмония и она была прикована к постели целый месяц.

И так оно и идет. Каждое эго пытается добиться от другого какого-то сочувствия, признания и, испытывая в этом недостаток, старается доминировать над другим эго. Здесь Джон и Джордж надеются получить сочувствие и признание их страданий. С тем же успехом они могли говорить о своих достижениях на работе («Я только что заключил для компании сделку на огромную сумму!») или об общих знакомых («Секретарь мэра и моя жена сегодня вместе идут в боулинг!»).

Частенько встречается разновидность этой темы, попытка признания в форме неискренней лести — своего рода «перевернутая психология».

Я вспоминаю разговор двух женщин в спортзале. Агнес явно совсем недавно сильно похудела и начинает беседу с приятельницей с фразы:

— Ты худеешь, Сьюзен?

— Нет, — отвечает Сьюзен, несколько озадаченная, пока не бросает более пристальный взгляд на Агнес. — Но я вижу, что ты похудела на несколько фунтов.

— Ой, правда? — застенчиво отвечает Агнес. — Мне казалось, это не так заметно. У меня есть Рауль — мой тренер. Знаешь, он тренирует моделей. Я покупаю только лучшие продукты в Tres Bon Epicurean Market и брала частные уроки тенниса у Стила Грэя. Он говорит, что у меня есть талант! Ты знаешь Стила. Он тот самый молодой инструктор по теннису — блондин с симпатичным...

И так далее, и тому подобное.

Это свободная интерпретация реального разговора. Ради сохранения анонимности я поменял имена, но идею вы поняли. Агнес сделала комплимент, чтобы получить похвалу в ответ, похвастаться своими недавними достижениями и в ходе разговора упомянуть несколько имен.

Посмотрев вокруг, вы увидите, как много людей прибегают к этим способам достижения превосходства и используют в отношениях прием «дать мало, чтобы получить много». И все это лишь в попытке почувствовать себя более полным. Но дело в том, что эти отношения заставляют нас чувствовать себя только более пустыми. Когда два человека объединяются с идеей только брать, оба расходятся в результате неудовлетворенными. С точки зрения обычного сознания другого пути быть не может.

Но когда два человека разговаривают, осознавая *Эйфо-чувство*, осознавая радость и наполненность, которую они собой представляют, отношения приобретают совершенно иное измерение. Люди в этом состоянии не нуждаются в другом человеке, чтобы почувствовать себя полными. Они уже утвердились в радости быть человеком в полной мере. Им не нужно стараться отдавать. Отдача становится естественным, непосредственным излиянием всего того, что все мы желаем. Эти люди излучают любовь к жизни, *Эйфо-чувство*, и это идет всем на пользу.

А сейчас я хотел бы более подробно рассмотреть отношения между людьми. А именно: давайте посмотрим на отношения между двумя влюбленными, романтические отношения. И вот две причины, почему, как мне кажется, лучше всего начать именно с этого. Во-первых, почти все мы когда-то влюблялись. Во-вторых, что еще важнее, это может преподать нам два важнейших урока для того, чтобы установить отношения, основанные на фундаменте универсальной любви.

Вы знаете, что такое романтическая любовь. Это когда весь мир переворачивается. Вы думаете о другом человеке каждую минуту каждого дня. Вы не спите, но у вас масса энергии. Когда вы не вместе, время тянется бесконечно. Когда вы вместе, время задерживает свое дыхание и вы готовы на все, лишь бы остаться с человеком и кружиться с ним в созданной вами обоими вечности.

Ваш возлюбленный — совершенство. Ему нравится, как она потирает свой маленький носик, как она ест. Она любит его мужской запах и то, как он заботится о своем теле. Ваша новая любовь красива, сильна, добра и мудра. Вы только не можете быть достаточно близки с вашим возлюбленным. Вам жаль, что вы не можете быть внутри него. Вам кажется, что вы могли бы его просто съесть, такой он восхитительный.

Этот ошеломляющий, щедрый порыв романтической любви может продлиться в течение многих дней! Хорошо, хорошо, он может длиться и дольше, иногда месяцами, но рано или поздно романтическая любовь должна закончиться. И когда это происходит, вас охватывает изумление уже другого рода. Вы смотрите на свою любовь и задаетесь вопросом, куда девался былой восторг. Вы можете даже задаться вопросом, тот ли это человек, в которого вы влюбились. Общение с ним, как вам кажется, требует от вас больше энергии, а сам он кажется далеко не таким терпимым. Он кажется отстраненным и незаинтересованным и вообще действует вам на нервы. Теперь он терпеть не может ее сопливого носа и причмокивания при еде. Ей хочется, чтобы он чаще мылся и реже любовался своими мускулами в зеркале. Прежде она была такая симпатичная, что ему хотелось ее съесть. Теперь он об этом жалеет. Романтическая любовь мимолетна. Что бы мы ни делали для ее возвращения, мы никогда не сможем повторить те первые прекрасные моменты настоящей близости.

Почему? Почему мы не можем сохранять страсть тех первых лет? Потому, что романтическая любовь — это условная любовь, а мы, люди, были созданы для гораздо более великого приключения. Даже более зрелая любовь, которая выстраивается между двумя людьми в течение целой жизни, в значительной степени зависит от условий. В начале таких отношений мы можем чувствовать, что мы честны и открыты с другим человеком. Мы чувствуем, что если мы сотрудничаем, то вырастем духовно вместе, пребывая в этой любви, но это иллюзия. Это так, словно вы с вашим партнером стоите на двух рельсах железнодорожной колеи, которая тянется перед вами и исчезает на горизонте. Кажется, что там они встречаются и объединяются в один путь, но это иллюзия. Как бы далеко мы ни уехали на наших отдельных рельсах по железной дороге жизни (я знаю, знаю... это действительно слащаво), когда мы достигнем горизонта, мы все равно будем разделены. Причина в том, что мы — люди, а быть человеком означает быть уникальным.

Нет двух человек, которые видели бы мир одинаково. У нас разные потребности, интересы, таланты, жизненные события, гены, физические потребности и так далее. Все эти особенности влияют на то, как мы видим наш мир. Два человека, находящиеся в давних отношениях, особенно хорошо знают о различиях между собой. Фактически, именно эти различия дополняют наши отношения. Они укрепляют их, дают им энергию и гибкость. Но любовь основана не на различиях; она вырастает из того, что в нас есть одинакового.

В саду растут два цветка, и каждый из них укоренен в одну и ту же плодородную почву. Забирая из нее питательные вещества, они излучают свою врожденную и индивидуальную красоту. И каждый будет наслаждаться красотой другого. Если они не могут вытягивать для себя питание из почвы, они слабеют. Будучи слабыми,

они не смогут расцвести во всей своей красе и не смогут оценить красоту другого.

Эти два цветка поддерживает и питает одна и та же почва. Именно неограниченная природа и чистое отражение *Эйфо-чувства* поддерживает и питает каждого из нас. *Эйфо-чувство* — это та единственная почва, и когда мы осознаем *Эйфо-чувство*, мы осознаем то сходство, из которого все мы достаем наш хлеб насущный. Осознание *Эйфо-чувства* несет мир, и радость, и любовь. Осознание *Эйфо-чувства* других делает то же самое.

Безусловная любовь — это неограниченная любовь. Это значит, что она существует всюду и все время. Вам не нужно трудиться над своей любовью всю свою жизнь, чтобы стать тем, кем вы уже являетесь. Нельзя сказать, что совместный рост в условиях неограниченной любви труден; он невозможен! У вас уже есть вся любовь, в которой вы нуждаетесь, — или, точнее, вы уже есть любовь, которую вы ищете. Вы должны только осознать ее. Так что теперь давайте рассмотрим обычную, условную любовь и посмотрим, как можно добавить к ней элемент бесконечности.

Для начала рассмотрим спор между вами и вашим партнером — ситуацию, когда вы сердитесь друг на друга. Сначала мы разделим вас, чтобы спокойно исследовать, что такое гнев, как его нейтрализовать и заменить восприятием *Эйфо-чувства.* Вы сделаете это самостоятельно, отдельно от вашего партнера. Вы увидите, что это очень мягкий, лелеющий и ободряющий опыт. Для достижения мира вам не нужно будет бороться с собой. Как только ваше восприятие *Эйфо-чувства* восстановится, мы снова сведем вас с вашим партнером вместе для исцеляющей беседы. Это не будет типичная беседа с позиции обычного сознания, в духе той, что происходила ранее между Джоном и Джорджем. Эта беседа будет происходить в состоянии *КС-осознания* и лить успокоительный бальзам на открытые раны, которые

оставил гнев за несколько дней или даже за несколько моментов до этого.

Теперь допустим, вы с вашим партнером сердитесь друг на друга и бурно ссоритесь. Давайте посмотрим, что происходит в этой ситуации с точки зрения деятельности — в данном случае, умственной. Чем больше деятельности, тем меньше порядка. Порядок — синоним гармонии и исцеления. Поэтому чем более бурная деятельность происходит у нас в уме, тем меньше гармонии и исцеления он будет отражать. И наоборот, чем меньше деятельности мы развиваем, тем больше проявится мира и гармонии. *Осознание чистого осознания* — это осознание НИЧТО, то есть полная бездеятельность. Исследование на четырех главных уровнях осознания: бодрствование, сон со сновидениями, глубокий сон и *чистое осознание* — показывает, что, когда мы осознаем *чистое осознание,* мы получаем самый глубокий отдых из всех возможных. Он даже глубже, чем во время глубокого сна. Именно поэтому *Квантовое Смещение* дает столь глубокое исцеление за такой короткий промежуток времени.

Во время *КС-осознания* мы погружаемся в *чистое осознание,* затем осознаем *Эйфо-чувство.* Это означает, что мы мыслим спокойно и упорядоченно. Фактически, это представляло бы собой пятый, главный уровень человеческого осознания, где мы не сидим без движения в состоянии *чистого осознания,* а занимаемся повседневными делами со спокойного, упорядоченного уровня умственной активности. Жизнь на уровне *КС-осознания* означает, что мы страдаем меньше и исцеляемся успешнее. Когда два человека общаются друг с другом с уровня *КС-осознания,* они взаимно и абсолютно благосклонны друг к другу. От другого человека брать ничего не нужно, поскольку оба уже полны *Эйфо-чувством.* Ни один собеседник не должен полагаться на содержание беседы для достижения личного признания или получения чувства удовлетворения в какой-либо другой

форме. Оба могут пребывать в ощущении абсолютного счастья, говоря о самых что ни на есть приземленных вещах, например о погоде. Оба этих человека вступают в беседу, не имея потребности взять от другого. Каждый видит, что их внутренняя сущность отражается в глазах собеседника. Оба и дают, и получают, и расходятся удовлетворенными.

Вот так вы будете достигать прекрасных отношений. В периоды напряжения и потрясения вы просто позволите чувствам гнева, вины, расстройства, беспокойства или страха раствориться в лелеющих водах *Эйфочувства.* Затем с этого спокойного уровня *КС-осознания* вы вновь соединяетесь со своим партнером и разделяете радость быть в полной мере человеком.

Скажем, вы с вашим партнером имеете разногласия по поводу некой проблемы и сердитесь друг на друга. Даже если вам кажется, что источником злости является позиция партнера или сама проблема, на самом деле это не так. Это ум, потерявшийся в обычном сознании, ищет причины гнева за пределами самого себя. Они не там. В вашем плохом настроении, как вам может представляться, виноваты пробки на дорогах, нерадивый коллега или несимпатичный полицейский. Но та же самая ситуация в другое время или при участии другого человека может вообще вас не взволновать.

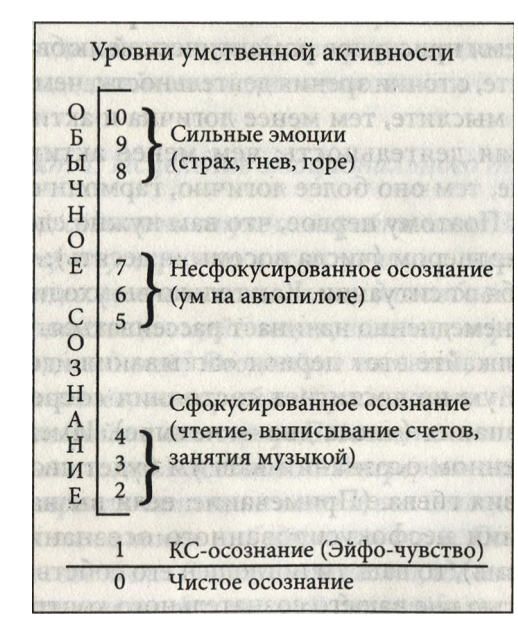
Также не является врагом и сам гнев. Эмоции — это часть жизни. Человек, не имеющий эмоций, считается не совсем нормальным. Мы просто не хотим иметь эмоций, обрушивающихся на нас и затапливающих радость жизни своими грязными водами. В тот или иной момент всех нас, бывает, охватывают негативные эмоции. Однако разрушительная эмоция не является причиной. Это — признак.

Теперь давайте вернемся к вашему спору с партнером. Помните, что чем больше активности, тем меньше порядка. Когда вы сердитесь, ваш ум становится более активным и менее упорядоченным. Вы и сами можете

это видеть, поскольку в пылу ссоры из ваших уст, бывает, вылетают глупости или язвительные замечания, которых вы никогда бы не произнесли в спокойном состоянии.

Случалось ли вам когда-нибудь «махать кулаками после драки», то есть после окончания спора продолжать прокручивать его у себя в голове и сожалеть: *«Ох, вот что мне нужно было бы сказать! Тогда бы я точно настоял на своем»?*

Это прекрасный пример более упорядоченного мышления, свойственного спокойному уму. После спора ваш ум начинает успокаиваться, и он в состоянии думать более логично. Именно этот процесс мы задействуем для преодоления вредных эффектов гнева. Он быстро открывает осознание навстречу исцелению и гармонии *Эйфо-чувства.*



Когда вы осознаете *чистое осознание,* активность ума отсутствует. В этой диаграмме ноль, ниже горизон-

тальной линии, представляет бездеятельность *чистого осознания*. Номер один, выше горизонтальной линии, указывает на *КС-осознание*, осознание *Эйфо-чувства*. Числа пять, шесть и семь обозначают обычную умственную деятельность, когда мы находимся в состоянии обычного сознания и наш ум находится на автопилоте. Именно в этом состоянии большинство людей проводит большую часть своего времени в течение дня. Числа два, три и четыре представляют более сфокусированное мышление обычного сознания. Оно имеет место, когда мы подводим баланс в своей чековой книжке, внимательно слушаем сонату Моцарта, читаем книгу или планируем отпуск. Наконец, числа восемь, девять и десять соответствуют более активным уровням умственной деятельности, которая имеет место, когда мы переживаем сильные чувства, такие как страх, гнев, горе и даже ошеломляющий натиск эмоций, который захватывает нас во время приступов романтической любви.

Помните, с точки зрения деятельности, чем более активно вы мыслите, тем менее логична и активна ваша умственная деятельность; чем менее активно ваше мышление, тем оно более логично, гармонично и благотворно. Поэтому первое, что вам нужно сделать при ссоре с партнером (числа восемь — десять), — это отделить себя от ситуации. Как только вы уходите от нее, ваш гнев немедленно начинает рассеиваться.

Продолжайте этот период «остывания» до тех пор, пока ваш ум не достигнет состояния сосредоточенного осознания (числа два — четыре). Именно в сосредоточенном осознании ваш ум будет свободен от воздействия гнева. (Примечание: если вы находитесь в состоянии несфокусированного осознания (числа пять — семь), то ваш ум поглощен его собственной деятельностью вне вашего сознательного контроля.) Как только вы входите в состояние сосредоточенного осознания, вы сможете выполнить *Квантовое Смещение*. Когда вы выполните *КС*, то сначала войдете в состояние

глубокого отдыха, которое дает *чистое осознание* (число ноль), а затем испытаете целительное воздействие *КС-осознания* (число один). А теперь нужно ли сделать этот первый шаг перехода от безудержного, застилающего глаза гнева к сфокусированному осознанию, а затем к «Я»? Я так рад, что вы спросили...

Если сейчас вы находитесь в состоянии сфокусированного осознания, то сначала сядьте на удобный стул и закройте глаза. Если вы охвачены гневом, вы не в состоянии тут же сесть и закрыть глаза. Вы можете расхаживать по комнате и разговаривать сами с собой, сжимая кулаки. Вы будете вновь прокручивать все эпизоды спора в голове. Вас захлестнет поток эмоций, и сесть вам будет просто невозможно, не говоря уже о том, чтобы закрыть глаза. Отлично. Просто следуйте следующим указаниям, даже если вы не можете сесть. Продолжайте в той же позе и в том же состоянии ума, в каком вы оказались. Когда настанет удобное время, сядьте, закройте глаза и продолжайте в сидячем положении.

Опыт 1: Исцеление эмоционального тела

Удобно сядьте на ступе и закройте гпаза. Позвольте своему уму вернуться к источнику гнева. (Это упражнение можно испопьзовать дпя избавпения от пюбой всепоглощающей эмоции, включая страх, вину, печаль и так далее.) Осознайте человека, ситуацию и особенно гнев, который вы чувствовали. В уме заново проиграйте всю сцену. Позвольте своему гневу стать максимально сильным. Теперь позвольте осознанию переключиться на ваше тело. Эмоции всегда выражаются в каком-нибудь месте тела. Осознайте сразу все свое тело. Отметьте места, где из-за гнева вы испытываете физический дискомфорт или напряженность. Эта эмоция может затронуть любую область вашего тела, но наиболее распространенные места, где она может проявиться, это солнечное

сплетение, сердце, лоб, шея и мышцы челюсти, плечи, руки, сердечный ритм и дыхание.

Гнев проявит себя в одной части вашего тела сильнее, чем в других. Позвольте своему осознанию направиться в ту часть тела, где гнев сильнее всего себя проявляет. Обратите внимание на ощущение, которое вы испытываете в этой части тела. Не вмешивайтесь; только наблюдайте, фиксируя его точное местоположение, интенсивность, и определите, на что похоже это ощущение. Это ощущение сдавливания или сжатия? Возможно, там будет ощущаться биение или пульсирование, жар или холод, покалывание или онемение. Каким бы ни было ощущение и его сила, внимательно наблюдайте, что с ним будет происходить. Это выражение гнева в вашем теле скоро изменится, и вам нужно будет осознать изменение, когда оно произойдет. А вы будете наблюдать, когда и какое именно изменение имеет место.

Каким образом может измениться ощущение гнева в вашем теле? Оно может стать сильнее или может стать мягче и исчезнуть. Оно может усилиться и даже распространиться на другие части тела. Может произойти любое изменение. Например, участок, где ощущалось сжатие, может стать горячим или расслабиться и там начнет покалывать. Ваше внимание может переместиться с одной части тела на другую. Не сопротивляйтесь изменению. Ничему не сопротивляйтесь. Просто осознавайте ощущение и его силу и внимательно наблюдайте, как будут меняться ощущения уже в этом, другом участке.

Если вы все же сопротивляетесь тому, что происходит, то наблюдайте за тем, как вы сопротивляетесь или выносите суждение. Не пытайтесь не сопротивляться... просто наблюдайте за тем, что происходит в вашем теле, когда вы это делаете. Вы видите? Независимо от того, что испытывает ваше тело, вы наблюдаете.

После того как ваше эмоциональное тело до некоторой степени исцелилось, ваш ум снова взял власть на себя. Он может обратиться к причине вашего гнева. Вы можете выносить суждения и порицать, ощущать себя жертвой или даже начать себя жалеть. Это не проблема. Всякий раз, когда вы осознаете, что думаете о ситуации или человеке, который вызвал у вас гнев, просто без усилий позволяйте осознанию вернуться к вашему телу. Сначала осознавайте все тело целиком а затем ту часть тела, где гнев проявляет себя наиболее сильно, и продолжайте наблюдать за изменением ощущений.

Скоро ваше эмоциональное тело исцелится достаточно, чтобы освободить ваш ум из всепоглощающего хаоса, вызванного гневом. Хотя ваш гнев все еще довольно силен, теперь вы в состоянии испытать его на более спокойном уровне ума. Ваш ум утвердился на несфокусированном уровне, где эпизоды инцидента продолжают проигрываться сами собой. На этой стадии целительного процесса вы не находитесь во власти гнева. Цунами гнева разбился на более мелкие волны, превращающиеся в зыбь. Эти меньшие волны гнева накатывают на вас со всех направлений. Вы все еще взволнованы и часто думаете об инциденте или о человеке, который вызвал ваш гнев. Вы можете воссоздавать в памяти инцидент снова и снова, давая в уме оценку, кто виноват, а кто нет. Это лишает вас энергии, продуктивности и покоя. И наконец, вы говорите себе: «Жаль, что я не могу отключить свой ум и отвязаться от этих воспоминаний!» Это уже не за горами....

Все это происходит автоматически и не подчиняется вашему контролю. Это прекрасный пример несфокусированного осознания. Как бы это ни ощущалось, исцеление уже идет. Вы уже не так взвинчены, чем когда, задыхаясь, мерили шагами комнату, не так ли? Вы успокаиваетесь. Теперь вы готовы к более утонченной фазе умственного исцеления.

Опыт 2: Исцеление ментального тела

Вначале позвольте своему уму блуждать в течение пяти-десяти секунд. В это время осознавайте, о чем вы думаете. Словно вы сидите в кино, наблюдая игру своих мыслей на экране ума. Смотрите это умственное кино с легким вниманием и спокойным любопытством. Если вы когда-нибудь видели, как кошка наблюдает за жуком, ползущим по камню, вы поймете, что я имею в виду. Она наблюдает за движением жука с полным, но все же расслабленным вниманием. Собирается ли она напасть на жука, еще не решено. Это не вопрос. Кошка лишь наблюдает за каждым движением жука. Если жук движется направо, или налево, или останавливается, кошка сохраняет полное внимание. Словно восприятие жука идет через глаза кошки прямо в ее тело, минуя ум.

Мысли похожи на жуков. Наблюдая за ними с легким вниманием, вы смотрите, что они будет делать в следующий миг. Вас не должно беспокоить их содержание. Их содержание обусловлено гневом. Поэтому вы наблюдаете за тем, что делают ваши мысли, а не за их значением. На этом этапе выяснение значения мыслей непродуктивно. Самоанализ и анализ уводят ваше осознание от эмоции, которая нуждается в исцелении. По сути, это форма бегства от действительности. Поэтому если вы видите, что ваш ум анализирует и размышляет, легко позвольте своему осознанию вернуться к главенствующей эмоции.

Как только вы исчерпаете свой гнев, содержание ваших мыслей тут же станет более позитивным и производительным. Например, их может стать больше или меньше; они могут стать на мгновение более возбужденными и хаотическими или более спокойными и умиротворенными. Они могут изменить направление

или вообще остановиться. Ваша единственная цель — просто наблюдать, что они делают. И больше ничего.

Теперь может статься, что ваш ум снова начнет кипеть и наполняться гневом. Это означает лишь то, что готово начаться еще более полное непосредственное исцеление. Если вас начинает подавлять гнев или какая-либо другая эмоция, просто переведите свое осознание на тело и начните исцелять свое эмоциональное тело. На этот раз ощущения в теле рассеются быстрее, и вы быстро вернетесь к исцелению ментального тела, наблюдая за своими мыслями.

Теперь, если не принять меры для избавления от импульсов, ухудшающих ваше состояние, — то есть причин гнева, — этот гнев будет нападать на вас часто, можно сказать, постоянно. Что значит «предпринять меры»? Ну, это зависит от того, что вызывает гнев или ухудшает состояние благополучия. Например, вы не можете уйти от своего партнера на срок, достаточно долгий, чтобы можно было побыть на спокойных уровнях ума. Или вы можете своими действиями увеличивать степень стресса и усталость, — например, переутомляться, злоупотреблять спиртным, плохо питаться, плохо спать или мало заниматься физическими упражнениями.

Этот процесс наблюдения сначала за телом, а потом за умом, пока сфокусированное осознание не позволит вам достичь *Эйфо-чувства*, надежен, но для достижения полного успеха условия вашей жизни также должны быть гармоничными и способствовать оздоровлению. Отдыхайте, хорошо питайтесь и достаточно долго времени проводите в состоянии осознания *Эйфо-чувства*, чтобы оно в вас укоренилось и расцвело.

Это важно. Если вы не можете исключить из своей жизни раздражающий элемент, все равно выполняйте упражнения на исцеление эмоционального и ментального тел, а также и процесс *КС*. Результаты будут впечатляющими, но проявятся они по-другому. Безусловно, на их достижение понадобится больше времени,

но они обязательно появятся и будут сопровождаться радостью и ликованием, которые обычно охватывают человека, освободившегося от долгих мучений. Единственная ошибка, которую вы можете сделать, — это прийти к выводу о неэффективности этой замечательной возможности исцелиться и отказаться от нее, так же как и от ваших отношений. Вы не нуждаетесь в вере, надежде или убеждении. Вам нужно лишь выполнять этот процесс один, два или три раза в день, относясь к нему как кошка, наблюдающая за жуком, то есть с полным и легким вниманием к тому, что разворачивается перед вами.

Рано или поздно ваши мысли успокоятся. И когда это произойдет, вы заметите, что ваше общее состояние улучшилось. Вы можете почувствовать себя легче, свободнее, спокойнее. Возможно, на вас снизойдет даже умиротворение или радость. Все правильно — вы только что вновь открыли свое *Эйфо-чувство,* ожидавшее вас за завесой несчастья, которое доминировало над вашим умом и телом. Продолжайте в течение 5-10 минут сидеть с закрытыми глазами, осознавая *КС,* а затем, если это возможно, полежите и отдохните еще минут 10-15.

Возможно, вам понадобится повторить исцеляющий опыт *КС* несколько раз в течение одного сеанса, особенно если инцидент вас сильно расстроил. Фактически, если вы испытываете частые или длительные приступы гнева, вам нужно повторять сеанс несколько раз в день. Скоро уровень вашего гнева существенно снизится и вы сможете открыть для себя простые радости жизни, не загрязненной потоком негативных эмоций.

Еще один момент. Когда вы осознаете, что ни один человек, объект или ситуация не являются источником вашего гнева, вы освобождаетесь от эмоциональных кандалов, которые связывают вас с иллюзией существования внешней, или даже внутренней, причины вашего гнева. Страх, первичная разрушительная эмоция, лежа-

щая в основе всех других негативных эмоций, проистекает из-за разделения осознания с *Эйфо-чувством.* Ранее в процесс сеансов вы доказали это самому себе. Вы даже можете предотвратить приступ гнева с помощью простого, но очень важного упражнения: позвольте своему осознанию переместиться в ваше тело прежде, чем гнев полностью разгорится и станет неконтролируемым. Гнев можно ощутить в теле еще до того, как вы осознаете, что рассердились. В нем появятся сигналы. Немного попрактиковавшись, вы научитесь их распознавать. Это необычайно ценный навык, поскольку вы сможете начать тут же рассеивать гнев, исцеляя свое эмоциональное тело еще до того, как потеряете способность трезво мыслить и сохранять внутренний покой. Поэтому учитесь распознавать мельчайшие признаки гнева, когда он только начинает зарождаться, и сможете задавить его в зародыше.

Вам не нужно полностью освобождаться от гнева, чтобы перейти к следующему этапу установления прекрасных отношений. Убедитесь лишь, что вы комфортно чувствуете себя и вам относительно комфортно в обществе партнера. Теперь, когда вы убрали трещины в своем основании, пора воссоединиться с партнером и начать строить с ним прекрасные отношения.

Эйфо-общение

Как мы уже говорили, когда два человека объединяются для того, чтобы что-то взять друг у друга, они оба расстаются неудовлетворенными. С другой стороны, когда два человека общаются с позиций полноты, оба с легкостью делятся своими «Я» и расстаются удовлетворенными. Когда вы общаетесь, осознавая *Эйфо-чувство,* это можно назвать «эйфо-общением». При этом вы оба черпаете из одного источника неограниченной энергии, гармонии и разума, который создал и поддерживает наш мир. У вас нет ощущения недостатка

или пустоты, которые вы пытаетесь восполнить лестью и чьим-то восхищением. Вас не волнует мнение о вас других людей. Вы не говорите «да», когда на самом деле хотите сказать «нет». Короче говоря, вы можете быть самим собой, вести себя естественно, непосредственно и с любовью к самому себе. А теперь вам нужно вернуться к вашему партнеру и поговорить с ним, осознавая *Эйфо-чувство* в процессе разговора. На самом деле это довольно просто.

Опыт 3: Эйфо-общение

(До встречи с партнером вам полезно будет посидеть с закрытыми глазами. Осознавайте *Эйфо-чувство* или даже выполняйте *КС-намерение* в течение нескольких минут. Хотя это поможет задать тон вашей встрече, делать это не обязательно.)

Приближаясь к партнеру, осознайте Эйфо-чувство. Затем осознайте любые тревожащие вас эмоции, которые сможете почувствовать. Осознайте свое тело целиком и места, где эти эмоции могут проявляться. Лишь одно мгновение такого осознания поможет устранить скрытое беспокойство любого рода, которое вы можете испытывать. Теперь заведите разговор на нейтральную, эмоционально не заряженную тему. Например, о погоде, о фильме, который вы недавно видели, или о том, как развиваются растения в вашем саду.

В ходе разговора время от времени осознавайте Эйфо-чувство; делайте то же самое, когда слушаете партнера. Находите Эйфо-чувство даже в паузах между словами. Осознавайте Эйфо-чувство, поддерживая комфортный зрительный контакт. То есть время от времени смотрите в глаза партнера, когда осознаете Эйфо-чувство. Это оказывает исключительно целительное воздействие. Говорите,

слушайте и сохраняйте зрительный контакт, когда осознаете Эйфо-чувство.

Не старайтесь осознавать *Эйфо-чувство* все время. Это только отвлечет вас от красоты момента. Вы должны осознавать только тогда, когда вы об этом думаете. Это больше походит на мягкую проверку, здесь ли оно. Так ведет себя маленький ребенок, который иногда отрывается от игры, чтобы посмотреть, где его мать. Мать всегда следит за своими детьми. *Эйфо-чувство* всегда рядом, и, как ребенок возвращается к игре, убедившись, что мама за ним следит, мы возвращаемся к нашей беседе, уверенные в полноте *Эйфо-чувства.*

Мы не должны начать любить больше. Мы должны только осознать любовь, которая уже существует. Каждый из нас родился наполненным универсальной любовью. Когда мы об этом забываем, мы начинаем собирать вместе отдельные части нашей жизни, пытаясь вернуть эту цельность. Как только мы снова возвращаемся к *Эйфо-чувству,* каждая наша мысль, слово и дело отражает цельность, которую мы собой представляем. Зыбкие волны жизненного моря все еще захлестывают наш ум и тело, но с осознанием, прикрепленным к якорю *Эйфо-чувства,* мы никогда не разобьемся о скалистые берега относительности.

Помощь другим людям

Часто бывает так, что во время беседы только один человек осознает *Эйфо-чувство.* Если вы испытываете *Эйфо-чувство,* а ваш партнер — нет, тогда результаты проявятся не так скоро, но проявятся обязательно. Когда Эйфо-общение происходит между двумя людьми, то срабатывает то, что я называю «$п^2$-эффект». Например, когда в Эйфо-общение вовлечены два человека, это уже два раза по два человека, что эквивалентно силе четырех человек, осознающих *Эйфо-чувство.* Мы могли на-

звать это число «фактором гармонии». Таким образом, у двух человек, занятых Эйфо-общением, фактор гармонии равен четырем. С другой стороны, у одного человека, осознающего *Эйфо-чувство* и разговаривающего с другим человеком, который *Эйфо-чувство* не осознает, фактор гармонии равен единице (1 x 1 = 1). У двух человек, общающихся без осознания *Эйфо-чувства*, то есть в состоянии обычного сознания, фактор гармонии равен нулю. Возможно, мне надо назвать это «фактором дисгармонии», равным четырем... Это шутка, но здесь есть о чем подумать.

Дело в том, что если только вы осознаете *Эйфо-чувство*, то изменения будут происходить медленно. По сравнению с радостью, испытываемой двумя людьми, вместе осознающими *Эйфо-чувство*, ваша радость ощущается не так сильно, но это не повод опускать руки. Вы все равно создаете мощную целительную обстановку, имеющую гораздо большую силу, чем в том случае, если бы вы не осознавали *Эйфо-чувство* и, фактически, усиливали бы дисгармонию.

Так что мы можем сделать, чтобы помочь другим — тем, кто не осознает *Эйфо-чувство*? Ничего. Я имею в виду, в абсолютном смысле. Есть много вещей, которые мы можем сделать, но нет ничего, что мы можем сделать за них. Мы можем создать обстановку, способствующую исцелению, но они сами отвечают за то, чтобы позволить процессу исцеления происходить.

Ваша упорядоченность поощрит их исцеляться, но исцеление пойдет не так, как вы предполагаете. Когда вы подносите магнит к кучке железных опилок, лежащей на бумаге, опилки долго будут перемещаться и так, и эдак, прежде чем выстроятся вдоль силовых линий магнита. Аналогичным образом, и в ваших отношениях может произойти множество крупных пертурбаций, прежде чем в них воцарится прекрасная гармония. Лучше всего вам будет наслаждаться *Эйфо-чувством* самому и позволить вашей семье, друзьям, соседям и парт-

неру самим позаботиться о себе. Как ни странно, это самый быстрый, самый простой и самый легкий подход к достижению прекрасных отношений.

Что еще вы можете сделать? Может быть, выполнять *Дистанционное КС, Дистанционно-эмоциональное КС* или мое любимое *КС-намерение*? Любая из этих процедур ускорит темп исцеления и наступления гармонии в вашей жизни, и вам не требуется ничье разрешение, чтобы это сделать. Помните, это происходит потому, что вы ничего не делаете для кого-то или вместо кого-то. *КС* — это всегда исследование собственного «Я», осознавание своего «Я», создание мощной целительной обстановки внутри и вокруг себя. Но это лишь приглашение других людей присоединиться к радости. Они должны принять окончательное решение самостоятельно, и это намного более вероятно, если вы утвердились в счастье собственного *Эйфо-чувства*.

Краткое содержание
Опыт 1: Исцеление эмоционального тела

- Сядьте с закрытыми глазами и осознайте расстраивающие вас обстоятельства.
- Идентифицируйте доминирующую негативную эмоцию.
- Осознайте все свое тело.
- Осознайте область тела, где эта эмоция проявляется наиболее сильно.
- Внимательно наблюдайте за этим ощущением, чтобы увидеть, как оно изменится.
- Продолжайте наблюдать проявления изменений.
- Понаблюдав некоторое время за телом, вновь вернитесь в свой ум.
- Возвращайтесь к телу, пока не почувствуете, что ум достаточно успокоился.
- Теперь вы готовы начать исцеление вашего ментального тела.

Опыт 2: Исцеление ментального тела

- Сидя с закрытыми глазами, осознавайте свои мысли, словно смотрите фильм на экране.
- Наблюдайте без усилий, но четко все осознавая.
- Наблюдайте за количеством и интенсивностью (включая эмоции) ваших мыслей.
- Внимательно наблюдайте, каким образом они будут меняться.
- Скоро мысли станут более медленными и спокойными. Это приятное чувство.
- Осознайте это хорошее чувство: ваше *Эйфо-чувство* (покой, легкость, ощущение расширения, умиротворение, радость, счастье и т.п.).
- Наблюдайте, как будет меняться ваше *Эйфо-чувство.* Когда оно ускользает, легко находите его снова.
- Продолжайте без усилий наблюдать *Эйфо-чувство* в течение пяти-десяти минут или пока *Эйфо-чувство* доминирует без усилий.
- Медленно вернитесь в активное состояние или ложитесь и отдохните.
- Теперь вы готовы к Эйфо-общению.

Опыт 3: Эйфо-общение

- Без усилий осознавайте *Эйфо-чувство,* слушая других людей и говоря с ними.
- Сохраняйте комфортный зрительный контакт, осознавая при этом *Эйфо-чувство.*
- Наслаждайтесь *Эйфо-чувством* в перерывах между словами.
- *Эйфо-чувство* будет приходить и уходить. Не пытайтесь удерживать его; лишь осознавайте его время от времени.
- Не имейте никаких ожиданий. Просто позвольте «Я» появляться и исчезать в процессе вашей беседы, пока она не будет окончена.

Часть III

ПРИМЕНЕНИЕ КС В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ

Глава 28

СОН И БЕССОННИЦА

Засыпание — естественный и прекрасный процесс. Я говорю «естественный», потому что при соответствующих условиях вам достаточно просто лечь и ничего не делать — сон придет сам. Мне нравятся процессы, не требующие никаких действий. Если овладеть искусством сна, он поможет вам чувствовать себя великолепно. Сон дарит энергию и ясность мышления. Выспавшись, мы обычно выглядим посвежевшими (по крайней мере, некоторые из нас).

Вначале дам совет тем, кто и так спит неплохо, но все же хотел бы лучше отдыхать за ночь. Перед сном — прежде чем лечь в постель — выполняйте *КС* в течение 2-5 минут. Это прекрасный способ смыть поверхностный стресс, накопившийся за день. Ваше тело сможет распустить все те крохотные узелки, которые оно наплело за день, и переключить ум в нейтральную позицию, когда все, чего хочется, — это широко зевнуть! Затем лягте в постель и соскользните в неземное блаженство глубокого сна.

Однако многим людям заснуть нелегко. Раньше я тоже страдал бессонницей, но сейчас сплю как младенец. (Хотя всякий родитель с затуманенным от усталости взором скажет, что это не очень удачная метафора.) Существует много причин для бессонницы: избыточное потребление стимулирующих препаратов, плохое питание, малоподвижный образ жизни... А еще — смена часовых поясов, гормональный дисбаланс или другие проблемы со здоровьем (например, боль или психоэмоциональное напряжение).

Список длинный, и кажется просто несправедливым, что такая важная и приятная вещь, как ночной сон, может быть так легко нарушен. Бессонница — это симптом; так что, если вы плохо спите, нужно прежде

всего выяснить первопричину и устранить ее. Если вы пьете слишком много кофе, ограничьте себя. Если ведете малоподвижный образ жизни, откажитесь от тренера и заведите привычку ходить перед сном на прогулку. Если же не удается решить проблему и даже выяснить, в чем она состоит, тогда самое время обратиться к *КС*.

Одна из самых распространенных причин бессонницы — эмоциональный стресс. Иногда вы точно знаете, что вас волнует, а иногда не имеете ни малейшего представления. *КС* прекрасно работает в обоих случаях. Гармонизируя все ваше существо, эта процедура легко проникает во все труднодоступные уголки ума, где скрывается стресс. Для общего стресса я рекомендую регулярно выполнять *КС* в течение всего дня. Вы можете проводить либо минутные сеансы, либо намного более продолжительные — по 10-30 минут. Мне нравится проводить продленный сеанс сразу же после пробуждения. Такой сеанс дает мне заряд на целый день. А *КС* перед сном, я уверен, помогает сбалансировать гормональную активность в организме, — в частности, регулирует выработку мелатонина шишковидной железой, которая управляет нашими внутренними часами.

Бывает, что уснуть и спать, не просыпаясь, оказывается настоящей проблемой — особенно если вас что-то беспокоит. Может быть, вы разругались с начальником, может, вам нечем платить по счетам. Или ваша юная дочь сделала на руках и шее татуировку в виде портретов участников своей любимой рок-группы, а кульминацией всей этой дивной композиции служат скрещенные барабанные палочки на лбу. Она говорит, что будет любить эту группу до конца жизни... А вы удивляетесь, почему сон бежит от вас.

Стресс способен вывернуть ваш ум наизнанку. Мысли носятся в голове, как жужжащие лопасти вентилятора, и мы ловим себя на том, что молим всего о нескольких минутах блаженной внутренней тишины. Самое время для *КС*. *Квантовое Смещение* помогает нам успокоить

мысли путем простого наблюдения за ними. Вы уже испытывали состояние *чистого осознания,* когда мысли полностью отсутствуют или тихонько собираются вокруг вашего *Эйфо-чувства.* Этот процесс работает и в периоды стресса, но несколько иначе.

Выполняя *КС* в гуще стрессовой ситуации, вы обнаружите, что ощущения несколько иные, чем в спокойной обстановке. Когда ваши мысли грохочут, словно пулеметные очереди по железной крыше, то в начале процесса *КС* можно обнаружить, как эти мысли-пули проделывают дыры в вашем осознании. Мысли улетают прочь вместе с вашим осознанием, и вы порой на несколько минут просто забываете о процедуре *КС.* Если такое случается, то это нормально. Даже если вы не чувствуете такого спокойствия, как обычно, исцеление все равно происходит. Вы убедитесь, что отходите от неприятного инцидента намного быстрее, чем без *КС. КС* всегда приносит свои плоды, и вы чувствуете себя намного лучше, чем в том случае, если бы не проводили процедуру.

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

Конечно, очень хорошо, если вы выполняете *КС* в спокойном состоянии. Тогда в стрессовые моменты вам будет намного проще войти в состояние *чистого осознания* и ощутить целебное воздействие *Эйфо-чувства*.

Помощь другим людям

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

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

Глава 29

ПРОБУЖДЕНИЕ

Для многих людей пробуждение — вещь далеко не самая приятная, особенно если над ухом разрывается будильник. В это время бодрствующее сознание уводит тело и ум из иллюзорного мира снов мечтаний и блаженного бессознательного состояния глубокого сна. Бодрствующее сознание готовит нас к атаке предстоя-

щего дня. Если вы слишком мало спали, переели или перепили накануне или предстоящий день внушает вам отвращение — чаще всего это бывает, когда мы не любим свою работу, — то эта первая за день деятельность становится тягостной. Это не тот способ просыпаться, с которым мы были рождены.

Бодрствующее сознание должно быть охвачено покоем и спокойным предвкушением предстоящего дня. Прекрасным началом каждого дня для вас станут несколько минут, занятых выполнением *Квантового Смещения*. Вот как это делается:

Осознав, что вы проснулись, потянитесь, зевните и медленно сядьте на кровати. Осознайте, о чем вы думаете, и наблюдайте за своими мыслями, как вы уже умеете, спокойно ожидая, когда на вас снизойдет *Эйфо-чувство*. Вы обнаружите, что оно вас ожидало. Легко наблюдайте свое *Эйфо-чувство* в течение минуты или около того. Теперь позвольте своему уму медленно перейти на ближайшие события дня. Когда очередная группа мыслей приходит и уходит, позвольте своему осознанию вернуться к «Я». Делайте это в течение приблизительно пяти минут, создавая спокойное и яркое начало дня.

Глава 30

ЧИСТИМ ЗУБЫ

Чистка зубов в стиле *КС* начинается с небольшой паузы перед тем, как выдавить пасту на зубную щетку. В этот самый момент найдите свое *Эйфо-чувство*. Если с открытыми глазами не получается, закройте их и наблюдайте свои мысли, пока они не успокоятся и *Эйфо-чувство* не появится.

Теперь выдавите пасту на зубную щетку и осознавайте *Эйфо-чувство.* Начните спокойно, мягко чистить зубы, осознавая при этом *Эйфо-чувство.* Обратите внимание на то, как щетка ощущается у вас в руке. Как ощущаются прикосновения щетинок к деснам и между зубами? Обратите внимание, как расположен язык во рту и как на нем ощущается паста. Что вы чувствуете? Каждый раз, когда вы переключаете внимание на другой элемент процесса чистки зубов, на мгновение делайте паузу, чтобы найти *Эйфо-чувство,* а потом продолжайте.

Мягко почистив зубы в течение двух минут, ополосните рот и почувствуйте, как вода циркулирует по языку и зубам. Теперь вы готовы встретить новый день с мягким осознанием, покоем в душе и, не забудьте, с жемчужно-белыми зубами. Как прекрасна жизнь, не так ли?

Глава 31

ПИТАНИЕ

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

Диетологи утверждают, что большинство заболеваний вызваны (или осложнены) плохим пищеварением. «Однако я не контролирую свое пищеварение, — ска-

жете вы. — Я только глотаю еду, а пищеварение происходит само по себе». Позволю себе возразить вам. Я утверждаю, что вы способны значительно повлиять на процесс пищеварения, и очень важным инструментом тут может служить *Квантовое Смещение*.

Первое: пищеварение начинается во рту. Пережевывая пищу, вы смешиваете ее с важными энзимами и тем самым запускаете пищеварительный процесс. Рецепторы языка посылают в мозг важные сигналы — информацию о том, какая конкретно пища попала вам в рот. А мозг отдает команду желудку, чтобы он должным образом приготовился.

Во рту происходит много важного, и пережевывание совершенно необходимо для правильного переваривания и усвоения еды. Если не пережевать пищу почти до жидкого состояния, она не переварится правильно, что может повлечь за собой самые разные проблемы: аллергию, экзему, усталость, артрит, нарушения в эмоциональной сфере и так далее.

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

Но как может повлиять на процесс приема пищи и пищеварение *Квантовое Смещение*? *КС* создает баланс. Чтобы нормально функционировать и не болеть, пищеварительная система организма должна быть сбалансирована (как, впрочем, и любая другая его система). Тридцатисекундное *КС* непосредственно перед трапезой настроит вас на прием пищи. Процессы, происходящие в организме, замедлятся, а пищеварительная си-

стема приготовится перерабатывать еду. Это настроит вас на более долгое и медленное пережевывание. Если вы убедитесь, что забываете выполнять 30-секундное *Квантовое Смещение* непосредственно перед трапезой, тогда совершайте *КС* несколько раньше — когда еще только собираетесь есть. Осознайте свое *Эйфо-чувство,* а затем позвольте уму подумать о предстоящей трапезе. Если хотите, можете выполнить *КС-намерение,* чтобы пища оказала максимальную пользу и поддержку телу и уму.

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

Мой пациент научился выполнять *КС* и теперь делает его самостоятельно. Его физическое состояние заметно улучшилось — как и душевное. Теперь он может в любой момент сходить в ресторан, чтобы насладиться как пищей, так и общением с друзьями.

КС не только оказывает глубокое исцеляющее воздействие на тело, но и гармонизирует эмоции. Эмоции вроде тревоги и гнева негативно сказываются на состоянии пищеварительной системы. А *КС* уравновешивает эмоции. Душевное равновесие чрезвычайно важно как для переваривания, так и для усвоения пищи.

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

Хотя люди часто не обращают внимания на свои пищевые привычки, те имеют огромное значение для общего состояния здоровья и тонуса. Мы обычно думаем о питании как о процессе, который полезен для тела и ума. Но не следует забывать, что еда (а также обстановка, в которой происходит прием пищи, и качество пищеварения и усвоения) оказывает сильное влияние даже на наше общение. Я настоятельно советую выполнять *КС* или перед, или во время, или после каждой трапезы — или три раза (до, во время и после трапезы). В конце концов, что вы теряете, кроме диспепсии?

Попробуйте выполнить это упражнение за столом. Вы будете изумлены эффектом, который оно окажет на каждый аспект питания, включая ваше ощущение целостности и общее самочувствие.

Эйфо-питание

Одновременное принятие пищи и осознание *Эйфочувства* успокаивает живот и душу и позволяет получать больше удовольствия от деятельности, которую мы обычно считаем само собой разумеющейся. Вот как нужно выполнять *Квантовое Смещение* во время еды:

Прежде чем положить кусок пищи в рот, выполняйте *КС* в течение 30 секунд. Позвольте аромату *Эйфочувства* проникнуть в ваше осознание. Теперь начинайте есть. Внимательно наблюдайте, как вы с помощью ложки или вилки подносите кусочек еды ко рту. По-

чувствуйте консистенцию пищи, когда она находится у вас на языке. Положите ложку или вилку и быстро найдите ваше *Эйфо-чувство* снова. Это должно занять лишь секунду, поскольку *Эйфо-чувство* будет спокойно вас ожидать. Начните жевать и обращать внимание на аромат вашей еды. Идентифицируйте различные запахи и вкусы (соленый, кислый, горький, сладкий, вяжущий, острый) и смотрите, удается ли вам отметить, когда тот или иной вкус начинает ощущаться. Жуйте, пока еда не достигнет почти жидкого состояния, а потом глотайте. Найдите свое *Эйфо-чувство*, а затем отметьте вкус, который остался у вас на языке.

Возможно, вам не захочется делать это в течение всей трапезы, но если сопровождать *КС* каждый кусочек пищи, это значительно улучшит ваше здоровье. Вы также получите необычайное удовольствие от обеда. Хорошее правило состоит в том, чтобы выполнять полный процесс *КС* по крайней мере для трех кусочков в течение одной трапезы. Конечно, если выполнять *КС* в течение всей трапезы, это было бы совершенно божественно.

Как помочь другим людям

Начнем с того, что людей уже само по себе успокаивает присутствие безмятежного сотрапезника. Если человек, сидящий за одним столом с вами, наворачивает ложкой так, как будто участвует в ярмарочном состязании по быстрой еде, и если он не настроен выполнять *КС* сам, ему может пойти на пользу, если *КС* выполните вы. Хотя *Квантовое Смещение* и не является энергетической техникой, оно приводит к образованию поля позитивной энергии вокруг того, кто его выполняет. И эта умиротворяющая энергия непременно подействует и на торопливого едока. Постепенно ваш сотрапезник успокоится и станет внести себя более адекватно. Если вы видите, что неприятное поведение не корректируется, тогда встаньте из-за стола, подойдите к человеку, поло-

жите руку ему на лоб и выполните *КС*. Такое поведение с вашей стороны непременно заставит его притормозить, пусть всего на миг, — но он успеет почувствовать разницу.

Между прочим, чем лучше человек осознает *чистое осознание*, тем больше покоя он излучает вокруг себя. Однако не думайте, будто сам по себе покой является барометром осознания — это заблуждение. *Бхагавад-Гита* — древний текст, освещающий важнейшие общечеловеческие вопросы, — подчеркивает, что вы не можете судить об уровне эволюции человека по его внешним проявлениям или по тому, как вы себя чувствуете в его присутствии. Между тем нетерпимое поведение за обеденным столом — довольно надежный показатель недостаточного осознания.

Безусловно, выполнив *КС*, вы можете также помочь другим людям усовершенствовать свои застольные привычки и избавиться от некоторых болезненных симптомов. Запомните: вам не нужно спрашивать разрешения, чтобы выполнить *КС* для кого угодно и когда угодно. Ведь вы, собственно, ничего и не делаете — только осознаете осознание и смотрите, что происходит. Ваше намерение не сработает, если оно каким-либо образом вредит человеку или окружающей среде. Так что вы свободны осуществлять *КС* по любому поводу. К чему я вас и призываю.

Глава 32

ГОЛОД И ОБЖОРСТВО

В большинстве промышленно развитых стран голод встречается чрезвычайно редко. Но достаточно измениться климату, случиться войне, мору или голоду, и

тогда у граждан даже самых богатых стран окажется недостаточно пищи, чтобы они могли обеспечить свои потребности. Процесс *КС* может оказать исключительно позитивное воздействие в ситуации, когда вы просто голодны или вам не хватает пищи, то есть в условиях настоящего голода.

Например, если вы голодны, вы можете выполнить *КС*, и очень быстро муки голода поутихнут. *КС* также очень быстро снимает эмоциональную привязанность к пище. Поэтому оно даже полезно для людей, склонных к перееданию.

Совершенно очевидно, что *КС-осознание* не заменяет пищи, но оно действительно очень замедляет метаболизм. Поэтому мы сжигаем меньше калорий и нуждаемся в меньшем количестве еды, чтобы выжить. Дополнительная польза выполнения *КС* при голодании состоит в том, что оно очень эффективно выполняет наши материальные желания. *КС-осознание* оказывает очень сильное гармонизирующее влияние на окружающую среду Это приносит нам благоприятные возможности и материальное благосостояние, включая и пищу, причем таким образом, который недоступен нашему линейному мышлению. Когда мы выполняем *КС-осознание*, все творческие силы Вселенной сплачиваются вокруг наших потребностей и желаний.

КС для голодающих должно выполняться короткими сеансами по три-пять минут. Лучше всего сидеть неподвижно, но можно выполнять его при любых обстоятельствах, в том числе во время работы, беседы, когда вы ведете машину, занимаетесь физическими упражнениями и так далее.

КС для голодающих следует выполнять длительно, дабы сохранить энергию и другие жизненные ресурсы тела. Лучшая поза — сидя, но если вы слишком слабы, КС также будет эффективно, если выполнять его лежа.

Глава 33

ПОЛУДЕННОЕ ОМОЛАЖИВАНИЕ

В течение рабочего дня мы делаем перерывы на кофе и обед и когда перекидываемся шутливыми замечаниями с коллегами около кулера. Хотя эти перерывы дают некоторый отдых уму и телу от постоянного давления рабочей обстановки, для более глубокого омоложения они относительно бесполезны. Оказалось, что этого эффекта достигают те, кто выполняет *КС* на рабочем месте.

Выполнение *Квантового Смещения* в какие-то моменты вашего напряженного дня принесет вам (и даже вашему работодателю) большую пользу. Вы станете мыслить более четко и креативно, возрастет ваша выносливость, вы будете реже допускать ошибки и более дружелюбно и участливо относиться к коллегам. Можно выполнять *КС-осознание* двумя способами: с открытыми или с закрытыми глазами.

Омолаживающее КС в середине дня лучше всего выполнять с закрытыми глазами, находясь в уединении, — например, в кабинете или в машине во время обеденного перерыва. Найдя тихое место, просто закрывайте глаза и наблюдайте свои мысли, пока вас не посетит *Эйфо-чувство.* Затем продолжайте выполнять *КС* с закрытыми глазами в течение десяти минут. Вот так!

Если не получается найти место, где можно было бы закрыть глаза, тогда сидите спокойно с открытыми глазами и смотрите на любой объект. Затем выполните *КС* и наслаждайтесь своим *Эйфо-чувством.* Затем найдите другой объект, посмотрите на него и возвратитесь к «Я». Делайте это в течение приблизительно десяти минут или около того, сопровождая перемещение взгляда по комнате *Эйфо-чувством.*

Конечно же, полуденное *Омолаживающее КС* так же эффективно будет работать и в выходной. Попробуйте. Вы будете просто поражены.

Глава 34

КС И КОМПЬЮТЕР

Очень легко оказаться выжатым той губкой времени, которую мы называем компьютером. Много людей проводят целые часы, уставившись в монитор. В результате зрение перенапрягается, суставы и мышцы становятся жесткими, а взгляд затуманивается. *КС* — прекрасное подспорье при работе с компьютером.

Вот то, что вы должны делать. Сидите выпрямившись, так, чтобы вам было удобно. Руки и плечи расслаблены. Часто делайте паузы и находите свое *Эйфочувство.* Затем продолжайте делать свое дело, представляя, как слова и картинки выходят из монитора и проникают в ваши глаза и ум.

Обычно мы делаем прямо противоположное. Мы наклоняемся к экрану и вглядываемся в него. Это дает нам ощущение, что мы работаем, выдвигаемся из самих себя и устремляемся в компьютер. Когда мы выполняем *КС* и позволяем словам и изображениям идти к нам, происходит изменение в восприятии и возникает ощущение, что не мы работаем, а работа идет к нам. В результате работающий на компьютере человек расслабляется и начинает яснее мыслить. Это — вы.

Не забывайте отдыхать каждые 20 минут или около того и в течение нескольких минут выполнять *КС* с закрытыми глазами.

Глава 35

ОТХОД КО СНУ

Теперь, когда день заканчивается, у вас есть еще один шанс оживить ваше осознание и отдаться лелеющему воздействию *Эйфо-чувства*. Делая это простое упражнение, вы избавитесь от стрессов, накопившихся в течение дня, и подготовитесь к хорошему ночному сну

Непосредственно перед тем, как лечь спать, сядьте на кровати и внимательно и без усилий наблюдайте свои мысли. Скоро появится *Эйфо-чувство*, готовое заботливо подоткнуть вам одеяло. Утвердившись в мягком осознании *Эйфо-чувства*, позвольте своему уму лениво пройтись по событиям прошедшего дня. Наблюдайте, как они проплывают на экране вашего ума, словно фильм. Когда в мыслях наступит перерыв, снова осознайте *Эйфо-чувство* — мысли и *Эйфо-чувство, Эйфо-чувство* и мысли, текущие по вашему уму, словно облака по небу в солнечный день.

Выполняйте это упражнение в течение пяти — десяти минут и затем скользните под одеяло и погружайтесь в глубокий и безмятежный сон... Спокойной ночи!

Глава 36

РАЗГОВОР

Большинство людей разговаривают с целью передать какую-либо информацию, но более ценен разговор тем, что в процессе мы говорим о том, что представляем собой сами, и эта информация словами не выражается. За всем стоят наши мысли и эмоции, наши симпатии и антипатии, наши надежды и страхи — наша базовая натура.

Вы уже знаете, кто вы. Ваша истинная сущность — *Эйфо-чувство*. Традиционное общение поверхностно и не включает осознания *Эйфо-чувства*. Говоря с другим человеком и осознавая при этом *Эйфо-чувство*, вы делаете разговор более значимым, наполняете его любовью, и в результате беседа удовлетворяет вас обоих. Вот как углубить ваше общение с другими людьми.

Когда вы приветствуете людей и готовитесь говорить с ними, с самого начала беседы осознайте *Эйфо-чувство*. Возможно, вы заметите, что во время разговора ваш ум делает замечания относительно других людей или даже выносит суждения относительно их мнений и личностей. Это прекрасное время, чтобы осознать *Эйфо-чувство*. Делайте это при каждой возможности во время разговора. Если это не поможет вашим собеседникам расслабиться, прибегайте к легкому зрительному контакту с ними, осознавая *Эйфо-чувство*. Таким образом вы почувствуете себя более комфортно и у вас возникнет ощущение, что вы отдаете, а окружающие ощутят себя более непринужденно и почувствуют к вам доверие. В большинстве случаев после такой беседы собеседники расстаются с чувством взаимного удовлетворения.

Глава 37

ХОДЬБА

Ходьба осуществляется автоматически, и мы редко обращаем особое внимание на то, как мы это делаем. *КС* придает искусству ходьбы изящество и плавность. Вот как это делается.

Во-первых, равномерно распределите вес своего тела на обе ноги. Плечи держите прямо, стойте расслабив-

шись. Глубоко вдохните и на выдохе позвольте своему уму мягко найти *Эйфо-чувство.* Если нужно, закройте глаза и внимательно наблюдайте за своими мыслями, пока не появится *Эйфо-чувство.* Теперь вы готовы к *КС-ходъбе.*

Прежде чем сделать шаг вперед, представьте, что вы — неподвижный центр вселенной. Представьте, что это не вы движетесь по миру, а мир движется по направлению к вам. Даже когда вы действительно начинаете идти, представьте, что растения, люди и здания — все они идут к вам. В вашем уме они находятся в движении, а вы — неподвижны. Объекты входят в поле вашего зрения, затем медленно выходят, а ваши ноги между тем без усилий поднимаются и опускаются на одном месте. Еще одна вещь: когда объекты входят в поле зрения, представляйте их прибывающими из ничего, словно они не существовали, пока вы их не увидели. По мере того как они исчезают из виду позади вас, представляйте, как они растворяются в ничто. И когда вы обращаете пристальное внимание на это ничто, вы обнаруживаете, как ваше *Эйфо-чувство* вам улыбается.

Вы можете выполнять *КС-ходъбу* в любое время: в вашем доме или офисе, когда идете по деревне или по извилистым городским улицам. Скоро вы обнаружите, что ходьба стала легким, плавным процессом, полным радости и придающим сил и бодрости осознания.

Глава 38

ПРОСТРАНСТВЕННАЯ ХОДЬБА

Ходьба — прекрасное средство для омоложения тела. Сердце качает кровь, она циркулирует по телу — в ре-

зультате ткани насыщаются животворящим кислородом и из организма удаляются токсины, являющиеся причиной физического и умственного разлада.

Однако большинство людей не понимают, что ходьба может стать отличным упражнением и для другого нашего сердца — так называемого духа, или души. Я называю это пространственной ходьбой. Пространственная ходьба приносит намного больше пользы, чем обычная прогулка в парке. Позвольте объяснить...

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

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

Когда мы обращаем внимание на пространство, а не на определяющие его предметы, происходит нечто волшебное: наш ум замедляется, а тело расслабляется. Мир предстает перед нами в прекрасном, волшебном свете. Наша жизнь навсегда и неизмеримо обогащается — просто оттого, что мы признали пространство. И вот почему.

И святые, и ученые говорят, что все вещи происходят из Ничто.

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

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

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

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

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

А теперь о самом главном — о магии, позволяющей отыскать свою душу и наполнить свое сердце. Как только вы обнаружите пространство, всмотритесь в него, словно перед вами густой туман и вы ожидаете, что из него появится. Охватите взглядом глубь и ширь про-

странства, обращая пристальное внимание не только на то, что вы видите, но и на то, что чувствуете. Вы уже поняли: в пространстве между предметами найдите свое *Эйфо-чувство*. И ваше сердце растает от этого.

Проще начинать с наблюдения пустого пространства, но когда ваш ум глубже проникнется *чистым осознанием*, он будет с равной легкостью работать как с пространством, так и с веществом.

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

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

Как помочь другим людям овладеть пространственной ходьбой

Вы можете научить и других людей пространственной ходьбе — просто возьмите человека с собой на прогулку и объясните, что вы делаете. Позаботьтесь о том, чтобы партнер был спокоен, и сведите до минимума праздную болтовню. Можно даже провести сеанс *КС* перед выходом из дома. Но самое забавное — групповая пространственная ходьба. В группе осознать *чистое осознание* легче. Правда, исключить праздную болтовню в группе практически невозможно, поэтому следует

перемежать периоды молчания с кратким обсуждением происходящего. Идеальное количество людей — от 3 до 8. Если набралось больше восьми, разделитесь на две (или больше) группы.

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

Глава 39

СЛУШАНИЕ ТИШИНЫ

Слух — единственное чувство, которое работает постоянно и воспринимает звуки, исходящие из всех направлений. По этой причине некоторые люди говорят, что это самое важное чувство. Круглые сутки оно помогает нам поддерживать контакт с нашим окружением. Оно может даже пробудить нас от глубокого сна, если закричит ребенок или раздастся какой-нибудь подозрительный шум. Звук состоит из двух частей: это вибрация, которая заставляет слушать, и тишина. Ум почти всегда сосредоточивается на звуке и не обращает внимания на тишину и ее пользу. Слушание тишины сделает вас уравновешенным и выносливым, и вы сможете с легкостью достигать внутреннего покоя даже среди какофонии звуков. Сделайте следующие простые опыты частью своего распорядка дня, и вы увидите, насколько богаче стала ваша жизнь.

Когда вы слышите какой-нибудь долгий звук, например колокольный звон, гудок поезда или сирену, слу-

шайте до того момента, пока они не станут ниже порога вашего восприятия. Как только звук прекратится, настанет тишина. Тогда внимательно слушайте только тишину, и вы ощутите хорошее чувство — ожидающее вас *Эйфо-чувство.*

Слушая музыку, легко осознавайте моменты тишины между звуками. Переходите от тишины к тишине, позволяя звукам инструментов исчезать на ее фоне. Скоро вы начнете по-настоящему ценить глубину музыки, а в вашем сердце будут петь мир и гармония.

Когда вы шагаете, осознавайте звук ваших ступней, когда они прикасаются к земле. Потом остро ощущайте тишину между шагами. Пристально вслушиваясь в эту тишину, осознайте, что вы при этом чувствуете. И добро пожаловать, *Эйфо-чувство*

Глава 40

ОЩУТИТЕ ЗАПАХ СВОЕГО ЭЙФО ЧУВСТВА

Обоняние очень сильно недооценивают. На самом деле оно оказывает довольно значительное воздействие на настроение и мотивацию человека. Соответствующий запах может очистить ум, поднять дух и почти вскружить голову. Обоняние является также опьяняющим в другом отношении: это прямой путь к «Я».

Выберите аромат, доставляющий вам наслаждение, — например, кофе, шоколад или цветок. Вдыхайте его через нос медленно и глубоко и отмечайте структуру и особенности запаха. Вдохнув его, на короткий миг задержите дыхание, пока запах не начнет уменьшаться и не исчезнет совсем. Как только он исчезнет, на его месте появится «отсутствие запаха», промежуток между запахами.

Легко осознайте этот промежуток и обратите внимание на то, как вы себя чувствуете. Конечно же, вы найдете свое *Эйфо-чувство,* которое вас уже дожидается.

Теперь мягко выдохните, продолжая осознавать *Эйфо-чувство.* Заведите привычку делать это с любым запахом, с которым вы сталкиваетесь в течение дня. Этот прием срабатывает даже для уменьшения негативного воздействия неприятных запахов. *КС-обоняние* — восхитительный и эффективный путь к душевному покою и осознанию внешней среды. Так что настраивайте свой нос и нюхайте на здоровье.

Глава 41

КОНТРОЛЬ НАСТРОЕНИЯ

Периодически контролируя свое эмоциональное состояние в течение дня, вы сможете гибче реагировать на возникающие обстоятельства, станете более расслабленным и спокойным. Контроль настроения с помощью *КС* — это мощный инструмент для устранения ненужных эмоций и замены их на более доброжелательные и продуктивные. Вам понадобится таймер или стикеры для напоминания о том, что пора проверить свои эмоции в данный момент. Но это вначале. После того как вы будете делать это упражнение некоторое время, оно станет для вас естественным. Вот как нужно контролировать настроение с помощью *КС:*

Во время любого обычного дела, которым вы занимаетесь, осознайте, что вы чувствуете. Вам может быть скучно, возможно, вы раздражены, расстроены, обеспокоены или довольны, счастливы или взволнованы. Идея состоит в том, чтобы просто идентифицировать свое чувство, а потом наблюдать его, чтобы увидеть, что

происходит. Примечательно, что все чувства имеют в своей основе *Эйфо-чувство.* Поэтому когда вы спокойно наблюдаете любое чувство, вы скоро достигнете своего *Эйфо-чувства.*

Если вы испытываете очень сильное чувство, оно захватывает вас полностью. Нужно только подождать, пока оно немного не поутихнет, а потом безучастно наблюдать его, пока оно наконец не рассеется и не превратится в спокойное, всегда позитивное *Эйфо-чувство.* Если вас одолевает негативная эмоция, не пытайтесь от нее избавиться. Позвольте своему «Я» сделать это для вас. Вам нужно лишь наблюдать негативную эмоцию, не пытаясь что-либо предпринять, и *Эйфо-чувство* чудесным образом засияет и осветит ваш день.

Глава 42

КАК ПРОЯВИТЬ СВОЕ ТВОРЧЕСКОЕ НАЧАЛО

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

Давайте проведем краткий обзор некоторых принципов, о которых мы говорили ранее. Минимальная деятельность является трамплином для более активной деятельности. Мы наблюдаем проявление этого принципа повсюду, но обычно сосредоточиваем внимание

именно на действии. Например, мы спим, а потом входим в активное состояние. Фаза сокращения сердечной мышцы чередуется с фазой покоя; наши веки то и дело моргают, а между каждым вдохом и выдохом есть небольшая пауза. Земля отдыхает зимой, и вполне возможно, что наша расширяющаяся вселенная однажды снова начнет сжиматься, чтобы вернуться к состоянию полного и абсолютного осознания.

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

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

Если вы хотите построить более высокий небоскреб, глубже вбить гвоздь или дальше пустить стрелу, вам нужно вырыть более глубокий котлован, дальше отвести молоток или оттянуть тетиву. Вот представьте себе, что будет с 20-этажным зданием, если вы углубите фундамент всего на три метра.

Чистое осознание — это самый глубокий покой, какой только возможен. *Осознание чистого осознания* может служить основой для самой активной деятель-

ности. Помните, что *чистое осознание* — это не-деяние, поэтому оно всегда меньше, чем любая деятельность, которой вы можете заниматься. И самый глубокий покой, и самая интенсивная деятельность имеют своим источником *осознание чистого осознания*.

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

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

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

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

Как посеять семена творчества

Не волнуйтесь, это довольно короткая процедура... Усядьтесь поудобнее, закройте глаза. Прежде чем приступить к *Квантовому Смещению*, вспомните все ключевые моменты, так или иначе связанные с прорабатываемой ситуацией. Например, если вы зашли в сюжетный тупик при написании книги, не можете подыскать правильные краски для своей картины или вам не хватает нот, чтобы завершить симфонию, позвольте своему уму обозреть то, что вы воспринимаете как неудачу. Отчетливо представьте себе ту точку, где вы застряли, а потом отпустите ее.

Теперь выполните *КС*. Созерцайте свои мысли: они истончаются и наконец исчезают совсем, уступая место «Я». Продолжайте созерцать свое *Эйфо-чувство*, и оно обретет полноту. А сейчас, когда вы полностью окутаны *Эйфо-чувством.*, подумайте о том, что вы хотите создать. Просто сформируйте одно простое намерение, образ или идею, а затем отступите назад и посмотрите, что происходит. Например, «завершение симфонии» или «цветовая гамма картины». Достаточно одного раза! Не мутите прозрачные воды *чистого осознания*. Все, что нужно, — это одно четкое намерение при полном осознании *Истинного «Я»*. А теперь наблюдайте и ждите.

Произойдет одно из двух. Либо решение придет немедленно (и тогда цель достигнута), либо ничего как бы и не случится. Если вы не получили ответ сразу, то побудьте в этом состоянии полноты подольше. Существует расхожее мнение, будто творческий импульс рождается из страдания, — на самом же деле творчество расцветает из полноты *Истинного «Я»*. Но даже если вы твердо решили, что ради вдохновения необходимо отрезать себе ухо, все равно выполните *КС* хотя бы по дороге в больницу.

Поскольку творчество рождается в *Истинном «Я»*, уделите некоторое время самопознанию. Для усиления творческого потенциала лучше всего подходит *Продленное КС*. Пять, десять, даже двадцать минут. Увеличивая продолжительность, не стоит снова повторять свое намерение — вы можете обнаружить, что ваш ум неспешно исследует стоящую перед вами задачу под разными углами. И не управляйте этим исследованием. Пускай оно протекает само собой. Вмешиваться не нужно; просто наблюдайте. Возможно, решение придет не тотчас, но почти всегда оно является как вспышка озарения в неожиданный момент и в неожиданной форме. Если творческий импульс не пришел сразу, все равно знайте, что семя-мысль, которую вы бросили в море *чистого осознания*, плывя на волнах своего *Эйфо-чувства*, так или иначе прорастает. Оно организует и объединяет все силы творения для решения вашей задачи. Ответ придет. Просто ждите и наблюдайте, коротая время со своим *Эйфо-чувством*. Если во время первого же сеанса решение так и не нашлось, сделайте перерыв и выполните еще один сеанс позже.

Это проверенный метод активизации творческих соков, но поначалу он может срабатывать довольно медленно, поскольку на первых порах ваш ум все еще пытается ускорить процесс. Я могу ручаться, что ответ непременно придет, но никогда так, как вы ожидали. Так что расслабьтесь и занимайтесь своими делами.

Если ответ все же приходит в той форме, в какой вы ожидали, то вам самому ведь не пришлось ничего делать, верно? И бросив свой вопрос в благодатную почву осознания, больше о нем не беспокойтесь. Постоянно возвращаться к своему намерению — все равно что ежедневно выкапывать свое семечко из земли, проверяя, проросло ли оно. Оно никогда не прорастет, если вы будете его постоянно беспокоить. Так что сядьте поудобнее и наслаждайтесь отблесками дня на океане блаженства.

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

Когда нужно сеять семена творчества

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

У ума, утвердившегося в *чистом осознании*, желаний мало, а те, что есть, направлены на всеобщее благо. Да и вообще, слово «желание» тут не очень подходит. Эти импульсы вернее будет назвать предпочтениями. Вместо того чтобы думать: *«Ах, как я хотел бы иметь вот такую красную спортивную машину»*, успокоенный ум

только отмечает: *«Хорошая»* — и может просто любоваться машиной без жажды обладания ею. Такое отношение позволяет значительно сэкономить на покупке, бензине и страховке. Итак, многие сильные желания активного ума можно утолить, просто нырнув под волны хаотической умственной активности и обосновавшись в безмятежных глубинах *чистого осознания*.

Если вы занимаетесь каким-то художественным творчеством вроде живописи, музыки, литературы, танца, то, наверное, вам знакомо «состояние вдохновения». Благодаря *КС* вы сможете легко преодолевать спады творческой энергии — так называемые творческие кризисы.

У писателей это называется «писательский зажим». У меня такого никогда не бывает. Иногда мне сложно выразить какую-то мысль или просто нет настроения работать, но если уж я сел за стол, то могу писать. Почему? А потому, что я позволяю тексту просто течь из *чистого осознания* с потоком *Эйфо-чувства*, а мое «Я» всего-навсего записывает то, что получается. Если у вас творческий спад, то выполняйте *КС* ежедневно и почаще, после чего ведите себя более активно, чем обычно. Сходите на прогулку или потанцуйте, а затем сядьте и безмолвно совершите *КС*. Вы немало удивитесь тому, как активно начнут течь ваши творческие соки. Придется запастись бумажными полотенцами, чтобы вытирать излишки.

Если вы решаете математическую или инженерную задачу, механика работы точно та же. Внимательно ознакомьтесь с деталями задачи, а затем оставьте их на откуп спокойной упорядоченности *Эйфо-чувства*. Сокровищница науки и технологии богата открытиями, которые пришли к людям в грезах или даже во сне. Например, Фредерик Кекуле, открывший бензольное кольцо, безуспешно пытался понять молекулярную структуру этого соединения на протяжении нескольких месяцев. Наконец он сдался и без сил опустился в

кресло перед камином. Его ум перестал натужно трудиться, и Фредерик созерцал языки пламени, лениво извивающиеся и лижущие потрескивающие поленья. И тут из тишины и покоя пришел ответ. Ученый увидел, как язычок пламени свернулся кольцом, словно змея, заглатывающая свой хвост. *«Ага,* — подумал Кекуле, — *молекула бензола имеет форму кольца»*. И оказался прав.

Именно благодаря тому, что его ум был спокоен, утвердившись в упорядоченной неподвижности, ответ смог обрести форму и войти в безучастное сознание ученого. То, что он в такой момент сидел перед огнем, — просто везение. Вы находитесь в намного более выгодном положении. У вас есть *КС*. Вы можете целенаправленно войти в *чистое осознание* и наслаждаться полнотой *Эйфо-чувства,* пока силы мироздания выполняют ваш заказ.

Поэтому запомните: когда перед вами встает сложная задача любого рода, вначале хорошенько ее обдумайте, а потом выполните *КС*. Осознав свое *Эйфо-чувство,* спокойно сформулируйте намерение получить решение, а затем бесстрастно ждите ответа в этом состоянии полноты.

Как помочь другим людям преодолеть творческий кризис

Вы можете помочь выйти из творческого кризиса и другим людям. Просто попросите человека подумать о том, чего он хочет достигнуть, а затем выполните *КС*. Особенно хорошо помогает продленный дистанционный сеанс, хотя многое зависит от конкретных обстоятельств. Но все же продленный сеанс *КС* (не обязательно дистанционный), вероятно, окажется кратчайшим путем к восстановлению творческого потока — причем не только у клиента, но заодно и у вас.

Глава 43

ДИСГАРМОНИЯ МЕЖДУ ЛЮДЬМИ

Не существует на свете двух одинаковых людей. И нет двух людей, которые смотрели бы на мир одними глазами. Даже идентичные близнецы видят мир поразному, имеют разные физические, интеллектуальные и эмоциональные способности, болеют разными болезнями и питают разные надежды на будущее. Эти различия делают нас индивидуальностями. Эти различия — то общее, что есть у всех нас, и то, что всех нас объединяет. *Эйфо-чувство,* в самом тонком его проявлении, одинаково для всех нас. Осознание *Эйфо-чувства* способствует единству между людьми, семьями и странами.

Когда вы рассматриваете людей как источник дисгармонии, знайте: дисгармония проистекает изнутри вас, а не из действий других людей. Возможно, они совершают неправильные поступки, но ваша негативная реакция не в коей мере не способствует разрядке ситуации. Есть поговорка: «Злом зла не поправишь». *КС* прекрасно помогает избавиться от негативных мыслей по отношению к другим людям. Вот как это делается.

Легко осознавайте оскорбительное поведение другого человека. Делайте это в течение 5-10 секунд. Теперь осознайте свою реакцию на это поведение. Делайте это в течение 10-15 секунд. Наконец, осознайте свое Эйфо-чувство и наслаждайтесь этим осознанием в течение одной-двух минут. Утвердившись в своем Эйфо-чувстве, позвольте уму снова перейти к зрелищу оскорбительного поведения, а затем вспомните вашу прежнюю реакцию на него. Осознавая Эйфо-чувство, позвольте своим мыслям переходить от негативного поведения другого человека к вашей реакции, и наоборот. Если вы поймаете себя

на осуждении или на других негармоничных мыслях, это — лишь другая реакция на поведение. Продолжите отстраненно наблюдать все, что возникает у вас в уме, при этом четко осознавая Эйфо-чувство. Делайте это в течение двух-трех минут.

Когда можно использовать *КС* для устранения дисгармонии между людьми? В любое время: с людьми, которые неподобающе ведут себя в общественном транспорте; во время ссоры с начальником или коллегой; призывая к порядку детей; общаясь с шумными соседями. А вот и еще важный момент: при общении с выборными должностными лицами.

Когда мы не осознаем *Эйфо-чувство*, мы сосредоточиваемся на различиях между нами и другими людьми. Это аналитическое восприятие, которое устраняется с помощью осознания *Эйфо-чувства*. Мы не используем *Эйфо-чувство* в качестве инструмента борьбы против негативизма; мы вообще не используем его для чего-либо. Простое осознание *Эйфо-чувства* без мысли о результате залечит раны нашего расколотого общества.

Глава 44

УЛУЧШЕНИЕ СПОРТИВНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ

Я восхищаюсь тем, что спортсмены могут выделывать со своими телами. Я и сам всю жизнь занимался спортом, и мне очень нравится повышать планку возможностей своего тела. Мне приятно развивать свои навыки, чтобы потом словно со стороны наблюдать, как спонтанно и безошибочно проявляет себя тело во

время соревнований. Спортсмену нужно также уметь настраивать свою психику. И я знаю, какой это тяжелый психологический удар, когда ваше прекрасное, развитое тело получает травму. Самые страшные падения в спорте — психологические, а не физические. *Квантовое Смещение* позволяет одинаково эффективно справляться как с психоэмоциональными, так и с физическими проблемами. И конечно, *КС* также может принести неоценимую пользу совершенно здоровому спортсмену.

Займите место водителя

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

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

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

Наш ум можно уподобить водителю, а тело — машине. Тело — транспортное средство сознания. Сознание управляет телом таким образом, чтобы оно могло вос-

принимать действительность посредством чувств, увеличивая свои относительные знания об окружающем мире. Когда сознанием управляет эго, то вами руководит страх — и по-настоящему насладиться поездкой не получается. Это все равно что ехать по городу, подозревая каждого водителя в желании помять вашу машину. Но если на водительском сиденье оказывается *Истинное «Я»*, то ваши тело и ум расслаблены и адекватно реагируют на любую ситуацию. То же самое относится и к спортсменам. Спортсмен, настроенный на *Истинное «Я»*, расслаблен и его физические реакции спонтанны. Сосредоточенный на *Истинном «Я»* спортсмен может сказать о своем выступлении: «Я был в ударе. Тело работало безупречно, и я был совершенно спокоен».

Когда спортсмены осознают свое *Истинное «Я»*, они пластичны и раскованны. У них меньше вероятности получить травму. Им часто кажется, что их тело работают на автопилоте. Действие в состоянии *Я-осознания* протекает непринужденно и доставляет удовольствие — это одна из самых ярких радостей жизни.

Многие спортсмены идут в профессионалы, руководствуясь ложными мотивами. Они видят в спорте возможность заниматься любимым делом и получать за это деньги. Однако, если они не культивируют *Я-осознание* за пределами стадиона, они неизбежно начинают сосредоточивать свое внимание на славе или богатстве, а радость от самого спорта вскоре исчезает. Они ярко вспыхивают и быстро сгорают. Они отказываются от ласковых объятий *Истинного «Я»* и живут в жестком, враждебном мире. *КС* может привнести в жизнь спортсмена равновесие, наполняя его профессиональную и личную жизнь гармонией и защищая ту радость, которую дарит ему игра.

Приведу историю одного такого спортсмена. Джулиан Линк избрал источником заработка и удовольствия теннис — вид спорта с очень высокой конкуренцией и с той же высокой вероятностью оказаться в состоянии

стресса. Джулиан живет в Германии. Играет в возрастной категории от 35 лет и старше. Но его карьера оказалась под угрозой, когда он травмировал колено, придя на игру усталым и расстроенным. Вот его история, рассказанная им самим:

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

Всего через пару дней воздействия на колено я ощутил Эйфо-чувство. После каждого сеанса КС моему колену становилось лучше. Мне стало ясно, что колено излечивается. Я выполнял процедуру КС ежедневно, и через 40 дней боль полностью прошла. Сейчас я выступаю на турнирах и побеждаю. Колено не доставляет мне ни малейшего беспокойства.

Однако этим польза от занятий КС не ограничилась. После того как я стал применять эту технику, наступили улучшения во всех сферах моей жизни. Я могу в любой момент обрести внутренний покой. Поскольку я полностью полагаюсь на внутреннее спокойствие и безмятежность, это помогает мне показать лучшее, на что я способен. А с тех пор, как я стал практиковать КС, у меня получается подключаться к этому потоку почти в любое время. Этим

летом я ощущаю себя пластичным и раскованным как никогда. Выступая в турнирах, я ощущал невероятное чувство умиротворения и силы, которое помогло мне подняться еще выше — играть лучше и получать от этого огромное внутреннее удовлетворение.

С помощью *КС* Джулиан не только вылечил травмированное колено, но и познал радость *Я-осознания* — как на корте, так и за его пределами. Продолжая практиковать *КС*, Линк благодаря этой технике смог покорить новые высоты. В 2007 и 2008 годах Джулиан стал чемпионом Европы, и в том же 2008 обыграл лучшую ракетку мира в своей возрастной категории.

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

Глава 45

ФИЗИЧЕСКОЕ НАПРЯЖЕНИЕ И КС

Во времена стихийных бедствий от вас может потребоваться проявить необычайную выносливость и силу. Вашему телу придется выносить большие физические нагрузки, когда вы будете помогать расчищать щебень среди обломков разрушенного здания или проходить большие расстояния, не имея с собой достаточно пищи

или воды. Процесс *КС* позволяет полностью отдохнуть за очень короткое время. Отдых, как вам известно, — это универсальный целитель. Чем глубже отдых, тем полнее исцеление. С помощью *КС* можно отдохнуть даже лучше, чем с помощью сна. (Хотя *КС* и не является заменой сну.)

Замечательной особенностью процесса *КС* является то, что вам не нужно прекращать свою деятельность, чтобы получить целительный отдых. *КС* можно выполнять в процессе деятельности. При этом тело излечивается, как только вы испытываете напряжение или получаете травму. И когда вы наконец получаете возможность отдохнуть, выполняйте *КС* для еще более глубокого исцеления. Ценность *КС* для исцеления спортивных травм неоспорима. *КС* — это процесс быстрый, эффективный и безвредный. Применять его не больно, и он не повреждает травмированную ткань еще больше. Это прекрасно!

Увеличение энергии и выносливости

Когда необходим взрыв энергии, требуется ли сдвинуть валун или штангу, начинайте физически напрягаться, а потом осознавайте, какие мышцы сокращаются. Продолжая напрягаться, стараясь сдвинуть груз, осознайте Эйфо-чувство. Вы заметите, что осознаете одновременно и свои мышцы, и Эйфо-чувство. При этом создается уникальное состояние, что-то вроде расслабленного напряжения, когда ваши мышцы расслаблены, даже когда на самом деле они продолжают усиленно напрягаться. В этот момент вы также почувствуете внутреннее умиротворение, словно ваше тело продолжает упорно трудиться, а вы наблюдаете за ним, удобно разлегшись на диване.

Когда необходим более длительный приток энергии, — например, при необходимости долго бежать

или при переходах на большие расстояния, — выполняйте КС каждый раз, когда вы о нем подумаете. Но осознавайте Эйфо-чувство не только в пределах ума, а найдите его также в теле, в вещах и местах вокруг вас. КС значительно уменьшит скуку и утомление от долгой деятельности.

Глава 46

КС ПРИ ОСТРОЙ БОЛИ

Позвольте мне еще раз напомнить, что *КС* никогда не должно заменять помощи квалифицированного врача, имеющего лицензию на лечение. Однако *КС* всегда должно использоваться для подкрепления и ускорения эффекта от традиционных медицинских процедур.

Хотя *Квантовое Смещение* само по себе не является целительной техникой, оно, как было доказано, прекрасно способствует исцелению от острой боли и заживлению ран. Мы убедились, что оно творит чудеса при растяжении связок и сухожилий, разрывах дисков позвоночника, головных болях и головокружении, при шоке от травмы, а также при эмоциональных нарушениях, депрессии и отчаянии, вызванными потерей близкого человека. Независимо от характера травмы или состояния, *КС* следует применять быстро и в течение продолжительного времени, наряду с надлежащим лечением, пока человек не окажется вне опасности. Затем продолжайте *КС*, пока не заживет рана.

КС будет работать одинаково хорошо, имеете ли вы возможность прикасаться к пострадавшему или нет. Если вы помогаете пострадавшему, то можете периодически выполнять КС при каждой возможно-

сти. Вы не должны оперировать исцеляющей энергией, направляя ее в больное место. В равной степени вы не должны иметь намерение о том, каким образом должно происходить исцеление. Процесс КС позаботится обо всем этом вместо вас, автоматически и без усилия. Все, что вы должны делать, — это проводить процесс КС и осознавать Эйфо-чувство.

Исцеление и гармонизация начинаются сразу же, без дальнейшего усилия с вашей стороны. Главная трудность для вас будет состоять в том, чтобы не форсировать исцеление. Усиленная активность и беспокойство, которые сопровождают чрезвычайные ситуации, могут заставить вас попытаться форсировать КС, словно это техника работы с энергиями. Это не сработает! Если вы поймаете себя на том, что пытаетесь держаться за Эйфо-чувство или стараетесь заставить исцеление произойти, не пытайтесь остановить это. Просто отметьте, что вы прилагаете старания, и мысли об усилии скоро исчезнут. Там вы найдете свое Эйфо-чувство.

Глава 47

ПУТЕШЕСТВИЕ С КС

Некоторым людям путешествия приносят радость, тогда как другим доставляют сплошные неудобства или даже пугают. Давайте рассмотрим эти ситуации более подробно и разберемся, как *Квантовое Смещение* может сделать путешествие более приятным, удовлетворяющим и непринужденным. Хотя основное внимание я сосредоточу на путешествиях самолетом, все мои подсказки также применимы к путешествию на машине, корабле, поезде, ослике, страусе, пешком... и так

далее. Если вы любите полеты или хотя бы терпите их, поскольку самолет переносит вас в место назначения быстро (в большинстве случаев), вам пригодятся мои подсказки, как при помощи *КС* сделать перелет более легким и приятным.

При пересечении часовых поясов люди страдают от нарушения суточных биоритмов организма. Биоритмы регулируются крошечной областью мозга в гипоталамусе, которая называется *suprachiasmatic nucleus.* Наверняка эта информация нужна вам как кобыле пятая нога, но мне хотелось похвастаться тем, что я сумел загуглить слово «биоритмы».

Я знаю вот что: при путешествии самолетом — особенно через часовые пояса — я много времени уделяю *Квантовому Смещению.* Первым делом *КС* — и только потом чтение, досужая болтовня с попутчиками и созерцание облаков. Мне просто нравится ощущение покоя, умиротворения и полноты, которые дает *КС,* но самое важное то, что я прилетаю в пункт назначения освеженным. Достаточно зевнуть, потянуться — и я уже готов к покорению мира. Когда вы уезжаете за пределы своего дома, организм вынужден дополнительно напрягаться, чтобы приспособиться к усилившимся незнакомым ощущениям и неприятным энергиям, влияющим на него. Если путешествуешь пешком, то у тела есть достаточно времени, чтобы адаптироваться к новому окружению. При автомобильной поездке вашему уму и телу уже несколько труднее подстраиваться под быстро сменяющиеся тонкие энергии. А уж при воздушном перелете энергии мелькают так быстро, что тело и ум совсем выходят из равновесия. Если при этом приходится еще и пересекать часовые пояса, то сюда добавляется дополнительный стресс из-за сбоя биоритмов.

Если же во время перелета (или путешествия на автомобиле) вы выполняете *КС,* это помогает пребывать в относительной гармонии с навалившимися на

вас факторами стресса, влияющими на ваши тело и ум. *Осознание чистого осознания* создает своего рода сверхпроводящий свободный от трения поток, что позволяет стрессовым факторам проходить мимо вас и сквозь вас, не вызывая сбоев в функционировании нервной системы, клеточного метаболизма или мыслительного процесса. Путешествие все равно отнимает силы и энергию, но теперь вы хотя бы сводите вредные влияния к минимуму. Если перелеты вызывают у вас беспокойство, то *КС* и тут пойдет на пользу. Проведите длительный сеанс эмоционального *КС* перед выходом из дому, потом во время посадки, а затем еще и на борту самолета. Помните: нужно не отворачиваться от страха, но смотреть прямо на него, сохраняя при этом *осознание чистого осознания*. Вскоре внутри вас утвердится безмятежность, покой или другое проявление вашего *Эйфо-чувства*, а страх и тревога отступят.

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

Выполнять *КС* при путешествии на машине очень комфортно. Я редко включаю радио за рулем. Мне нравится тишина. Мой любимый и дружелюбный попутчик — *чистое осознание*. В отличие от жены, оно никогда не делает мне замечаний по поводу того, что я гоню слишком быстро, и не упрекает в том, что я прозевал удобное место для парковки. (Это камень не в твой огород, радость моя. Мне вспомнилась совсем другая жена, которая постоянно этим занималась.) Привыкните водить осознанно. Стоит преодолеть привычку к «звуковому фону» и выключить радио, и вы полюбите полноту окутывающей вас тишины.

Да, и по поводу парковки. Попробуйте также выполнять *КС*, когда ищете место для парковки или когда застряли в пробке. Просто сформируйте ненавязчивое

намерение найти место или просвет в транспортном потоке, а потом забудьте об этом. Чаще всего вы будете изумлены, насколько эффективно работает ваше *Эйфочувство*.

Как помочь другим людям

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

Глава 48

ПРЕОДОЛЕНИЕ СТРАХОВ

Боитесь ли вы летать на самолете, переходить через мост или даже выходить из дома (агорафобия)? Прежде чем покинуть дом, пересечь мост или лететь, сядьте, закройте глаза и в течение 10-5 минут выполняйте *КС*. В течение этого времени позвольте своему уму пред-

ставить, что вам предстоит делать. Просто на несколько секунд позвольте своему уму заглянуть вперед, а затем возвращайтесь в свое *Эйфо-чувство.* В течение сеанса *КС* делайте это в течение нескольких секунд каждую минуту или около того. Если вы в данное время чем-то заняты, время от времени делайте паузу и осознавайте *Эйфо-чувство.* Во время путешествия лучше проводить частые короткие сеансы, чем более длинные, но эффект проявится и в том, и в другом случае. Если вы очень боитесь, то проведите несколько сеансов перед пугающим вас мероприятием. Важный момент: не проверяйте то и дело, уменьшился ли ваш страх. Вместо этого наслаждайтесь *Эйфо-чувством* и примите то, что наступит дальше.

На семинаре по *Квантовому Смещению* в Германии я встретил женщину, которая прилетела из Азии специально на это мероприятие. Теперь это не редкость; наши семинары привлекают людей со всего мира, но у нее была другая история.

Эта женщина рассказала, что страдала от жестокой агорафобии. Она была не в состоянии покинуть свою квартиру. Даже если она приближалась к открытой парадной двери, страх не позволял ей выйти. Она начинала сильно дрожать, испытывать тошноту, и ее тут же настигал приступ диареи.

Однажды она прочитала мою книгу «Техника Квантового Смещения» и научилась выполнять *Квантовое Смещение* для себя. Практикуя *КС,* она заметила, что могла приближаться ко входной двери дома, не испытывая жутких ощущений. Скоро она уже могла открыть дверь. И вот в один прекрасный день после многих лет затворничества она переступила порог и вышла наружу. Она продолжала практиковать *КС,* отходя все дальше и дальше от дома и находясь на улице все дольше. Узнав, что в Европе будет проводиться семинар по *КС,* она купила билет до Гамбурга... а остальную часть истории вы уже знаете.

Никакая дисгармония не способна в конечном счете омрачить осознание вашего *Эйфо-чувства.* Гармония *Эйфо-чувств* всепроникающа. Имея терпение и практикуясь, со временем вы сможете преодолеть даже самые пугающие препятствия, с каждым сеансом *КС* приближаясь к своей цели.

Глава 49

УПРАВЛЕНИЕ МАШИНОЙ

Большинство людей водят машину, не осознавая, что они делают. Разве не так? Наш ум обычно находится в другом месте, в то время как мы выполняем механический процесс вождения автомобиля. Пока фоном звучит радио, наш ум бесцельно блуждает от одной темы к другой. Прибыв к месту назначения, мы почти не осознаем, что вели машину, и по большей части даже не можем вспомнить, о чем тогда думали. Либо поездка оказалась испытанием, которое нас разозлило или огорчило.

Впрочем, существует другой способ вождения, который дает гораздо больше удовлетворения. Выполняя *КС* при вождении машины, мы не только больше осознаем свои действия, но также и получаем от этого процесса больше удовольствия и радости.

В следующий раз, сев в автомобиль, выключайте радио и слушайте тишину. Найдите в этой тишине свое *Эйфо-чувство.* Начав движение, воспринимайте дорогу и другие автомобили так, словно они движутся через неподвижность вашего *Эйфо-чувства.* Смотря на дорогу, осознайте свои руки, лежащие на руле. Почувствуйте, как напрягаются и расслабляются мышцы, когда вы крутите руль. Найдите свое *Эйфо-чувство.* Не сосредоточивайтесь на месте назначения вашей поездки. Выез-

жайте из дома достаточно рано и двигайтесь в ближнем к обочине ряду, наслаждаясь поездкой и вашим *Эйфо-чувством*. Вы будете поражены, что прибудете почти в то же самое время, как если бы ехали быстро, лавируя в потоке движения. Вождение с *КС* освежит вас и даст умиротворение.

Вождение в плотном транспортном потоке

Поездка всегда требует дополнительных усилий и иногда может оказаться весьма напряженной. Вот несколько идей о том, как применить *КС* в плотном потоке транспорта...

Когда вы начинаете волноваться или беспокоиться, осознавайте *Эйфо-чувство*. Вы можете сразу же потерять его осознание, но скоро это пройдет. Когда это происходит, снова возвращайтесь к *Эйфо-чувству*. Не пытайтесь удержать его, просто без усилий ожидайте его возвращения. Продолжите делать так, и скоро вы увидите, что вам станет легче двигаться в плотном потоке транспорта.

Медленное движение, объезды и другие задержки могут представлять собой существенные проблемы. Когда вы видите, что время движется, а вы стоите на месте, может помочь *КС*. Найдите свое *Эйфо-чувство* и быстро подумайте примерно так: «Прибыть вовремя» или «Свободное, легкое движение на дороге». А потом просто расслабьтесь и наслаждайтесь поездкой. Не ждите изменений намеренно, поскольку это может оказать противоположный эффект. Просто позвольте силам, находящимся вне вашей власти, влиять на движение на дороге.

Ищете место для парковки? Точно таким же образом пусть у вас в голове мелькнет мимолетная мысль о свободном месте, затем внимательно слушайте и расслабьтесь. В этом секрет успеха: имейте мысль, а затем расслабьтесь и наслаждайтесь. Не можете просто пустить

все на самотек? Тогда выполните *КС* для избавления от эмоциональной дисгармонии.

Глава 50

КАК УЧИТЬ ДЕТЕЙ КВАНТОВОМУ СМЕЩЕНИЮ

Ум ребенка естественным образом сориентирован на осознание *Эйфо-чувства.* Но это становится все менее очевидно по мере того, как ребенок растет. Таков результат влияния его окружения — родителей, учеников и даже других детей. Все они непрестанно ориентируют ребенка на обретение контроля над окружающим миром. Подрастая, дети отказываются от полной беспомощности и свободы младенчества ради способности структурировать и организовывать свое окружение и людей. Они должны научиться жить в пределах навязанных им границ.

Такой рост необходим и полезен, поскольку каждый должен научиться самодостаточности — только так можно стать самодостаточным в пределах своего *Истинного «Я».* Мы должны уметь адекватно реагировать на вызовы взрослого мира. Проблема не в этом. Проблема в том, что, научившись контролировать свою жизнь, нам следовало бы опять вернуть себе утраченные радости детства — естественное осознание своего *Эйфо-чувства.*

Будучи предоставлен сам себе, ребенок погибнет. Ему необходимо обучиться искусству выживания. Овладев соответствующими навыками, ребенок становится взрослым. Но чтобы завершить жизненный цикл, этому взрослому нужно опять вернуться в волшебный мир детства и возобновить знакомство с собственным

Истинным «Я». И тогда две половинки соединяются воедино. Внутренний ребенок становится взрослым, а взрослый обретает черты ребенка. Результатом такого преобразования становится свобода, выражаемая в определенных границах, — объединение всего лучшего, что есть в обоих мирах. По сути, мы можем таким образом сидеть на двух стульях.

Становясь взрослыми, мы все равно не перестаем расти. То, что называется взрослостью, это, скорее, продлившаяся юность. Именно взрослые люди этого мира, осознавая это или нет, подвели нас к той пропасти, из которой мы наблюдаем незаметно наступающий распад культур и процесс утрачивания человечности в самих себе. Мы способны на безграничную любовь и беспредельный интеллект.

Тем не менее проявления этих качеств встречаются очень редко. Из-за невежества или лени большинство взрослых не возвращаются в чистоту своего детства. Это второе по тяжести преступление, какое только может совершить взрослый человек. А первое преступление — держать детей в неведении об их *Истинном «Я»*. Все беды человечества (буквально все наши беды) исчезнут за одно поколение, если наши дети научатся быть свободными взрослыми, полностью осознающими свою внутреннюю сущность, покоящуюся в любящих объятиях *Эйфо-чувства*.

Я предлагаю вам сделать именно этот выбор. Научите своего ребенка — всех детей, с которыми вам доведется общаться, — простым правилам *Я-осознания*. Непрестанно напоминайте им об исконных радостях, окружающих их, о бесконечном сиянии их *Эйфо-чувства*. Дайте им шанс стать свободными уже сейчас, а затем сохранить эту свободу во взрослой жизни. Пусть они узнают, что *Истинное «Я»* — это постоянство, пронизывающее собой все перемены. Дайте им величайший дар, какой они только могут получить, а затем отступите в сторону и наблюдайте, как на Земле воцаряется мир.

КС для детей

С какого возраста следует обучать ребенка *Квантовому Смещению,* зависит от самого ребенка, от его темперамента, способностей, жизненного опыта и степени эмоциональной зрелости. Начинать следует после того, как малыш научится идентифицировать свои чувства. Если ваш ребенок очень мал, то перед тем, как знакомить его с «КС для детей», вам нужно будет научить его различать собственные позитивные и негативные чувства. Это особенно важно для мальчиков, поскольку культурная среда часто поощряет их подавлять свои эмоции, чтобы соответствовать образу «мужчины». Если ребенок умеет распознавать свои чувства, значит, он готов овладевать *Квантовым Смещением* для детей.

В свое время вы научились следить за своими мыслями, пока они не затихнут. Так и теперь вы будете шаг за шагом учить ребенка сознательно оценивать выражение спокойной радости *Эйфо-чувства,* их внутренней сущности. Идея состоит в том, чтобы побудить ребенка на короткие периоды времени обращать свое внимание внутрь себя. Пестовать их осознанность лучше всего, когда они занимаются своими обычными делами. Так они с большей готовностью смогут определить, что именно они чувствуют в тот или иной момент. Это потребует времени (разного для каждого ребенка), и этот процесс не следует форсировать. Уже сам процесс осознания своего тела, мыслей или эмоций оказывает весьма успокаивающее воздействие и быстро приведет к появлению *Эйфо-чувства.*

Займитесь с ребенком тем, что пробуждает в нем позитивную реакцию, рождая счастье, возбуждение, смех и т. д. Это может быть любимое спокойное занятие, — например, чтение сказки; игра в игрушки; осознание своего тела и как оно функционирует; просто спокойная беседа. Чтение вслух сказки о Мартине и

людоеде, прекрасно иллюстрированной детской книги, предлагает широкое разнообразие межличностных взаимодействий и эмоций, которые проложат широкую дорогу к внутреннему миру вашего ребенка. (Эту сказку, записанную на DVD и CD-дисках на английском языке, можно найти на веб-сайте www.KinslowSystem.com. Ее можно также прочитать (без иллюстраций) в книге «Мгновенное исцеление: Техника Квантового Смещения».)

Лучше всего начинать с чего-то, с чем ваш ребенок уже знаком на сенсорном уровне, и от этого уже двигаться вглубь. Например, вы сидите с вашим сыном на полу. Попросите его дать вам руку и посмотреть на нее. Затем легко проведите пальцами по его руке и спросите, что он чувствует. Он может сказать: «Щекотно!» — и засмеяться. Тогда спросите его, что он ощущает внутри себя. Он может сказать: «Счастье» — и широко улыбнуться. Вы ненавязчиво увели его осознание с внешнего мира во внутренний. Теперь он готов осознать более глубокие, более тихие пределы своего ума и полный покой *Эйфо-чувства.*

Лучше всего начать с успокаивающих эмоций, таких как счастье и любовь. Когда ваш ребенок испытывает позитивную эмоцию, попросите его описать ее. Затем попросите его посидеть очень тихо, наблюдая (ощущая) эту эмоцию, и посмотреть, что получится. Это тонкая и важная часть процесса *КС* для детей. Ребенку нужно понаблюдать за своим чувством и посмотреть, что оно будет делать дальше. Вы можете сказать ему, что он — кошка, а эмоция — мышка. Скажите так: «Очень пристально наблюдай, что будет делать мышка дальше». Так же как и в ситуации с вашим личным опытом обучения, именно ваше спокойное внимание обнаруживает *Эйфо-чувство.* Ваш ребенок скоро научится быть спокойным и умственно, и телесно.

Пусть ребенок делает это в течение всего лишь 10 секунд, поскольку детский ум очень скоро захочет

отвлечься на другие вещи. Затем после короткого разговора переведите его внимание снова на приятное ощущение. Подчеркните, что, когда он пристально наблюдает за своим чувством, он начинает чувствовать себя внутри более спокойно. Его осознание утончается, переходя от эмоции к более глубокому, устойчивому покою и умиротворению *Эйфо-чувства*.

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

Попросите ребенка понаблюдать радость, или неподвижность, или умиротворение, или любое другое *Эйфо-чувство*, которое он испытывает, и рассказать, что происходит. Возможно, он опишет вам свои мысли или чувства или расскажет историю. Пусть он немного поговорит, а потом остановите его. Спросите, ощущает ли он по-прежнему приятное чувство. Малыш наверняка ответит утвердительно!

Попросите его снова вглядеться в это приятное чувство и обратить внимание на то, как оно порождает внутри ощущение счастья. Скажите ему, что это его Счастливое Место. Это особое секретное место. Он может отправиться туда, когда пожелает. Он может посещать свое Счастливое Место, когда он устал, злится или испытывает страх. Это место всегда будет ожидать его, как добрый друг.

Вначале проводите такие короткие учебные сеансы вместе, самое большее — несколько минут. Вскоре вам будет достаточно просто напомнить ребенку отправиться в его Счастливое Место, и он легко осознает *Эйфо-чувство*. В итоге ваш ребенок начнет понимать, что его Счастливое Место всегда с ним, когда бы он ни захотел его посетить. Тогда он принесет эту радость во взрослую жизнь и поделится со всем миром — которому так не хватает *Эйфо-чувства*.

Я рекомендую вам несколько раз в день в течение одной-двух минут сидеть со своими детьми, пока они

спокойно отправляются в их Счастливое Место. Если они начинают разговаривать, позвольте им высказаться, а потом попросите спокойно вернуться в свое Счастливое Место, смотреть, что происходит, и внимательно отслеживать любые изменения. Очень скоро они начнут посещать свое Счастливое Место самостоятельно или просто когда им об этом напоминают. Лучше, если при этом они не будут закрывать глаза. Это поможет им ощутить *Эйфо-чувство*, даже когда они играют и общаются с другими людьми.

Когда дети подрастут, они могут выполнять *КС* для детей более длительное время. Но вообще, более короткие и частые сеансы приносят наибольшую пользу. Позже, когда им будет лет 10 или 11 и созреет их тело и ум, они могут закрыть глаза и исследовать более отдаленные глубины своего молчащего ума. Это будет прекрасная медитация, и им не придется учиться этому искусству специально. Они могут выполнять *КС* для детей с закрытыми глазами раз или два в день. Хорошее правило — выполнять *КС* для детей столько минут, сколько им лет. Например, 12-летний ребенок должен выполнять *КС* для детей с закрытыми глазами в течение 12 минут, один или два раза в день. С открытыми глазами они могут ходить в свое Счастливое Место так часто и оставаться так долго, как им захочется.

Познакомить своих детей с их Счастливым Местом — значит снабдить их самым важным инструментом, который вы можете им дать. На их лицах вы увидите отражение сияния их внутреннего света, а в глазах — благоговейный трепет перед тайнами жизни. Они принесут эту радость во взрослую жизнь, вдохновляя других взрослых людей тоже найти Счастливое Место.

Это будет означать, что расцвел цветок, выросший из самого драгоценного семени, которое вы любовно посадили в сердце вашего ребенка много лет назад.

Глава 51

КАК ПОМОГАТЬ ДЕТЯМ СПРАВЛЯТЬСЯ СО СТРЕССОМ

У детей нежные тела, хрупкие эмоции и тонкая нервная организация. Весь организм ребенка быстро приходит в состояние дисбаланса под воздействием стрессовой ситуации. Дети полностью зависят от своих родителей и других взрослых, которые их лелеют и защищают. *КС* позволяет родителю делать и то, и другое.

- Для физического и эмоционального здоровья ребенка в высшей степени важен регулярный и глубокий сон. Две минуты *КС* перед отходом ко сну избавят ребенка от груза проблем, накопившихся за день, и поспособствуют глубокому и освежающему сну. Если вашему ребенку снятся дурные сны или он боится чудовищ, притаившихся под кроватью, то *КС* подавит его страхи и покажет, что его Счастливое Место сильнее любого чудовища.
- Физически истощенный ребенок тут же реагирует на успокаивающее присутствие *КС-осознания.*
- Дети очень стараются найти точку опоры и быстро огорчаются, если нарушается их привычный распорядок и дела идут не так, как они ожидают. *КС* быстро уравновешивает их эмоции, показывая детям, что внешняя стабильность проистекает из их Счастливого Места, которое находится в них самих.
- Научите ребенка находить свое Счастливое Место и выполнять *КС* для себя. Удостоверьтесь, что у следующего поколения есть хорошее начало жизни в мире, полном огромных проблем.

Глава 52

ЛЮБИМ НАШИХ ДОМАШНИХ ЖИВОТНЫХ

Наши домашние животные — словно члены нашей семьи. В той или иной степени они зависят от нас в плане получения таких благ цивилизации, как еда и кров. Но домашнее животное — это больше, чем собственность. Они лучше всего себя чувствуют, когда мы уделяем им внимание и дарим любовь. По человеческим стандартам, они удивительно чувствительны. Они упиваются нашей добротой, как чистым солнечным светом. А *Эйфо-чувство* — результат глубокого умиротворения, достигаемый с помощью *КС,* — является самым чистым светом, который вы можете предложить своему домашнему животному.

Между людьми и животными нередко устанавливаются очень близкие отношения, порой более прочные, чем между людьми. Словно мы и наши друзья-животные предназначены друг для друга. Я думаю, это действительно так, поскольку они отбрасывают на нас отсвет своей природной чистоты и невинности. Они, словно духовные камертоны, помогают нам вибрировать в более высоких сферах, где царит любовь, — мы же в ответ побуждаем их глубже осмысливать самих себя.

Квантовое Смещение для животных выполняется точно таким же образом, как и для людей. Любое домашнее животное — от лошадей до рогатых лягушек — испытывает облегчение после сеанса *КС* при любых болезнях — от опухолей и артрита до поведенческих нарушений. Сеансы *КС* принесут вашему животному огромную пользу, будете ли вы выполнять его при непосредственном прикосновении или на расстоянии. И не нужно выполнять их только лишь для облегчения болезненных симптомов. Вы можете проводить быстрый, пятисекундный сеанс *КС* всякий раз, когда вы прика-

саетесь к своему домашнему любимцу или смотрите ему в глаза. А более длительные сеансы — от двух до пяти минут — отложите до тех моментов, когда вы выражаете свою привязанность к нему. Выполняйте *Квантовое Смещение* перед прогулками или дрессировкой и во время кормления. Смотрите на *Эйфо-чувство* как на точку соприкосновения биологических видов, где вы и ваш любимый компаньон можете встретиться и насладиться чистотой, радостью и любовью.

Глава 53

КАК ИМЕТЬ ДЕЛО С ПЛОХОЙ ПОГОДОЙ

Когда речь идет о погоде, рефрен всегда один и тот же: «Все об этом говорят, но сделать никто ничего не может». Это отражение бессилия, которое мы испытываем, когда дело доходит до управления погодой. Управлять погодой? Нам сложно предсказать погоду даже на пару дней вперед. Аборигены в разных странах часто пытаются управлять погодой с помощью молитв, заклинаний и разных ритуалов, но результат обычно почти никакой. Цивилизованный человек даже и не пытается и считает, что ему повезло, если он не забудет взять с собой зонтик.

Хотя мы получаем множество восторженных сообщений от практикующих *КС,* утверждающих, будто ради развлечения им удавалось остановить дождь и ветер, поднять или снизить температуру, а также успокаивать бури на море, я не знаю ни одного человека, который занимается этим постоянно. Это представляло бы интересную область для исследования. И хотя потенциально мы можем управлять погодой с помощью

КС, думаю, все же мы сосредоточим свои усилия на том, чем мы действительно можем управлять: нашей реакцией на ненастную погоду.

Когда вы находитесь в условиях жесткого климата, ваш организм прикладывает все усилия, чтобы поддерживать гомеостаз. Если вам холодно, жарко или вы обезвожены, он будет упорно трудиться, чтобы поддерживать вас в пределах нормальных физиологических параметров, которые позволят вам продолжать жить. Когда вы выполняете *КС*, вам не нужно понимать, что делает тело. Находясь на самом тонком уровне функционирования ума, вы исцеляете свое тело и восстанавливаете в нем гармонию. Ваши легкие удалят токсины и наполнят кровь кислородом, а ваше сердце с безупречной точностью накачает этой кровью все ваши органы, тем самым их оздоравливая. Другими словами, выполнение *КС* дает телу наилучшую возможность приспособиться к серьезным изменениям погоды.

Но это еще не все! *КС* устранит негативные эффекты, которые плохая погода оказала на ваш ум. Например, это одно из лучших средств избавления от напоминающих депрессию симптомов сезонного аффективного расстройства, вызываемого недостатком солнечного света.

Глава 54

ЧИСТАЯ ВОДА И ПОЛЕЗНЫЕ РАСТЕНИЯ

Давно известно, что наши мысли и эмоции оказывают выраженный эффект на окружающую среду. Квантовая физика говорит, что наша среда — это отражение наших мыслей и эмоций. Существуют научно

подтвержденные доказательства того, что и положительные, и отрицательные мысли сильно влияют на рост растений и даже на молекулярную структуру воды. Это делает наши мысли действительно очень важными. Независимо от того, где мы живем, мы видим, что большинство людей запутались в бесконечной паутине обычного сознания — то есть у них несфокусированное, слабое и рассеянное мышление. Противоположностью обычному сознанию является *КС-осознание,* которое вступает в контакт с мыслью на глубочайшем уровне ума, а не на поверхностном. Мысли, которые возникают из *КС-осознания,* сильные, яркие и гармоничные.

Именно негармоничное мышление, свойственное обычному сознанию, ответственно за загрязнение вод и отравление растений. Для нейтрализации нанесенного ущерба требуется лишь небольшая степень *КС-осознания.* Вот как нужно выполнять *КС* для оздоровления растений и очищения воды:

> *Если это вам удобно, прикоснитесь к растению или подержите воду в руках. Если это невозможно, то посмотрите на лес или водоем или представьте их в уме. Например, вы можете жить в Европе, но при этом представлять широкомасштабное уничтожение дождевых лесов в Бразилии. Прикоснитесь к растению или воде или удерживайте их образ в уме и осознайте все, что можете почувствовать. Делайте это в течение приблизительно 30 секунд. Теперь, осознавая Эйфо-чувство, создайте КС-намерение. Осознавая Эйфо-чувство, позвольте своему осознанию легко вернуться к вашему восприятию воды или растения. Делайте это в течение трех — пяти минут или столько времени, сколько захочется.*

Если у вас есть способы проверить реакцию растения или воды после сеанса *КС,* можете провести проверку перед и после сеанса. Если нет, то можете положиться

на свои чувства — обоняние, осязание и зрение, — чтобы оценить реакцию. Иногда уже через короткий период времени происходят весьма заметные изменения. У меня есть дерево папайи, которое пребывало в шоке неделю после пересадки. Его листья обвисли и падали с веток. Я мягко коснулся дерева и выполнил *КС* в течение приблизительно двух минут, и уже через 20 минут листья приобрели более яркий оттенок и гордо поднялись к солнцу. Вы также можете заметить улучшение вкуса воды после сеанса *КС*.

Потенциал для очищения весьма велик, но поступать следует с умом. (Не глотайте ядовитые растения или воду даже после выполнения *КС*, разве что вы полностью уверены в их безвредности.) Вообще, выполнение *КС* с целью очищения окружающей среды оказывает немедленный очищающий эффект как на саму среду, так и на умы, которые вызвали эту проблему.

Глава 55

НАСЕКОМЫЕ И ДРУГИЕ ВРЕДИТЕЛИ

Цивилизованные люди эффективно изолировали себя от природы. При этом мы потеряли большую часть нашего врожденного иммунитета к насекомым и другим вредителям.

Живете ли вы на улице или оказываетесь там лишь в выходные, когда останавливаетесь в кемпинге, *КС* может помочь преодолеть раздражение, вызываемое насекомыми, и даже избавить от их укусов, и не только их, а даже ядовитой змеи и других ядовитых животных. (Можете также обратиться к разделу об острой боли в главе 46.)

Если вас укусил комар или оса, сразу же выполняйте КС. Первоначально зуд или боль могут временно усилиться. Это признак начавшегося процесса исцеления. Вскоре после этого боль или зуд пройдут, поскольку тело начинает функционировать более эффективно, и токсины нейтрализуются. Если у вас аллергия на яд пчелы или осы, обязательно сразу же выполняйте КС, одновременно предпринимая меры медицинского характера. Прием средства, возбуждающего сердечную деятельность, а также снижение уровня страха и беспокойства — все это поможет вашему организму нейтрализовать яд и преодолеть симптомы анафилактического шока. Ту же самую процедуру КС следует использовать и в случае укуса ядовитой змеи или укусов любых других животных.

Процесс *КС* можно даже использовать для того, чтобы заставить вредителей держаться подальше от вас и от вашего дома. Если у вас завелись муравьи или термиты или другие неприятные гости такого рода, выполняйте *КС* ежедневно раз или два в день, держа в уме спокойную мысль о том, что захватчики ретируются. Если обнаружилось, что на шведском столе комаров именно вы являетесь основным блюдом, то выполняйте *КС* с идеей, что они больше не будут вас кусать. Многие люди успешно избавились от вредителей в своих домах и от их укусов. Я представляю собой, по выражению моих друзей, магнит для комаров. Они приглашают меня с собой отдохнуть в кемпинге не потому, что я, по их мнению, такая уж блестящая личность, а потому, что все комары обычно занимаются мной, а на моих друзей не обращают внимания. В результате друзья прекрасно проводят время на природе, не подвергаясь их атакам. Что касается меня, то *КС* помогает мне отгонять кровососов лишь отчасти. Но мне все же доставляет огром-

ное удовольствие нейтрализовывать последствия укусов как комаров, так и других насекомых.

Глава 56

МГНОВЕННОЕ УМИРОТВОРЕНИЕ: НАБЛЮДЕНИЕ ЗА НАБЛЮДАТЕЛЕМ

Повседневная жизнь может быть беспокойной и тревожной. В любой момент может произойти все что угодно, нарушить ваши планы и создать ощущение неловкости и дисгармонии. Что бы ни происходило, вам нужно будет научиться быстро начинать осознавать *Эйфо-чувство* даже в самых катастрофических обстоятельствах. Вот исключительно эффективный процесс, состоящий из трех шагов. Выполнять его нужно так:

Занимаясь любой деятельностью, осознайте, что вы делаете. Наблюдайте за своей деятельностью, за тем, как она разворачивается перед вами. Потом осознайте, что вы наблюдаете за самим собой, наблюдающим за деятельностью. Это — «наблюдение за наблюдателем», расширенное осознание, которое наблюдает за вами, в то время как вы наблюдаете за тем, что вы делаете. Теперь осознайте, что вы чувствуете, когда наблюдаете за наблюдателем: покой, умиротворение, страх, радость, счастье. Это ваше Эйфо-чувство, ожидающее, когда вы обнаружите его в этом состоянии расширенного осознания, наблюдающего за наблюдателем.

По сути это распространенное учение о наблюдении за наблюдателем, но вы можете значительно углубить этот опыт, осознавая *Эйфо-чувство*. Вашему уму быстро наскучит лишь осознавать этого смутного наблюдателя. Когда вы осознаете *Эйфо-чувство* в наблюдателе за наблюдателем, оно осветит вашу душу и прояснит ум. Это заключительный и необходимый шаг, который открывает ваше осознание для радости быть в полной мере человеком.

Глава 57

МИР В ГРУППЕ (ВО ВСЕМ МИРЕ)

Ошибкой было бы полагать, будто для наступления мира во всем мире необходимы сотни тысяч целеустремленных людей, активно выступающих за мир во всем мире и предпринимающих для этого конкретные шаги. На самом деле это совсем не так. Конечно, мы видим, что за последние сто лет так и не приблизились к миру во всем мире, несмотря на совместные усилия миллионов людей доброй воли. Мир во всем мире никогда не наступит благодаря действиям, направленным вовне. Вначале требуется обрести внутренний мир, и здесь на сцену выступает *КС*.

Благодаря явлению, известному под названием «$п^2$-эффект», требуется число, равное квадратному корню из одного процента популяции — не важно, фотонов или людей, — чтобы создать спонтанный сдвиг от хаоса к согласованности. Этот научно доказанный факт был ярко продемонстрирован сообществом Трансцендентальной Медитации в 1970-х годах. В 22 крупных городах США преступность снизилась в среднем на

24%, просто благодаря тому, что достаточное количество медитирующих ежедневно практиковали глубокий внутренний покой в каждом из этих городов. Нам не нужно разбираться в науке, чтобы достигнуть мира во всем мире. Он достигается гораздо более простыми методами.

Нам понадобится лишь немногим более 8000 человек, одновременно практикующих *Квантовое Смещение*, чтобы преодолеть хаос этого мира и сделать его менее разрушительным и более гармоничным. Чего можно ожидать от жизни на такой планете, где царят мир и упорядоченность? Мир *КС* способствует гармоничному выражению индивидуума в пределах группы. Другими словами, потребности, желания и надежды человека будут реализованы и будут поддерживаться потребностями, желаниями и надеждами группы: семьи, города, государства и страны. Что вы можете сделать, чтобы способствовать миру и процветанию во всем мире? Я рад, что вы спросили...

- Каждый час выполняйте *КС*. Не имеет значения, делаете ли вы это в течение секунды или минуты; каждый час вашего бодрствования позволяйте своему уму легко проникнуться умиротворением *Эйфо-чувства*. Вы будете делать это с тысячами других практикующих *КС* во всем мире, и через несколько дней вы будете поражены изменениями, происшедшими в вашей собственной жизни.
- Станьте членом КС-форума. Там вы найдете единомышленников, с которыми сможете поделиться идеями о *КС* и своим опытом целительных сеансов *КС*, а также присоединиться к КС-группе мира во всем мире. Вы найдете КС-форум по адресу: www. KinslowSystem.com.
- Практикуйте *КС* для себя и других так часто, как вам нравится. Самая мощная сила, которая обеспечит мир во всем мире, это ваш личный мир

внутри себя. Ваша отдельная гармония присоединится к тысячам гармоний во всем мире, и для установления мира во всем мире понадобится не больше усилий, чем те, о которых я вам только что рассказал.

Как провести сеанс «Мир в группе (во всем мире)»

Есть много способов провести сеанс «Мир в группе (во всем мире)». Можете позволить своему воображению быть вашим гидом и получать от этого массу удовольствия. Я дам вам основную схему проведения сеанса «Мир в группе (во всем мире)».

Начните с того, что попросите всех присутствующих сесть в круг лицом друг к другу. Инициатор сеанса также следит за временем. В направлении по часовой стрелке каждый человек одним словом или фразой выражает свое глубочайшее личное желание. Например, если кто-то из участников выразит желание исцелиться от серьезной болезни так, чтобы можно было жить без боли и беспокойства, он может просто сказать: «Здоровье и счастье». Как только все будут держать в уме фразу или слово, выражающие их желание, вы готовы начать.

- Сядьте в круг лицом друг к другу.
- Инициатор просит, чтобы человек слева от него произнес слово или фразу, выражающую его личное желание. Все в группе смотрят на этого человека.
- Когда желание выражено, все закрывают глаза и выполняют *КС* в течение заранее определенного времени. Двух минут будет достаточно, но если группа небольшая, то можно выполнять *КС* в течение пяти — десяти минут. А более многочисленные группы могут выполнять *КС* в течение одной минуты.

- Когда время заканчивается, инициатор (следящий за временем) говорит: «Следующий».

Все открывают глаза (они обязательно должны открыть глаза) и смотрят на следующего по часовой стрелке человека в группе. Когда все откроют глаза, следующий человек выражает свое желание, и цикл повторяется снова, пока инициатор — его очередь выражать желание будет последней — не берет слово.

Когда заканчивается время, отведенное на выполнение *КС* после выражения желания инициатора, он говорит: «Следующий». Затем он выражает желание группы — *мира во всем мире* — и участники выполняют *КС* в последний раз.

Глава 58

КАК ВЕСТИ ГРУППУ ПРАКТИКУЮЩИХ КС

Квантовое Смещение всегда доставляет большую радость, а разделенное с другими — становится особенно могущественным. Помните «п^2-эффект»? Ваши результаты умножатся вместе с увеличением людей, с которыми вы вместе выполняете *КС*. Кроме того, в группах *КС* обычно завязываются крепкие дружеские связи. Эта тесная связь объясняется общностью на самом глубоком уровне человеческого взаимодействия — на уровне, где исчезают все различия, — уровне *Эйфочувства*.

Это ваш путеводитель по полноценной жизни на двух уровнях вашей жизни — внутреннем и внешнем. Следуя описанным на этих страницах рекомендациям и методам, вы обязательно начнете жить по-настоящему

полной жизнью, опираясь на еще не изведанные глубины. Я четко и понятно описал здесь широкие понятия и мощные практики.

Вы научились за какие-то секунды очищать свой ум от мыслей.

Вы также овладели *Техникой Триангуляции*, позволяющей за несколько минут достичь быстрого и глубокого исцеления.

Вы теперь знаете, как найти *Эйфо-чувство* — вашу внутреннюю сущность и центр, вокруг которого вращается все творение.

Вы научились выполнять *Квантовое Смещение* на расстоянии и можете использовать его для улучшения физическому и эмоционального состояния, финансового положения, личных отношений, для улучшения спортивных показателей, в путешествиях, при еде, для исцеления хронических болезней и для увеличения творческого потенциала.

Теперь вы владеете навыками, позволяющими оказывать позитивное воздействие на каждую область жизни в современном мире. Вы научились находить абсолютный покой *Чистого Эйфо-чувства* и оттуда мягко создавать *КС-намерение* для процветания во внешней жизни и в то же время раскрывать свою глубокую и истинную внутреннюю сущность.

Теперь вы даже знаете, как учить детей находить свое *Счастливое Место*, тем самым обеспечивая как их будущую мирную и гармоничную жизнь, так и жизнь следующих поколений.

Эта книга — практическое руководство по достижению счастья, удовлетворения и процветания. Это набор инструментов, позволяющих навести мосты к вашим мечтам. Но есть и нечто большее, пока еще вами не освоенное, что очень ускорит ваш успех, усовершенствует ваши навыки в геометрической прогрес-

сии, привнеся в них еще больше радости и дух товарищества.

Что же это за неосвоенный пока компонент? Это просто группа практикующих *Квантовое Смещение*, в которой можно заниматься вместе с единомышленниками — вместе или заочно. Группа практикующих *КС* — это самый быстрый, самый приятный способ осознать мир, который вы создали бы. Участвовать или даже руководить такой группой — это волнующий и вдохновляющий опыт, не заказанный никому. Далее я более подробно расскажу о том, что представляет собой такая группа и какую пользу она может вам принести.

Что такое группа практикующих КС?

Группа практикующих *КС* — это собрание людей, которые встречаются, чтобы практиковать различные методы и способы применения *Квантового Смещения*. В этих группах весело. Там царит приподнятая, радостная обстановка. Ее целительное и гармонизирующее воздействие дополнительно усиливается благодаря присутствию в ней людей, мыслящих и чувствующих так же, как вы. Там есть возможность обсудить с другими людьми освоенные вами навыки и послушать рассказы об их опыте. Короче говоря, группа практикующих *КС* — это очень быстрый путь к становлению человеком в полной мере.

Насколько велика должна быть группа практикующих КС?

Группа практикующих *КС* может состоять из двух или более человек. Очевидно, что чем больше людей в группе, тем больше ее влияние на всех участников. Даже с двумя людьми, составляющими группу, «$п^2$-эффект» уже очень заметен. Представьте, насколько благотвор-

ным будет для вас эффект, когда вы присоединитесь к группе, состоящей из сотен людей.

Может ли группа практикующих КС быть заочной?

Да! Группы практикующих *КС* удаленно (заочно) очень популярны. Кроме того, это практично. Всегда хорошо реально участвовать в такой группе , когда это возможно. Лучше всего, конечно, заниматься в такой группе вместе, но и занятия в заочных группах так же эффективны. Кроме того, для многих людей это единственный способ соединиться с другими участниками. Я предлагаю вам стать членом групп обоих типов и сделать свою практику в четыре раза эффективнее. Зачем себя ограничивать?

Кто может стать участником группы практикующих КС?

Чтобы присоединиться к группе практикующих *КС,* вы в первую очередь должны знать, как нужно выполнять *Квантовое Смещение.* В группах никого ничему не учат. Такая группа предназначена для практики *КС* в разных областях. Поэтому вы должны самостоятельно изучить и практиковать *Технику Триангуляции* и *Утонченного КС.* Если вы хотите изучать *КС* в группе, вы должны посетить семинар по *КС.* И помните, что в группе учиться не обязательно.

Вы можете изучить *КС,* прочитав эту книгу или другие мои книги по *Квантовому Смещению:* «Секрет мгновенного исцеления», «Техника Квантового Смещения» и «Эйфо-чувство и сила намерения». Или, если вы предпочитаете учиться слушая, на сайте «Kinslow System» (*Система Кинслоу)* (www.KinslowSystem.com) есть несколько компакт-дисков и DVD, которые прекрасно подходят для этой цели. (В конце этой книги вы най-

дете полный список книг, компакт-дисков, DVD и других продуктов, посвященных теме *КС.)* Таким образом, как видите, я очень облегчил для вас самостоятельное изучение *КС.* Просто убедитесь, что владеете навыками применения *Техники Триангуляции* и *Утонченного КС,* прежде чем присоединиться к группе.

Когда вы впервые придете на собрание группы, вам нужно будет показать свои умения. Прежде чем начнется собрание, вас попросят выполнить базовую *Технику Триангуляции КС* на другом участнике, чтобы продемонстрировать, как вы умеете это делать. Если вы этого сделать не сможете, то вас попросят сначала овладеть ею, а потом присоединиться к группе. Поэтому обязательно изучите и практикуйте эту простую систему, прежде чем становиться участником группы.

Став членом группы практикующих, с вашей стороны будет очень мудро продолжать читать литературу по *КС* и практиковать эту технику в перерывах между собраниями группы. Я также призываю вас пройти *90-дневную Программу КС* (более подробно она будет описана в следующей главе). Она отличается от любого заданного режима, которому вы, возможно, когда-либо следовали, — сидение на диете, физические упражнения или занятия музыкой. Эта программа будет успешна только в том случае, если вы *не прилагаете стараний.* Она должна быть для вас легкой и приятной, иначе эффекта не будет.

Сколько времени длится собрание группы практикующих КС?

Как правило, собрание группы длится от полутора до двух часов. Но часто бывают и более короткие встречи, которые могут продлиться всего десять минут. Проводить собрание больше двух часов не рекомендуется, разве что в чрезвычайных обстоятельствах. Длительность собрания определяют множество факторов — таких, как

количество участников, местоположение, время суток и так далее. Оптимальная длительность собрания группы практикующих *КС* — от полутора до двух часов.

Кто может вести группу практикующих КС?

Каждый, кто изучил *Техники Триангуляции КС* и *Утонченного КС* и практиковал их с другими людьми (лично), может вести группу практикующих *КС*. Очень важно понимать, что человек, ведущий группу практикующих *КС*, — это не учитель, а только *организатор* группы. Он не является руководителем, поскольку в группе не существует никакой власти. Все участники имеют равные права, независимо от того, сколько книг они прочитали или какой опыт выполнения *Квантового Смещения* у них имеется. Рекомендуется время от времени менять ведущих. Таким образом, внимание будет направлено на группу, а не на ее ведущего. Помните, в группе практикующих *КС* нет никаких руководителей. Я сам посещаю собрания группы практикующих *КС* в качестве простого ее участника, потому что на таких собраниях нет руководителя и никого ничему не учат. Вот почему такое собрание называется «практическое занятие».

Сейчас мне, вероятно, следует подчеркнуть, что *Квантовое Смещение* является международным зарегистрированным товарным знаком и относится только к технике *Квантового Смещения*, единственным учителем которой являюсь я. Я говорю это не для саморекламы, а чтобы предостеречь вас от людей, полагающих, будто они могут преподавать *КС* вам или другим людям. *Они не могут.* Хотя *КС* легко изучить, преподавание этой техники кажется обманчиво легким. Когда самозванец пытается преподавать *КС*, он преуспевает в этом лишь в минимальной степени и, кроме того, вносит значительные искажения, которые приводят к уменьшению долговременного эффекта и могут даже повредить на

физическом или психологическом уровне. Мой учитель всегда говорил: «Безопасность прежде всего». Зачем рисковать, обучаясь у самозванца, когда вам легко доступен подлинник?

Я мечтаю сделать обучение *КС* доступным для любого человека в мире. Я сделал *Квантовое Смещение* по возможности доступным. За небольшую цену можно посещать семинары и веб-семинары, купить книги, компакт-диски и DVD. Вы можете учиться непосредственно у меня, исследователя и разработчика *КС* — техники, с помощью которой можно за несколько минут избавиться от боли и эмоционального разлада, а затем наслаждаться радостью полностью осознанной жизни, значительно раздвинув границы и улучшив качество своей жизни. И все это меньше, чем за 15 долларов. Когда настанет время, я буду обучать учителей, но до тех пор каждый человек может научиться *КС* либо от меня лично, либо пользуясь моими продуктами. Поэтому в группах только практикуют *КС* — поверьте мне, именно в практике вы обретете силу.

Иногда участники во время собрания группы поразному интерпретируют учебные материалы. По этому поводу беспокоиться не стоит. Какие бы разногласия ни возникли, не тратьте напрасно времени в спорах или попытках найти ответ. Это не обязательно делать во время собрания. Отложите спорный вопрос до следующей встречи. В период между собрания ответ на спорный вопрос можно обнаружить несколькими способами:

- Прочитайте материал на соответствующую тему в одной из моих книг или прослушайте мой ответ на компакт-диске или DVD. Полагаю, вы найдете два или три упоминания интересующей вас темы, которые прояснят ваш вопрос.
- Посетите раздел «Часто задаваемые вопросы» на веб-сайте, посвященном *КС*, или посмотрите мое видео «Q&A» (вопросы и ответы) на YouTube.

- Присоединитесь к одной из наших социальных сетей, таких как Facebook или Twitter.
- Попросите провести семинар по *Квантовому Смещению* он-лайн.
- Задайте свой вопрос по адресу Info@KinslowSystem.com. Поскольку мы отвечаем на каждый вопрос лично, может потребоваться время, прежде чем вы получите от нас ответ о собрании вашей группы. Прибегайте к этому способу получения ответа только в том случае, если вы не нашли его, пользуясь вышеприведенными рекомендациями.

Какой материал обсуждается на собрании группы практикующих КС?

На собрании группы только практикуют и обсуждают *КС.* Сегодня существуют сотни доступных превосходных философских учений, систем и техник; и они все имеют свои преимущества. Группу практикующих *КС* интересует только одна система: *Квантовое Смещение.* Группа полностью сосредоточивается только на практике *КС.* Мы наслаждаемся временем, проведенным в групповом занятии *КС,* и поэтому никогда не обсуждаем и не практикуем другие системы.

Когда это правило нарушается, члены группы практикующих *КС* приходят в недоумение и разочаровываются. Группа быстро распадается, теряя возможность воспользоваться и насладиться всеми преимуществами *Квантового Смещения* в личной жизни. В случае если кто-то захочет сравнить и противопоставить *КС* другим системам, эти люди должны делать это в другом месте и в другое время, но не на собрании группы. Во время собрания не отклоняйтесь от темы и придерживайтесь следующей схемы, и тогда вы избежите беспорядка и случайного вреда, который может иметь место. Не могу не подчеркнуть важность этого положения.

Как организована группа практикующих КС?

Ниже предлагается схема собрания группы практикующих *КС*. Придерживайтесь предлагаемых временных интервалов, и вы извлечете из собрания вашей группы максимальную пользу.

1. Начните с пятиминутного сеанса *КС* для себя или *Удаленного КС*.
2. Период практики (30 минут).
   - Прочитайте материал о той или иной технике, или выполните упражнение из книги по *КС*, или прослушайте его на компакт-диске или DVD.
   - Точно следуйте указаниям.
   - Практикуйте процесс. (Не вводите больше одной техники и одного упражнения в течение собрания группы.)
   - Обсудите опыт, результаты и свидетельства. (Не занимайтесь в это время пустопорожней болтовней.)

3. Период занятий теорией (пять—десять минут).

   Спокойно прослушайте интересную выдержку из книги, компакт-диска или DVD. Обратите внимание на слова «прослушайте спокойно», потому что это — главное. Не отвлекайтесь на обсуждения во время периода занятий теорией. Один человек читает или вы слушаете компакт-диск или DVD. Все тихо сидят и слушают, пока чтение или прослушивание не закончится. Затем без обсуждения переходите к следующей части собрания.

   Я знаю, это выходит за рамки традиций и может показаться необычным, но время, проведенное таким образом, окажет очень большое воздействие. Обучение в этом стиле обладает двумя весьма существенными преимуществами:
   - Благодаря проведенным ранее процедурам слушатель уже находится в состоянии *КС-осознания*.

А это значит, что информация будет наилучшим образом понята и усвоена в этой ничем не нарушаемой тишине. Словно знание — это семя, которое высаживается на поле тишины. В этих условиях семя знания даст больше всего плодов. Это произойдет быстро и ненавязчиво уже в течение будущих недель и месяцев.

- Это исключит замешательство, которое может возникнуть в результате общения с другими участниками группы, возможно неправильно воспринявшими материал. Поскольку нет руководителя, который указывал бы на тонкости теории, свободное обсуждение повлекло бы замешательство, которое в свою очередь вызвало бы у участников огорчение и разочарование.

4. Сеанс «Мир в группе (мир во всем мире)» (5-20 минут).

   Схему сеанса «Мир в группе (мир во всем мире)» вы найдете в главе 57 этой книги.

5. Свободное общение.

   Это время для свободного общения всех участников друг с другом. Можно делиться своим опытом *КС*, разговаривать на темы семьи и работы или просто о погоде. Обсуждение теории и техники выполнения *КС* тоже допускается, но только если эта тема естественным образом всплывает в ходе беседы. Обсуждение других систем все равно не рекомендуется, дабы не вносить разброд в умы участников. Цель этой части собрания — приятно провести время за обсуждением радостных ощущений от *КС*. Время на общение в конце собрания группы практикующих *КС* не считается временем занятий. Это время специально отводится на то, чтобы участники группы поделились друг с другом радостью быть человеком в полной мере.

Другой вариант проведения собрания группы практикующих КС

Если времени мало, можно сократить продолжительность собрания группы, подстроив его под ваши обстоятельства. Если у вас есть лишь несколько минут, то проведите только групповой сеанс «Мир в группе (мир во всем мире)». Если в вашем распоряжении полчаса, то начните с нескольких минут *КС* для себя или *Удаленного КС,* а затем попрактикуйте один из методов *КС* или выполните упражнения. Вы можете приспособить.занятия в группе под свой график, но никогда не меняйте принятые в группе правила. Тогда ваша встреча всегда вдохновит и духовно обогатит вас.

Поддерживайте с нами контакт

Сообщайте мне, чем вы занимаетесь. Нам приятно будет узнать о вас и о вашей группе практикующих *КС.* Мы можем поддержать вас и дать рекомендации, которые смогут помочь вам в полной мере использовать опыт, получаемый в группе *КС.* Посылайте все свои сообщения по адресу:

Info@ KinslowSystem.com.

Глава 59

90-ДНЕВНАЯ ПРОГРАММА КС

Стать человеком в полной мере легко, когда количество переходит в качество, то есть когда вы можете автоматически осознавать свое *Эйфо-чувство* в любой момент, когда это потребуется. Например, когда вы

только знакомились с *Эйфо-чувством*, даже при том, что оно было с вами всю вашу жизнь, вам требовалось специально направлять свое сознание, чтобы осознать его. Так будет не всегда. На самом деле очень скоро вы сможете осознавать *Эйфо-чувство* всякий раз, когда о нем подумаете. Это словно надевать пальто в холодный день. Когда вы только надели пальто, вы можете чувствовать его вес и теплоту. Через некоторое время вы о нем забываете и занимаетесь своими делами. Но пальто всегда с вами и грет вас. Когда вам захочется, вы можете подумать: «Надето ли на мне пальто и продолжает ли оно согревать меня?» Ваше осознание тут же без усилий перемещается на пальто, и вы понимаете, что оно никуда не делось. Потом вы осознаете, что пальто продолжает вас согревать. Пальто — словно *чистое осознание*, а теплота — *Эйфо-чувство*. Как только ваш ум привыкнет к нему — а это может произойти почти сразу же, — осознание пальто становится просто осознанием тепла. И это главная причина, почему вы вообще его надеваете.

Или такой пример. Скажем, вы привыкли жить в тропиках и вдруг оказались в маленьком домике зимой на Крайнем Севере. Вы возвращаетесь с прогулки и обнаруживаете, что замок от входной двери в домик замерз и ключ в нем не поворачивается. Это грозит опасностью, и на вас сразу же накатывает поток тревожных мыслей о возможных ужасных последствиях. Вы начинаете волноваться и бегать вокруг домика, колотя в окна и в дверь и пытаясь добраться до его спасительного тепла. Потом вы вспоминаете, что на вас надета вовсе не гавайская рубашка с узором из розовых фламинго, а пальто, специально предназначенное для ношения в условиях Арктики и призванное защитить вас от холода. Вы понимаете, что вам вообще-то довольно тепло, и ваш ум начинает успокаиваться. Успокоившись, вы вспоминаете, что у вас в кармане есть фонарик. Вы достаете его, включаете, нагреваете ключ и вставляете

его в замок. Теплый ключ расплавляет лед и все изгибы механизма замка, дверь открывается, и вы с радостью переступаете порог своего теплого жилища.

Хорошо, я знаю, что это абсурдная аналогия, но она поможет прояснить мой тезис о переходе количества в качество. Осознав, что на вас теплое пальто, вы успокоились. Ваш ум смог яснее мыслить. Вы спонтанно вспомнили о фонарике в кармане, и решение проблемы тут же нашлось.

Если вы не выполняете *Квантовое Смещение* и не осознаете *Эйфо-чувства*, это то же самое, что жить в Арктике и постоянно носить пеструю рубашку с коротким рукавом. Поскольку вы не подготовлены, вы сталкиваетесь с одной проблемой за другой и живете почти постоянно в состоянии некоторого беспокойства. Вы полностью зависите от благосклонности сил природы и рано или поздно превратитесь в брикет мороженого в цветастой обертке.

Когда вы только начинаете выполнять *КС* и осознавать *Эйфо-чувство*, это то же самое, что жить в той же цветастой рубашке, но в случае возникновения проблемы надевать пальто. Вы забываете, что у вас есть пальто, пока у вас нет проблемы. Когда количество переходит в качество, это то же самое, что носить пальто всегда. Оно всегда вас защитит, согреет и обеспечит благополучие.

Когда вы только приступаете к изучению *КС*, лучше всего сразу же начать с *90-дневной Программы*, чтобы количество моментов пребывания в состоянии *КС* перешло в качество. Это вовсе не похоже на тренировку или сидение на диете. Программа становления человеком в полной мере выполняется без усилий и доставляет массу удовольствия. По существу, вы не можете ее форсировать или заставить ее работать. Эффект от нее наступает только в том случае, если она выполняется почти без усилий. Я говорю «почти», потому что вначале вы должны стать достаточно осознанным, чтобы осознать *Эйфо-чувство*. И этот дополнительный шаг

требует некоторого сдвига внимания от того, чем вы занимаетесь в данный момент, к «Я». Но это окажется захватывающим опытом. И очень скоро (через 90 дней или меньше) вы обнаружите, что преуспеваете и живете яркой жизнью.

Первый шаг такой: умножьте число прожитых вами лет на четыре. Если вы жили 45 лет, то нужно умножить 45 на 4. Получится 180. Число 180 соответствует общему количеству 90-дневных периодов, которые вы прожили за свою жизнь. Представьте, какими волнующими и радостными станут для вас следующие 90 дней и чего вы достигнете за этот период. Готовы ли вы начать?

- Играйте с *КС* непрерывно в течение дня. Вначале вам, возможно, придется приклеивать стикеры с напоминаниями к зеркалу в ванной, к компьютеру, к приборной панели автомобиля, к холодильнику и так далее. Что вы пишете на этих листочках? А *ничего*\ Они служат вам напоминанием о *чистом осознании* и о том, что вам нужно делать, после того как вы осознаете *Эйфо-чувство.* По мере того как *КС* будет превращаться у вас в «привычку», вы будете только удивляться, как быстро и без усилий *КС* само проявит себя в вашей жизни.
- Выполняйте *КС* два-три раза в день, хотя бы по десять минут каждый раз. Многие выполняют *КС* сразу после пробуждения утром, непосредственно перед сном и где-нибудь в середине дня, чтобы избавиться от напряжения.
- Каждый день старайтесь выполнять разнообразные виды *КС: Базовое КС* (прикосновение), *Утонченное КС, КС-намерение, Удаленное КС, Эмоциональное КС, КС* для себя, *КС* для детей и *КС* «Мир в группе (во всем мире)». Выполняйте *КС* с домашним животным, с камнем, с небом, с шоколадным батончиком...

Почаще выполняйте *КС* для других людей. Ни о чем не беспокойтесь. Вы не нуждаетесь в их разрешении, потому что ничего не делаете. Просто делайте это, и как можно чаще.

Не ждите результатов. Позвольте им незаметно наступить и удивить вас. Просто выполните *КС* и продолжайте заниматься своими обычными делами.

Получайте удовольствие и наслаждайтесь процессом *КС* как таковым. Ведь он представляет собой естественное выражение гармоничного бытия, когда вы являетесь человеком в полной мере. И помните: если это не легко и не радостно, значит, это не *КС*.

Заключение

Ну вот, друзья мои, и настала пора прощаться. Мне действительно доставило большое удовольствие время, проведенное с вами, и я уже с нетерпением ожидаю нашей новой встречи. А до тех пор наслаждайтесь, открывая для себя новый мир, на который вы будете смотреть сквозь волшебный кристалл *Эйфо-чувства*. И повседневность заиграет для вас новыми, яркими красками. Именно так. Ваша жизнь не станет другой в общем смысле, и все же она кардинально изменится. Вы познаете общность различий. Все это покажется вам знакомым и приятным, но одновременно — влекуще неведомым.

Этот мир, ваш мир, прекрасен таким, какой он есть. То, чем вы начали заниматься, откроет вас для восприятия этого совершенства. Вы будете находить его в самых обычных местах: когда смотрите на ребенка, который со всей сосредоточенностью учится выводить буквы; на былинку, пробивающуюся сквозь трещину в асфальте; на то, как вдруг вспыхивает искорка в глазах пожилого человека. Вы найдете это в своем собственном *Истинном «Я»*, словно мать, ожидающая где-то задержавшегося ребенка.

Этот мир выходит из *Эйфо-чувства*. Он предназначен для того, чтобы в нем жили и любили его. В его глубинах царит неподвижность. Вы познали эту неподвижность. Вы неоднократно охватывали ее за это время. Она ваша. Она — это вы сами. Не тратьте впустую эту часть самого себя. Будьте ей другом и навещайте каждый день. Позвольте ей посещать вас в вашем мире. Позвольте ей наполнить вас своим присутствием и своим умиротворением. Надежно обосновавшись в объятиях тишины, не позволяйте беспокойствам и завихрениям повседневной жизни задевать вас. Вы, мой друг, являетесь самым драгоценным отражением того, что сияет в нас всех. Поздравляю вас, и добро пожаловать домой.

История о том,
как Ничто изменяет мир

В детстве я жил в Японии. Это было после Второй мировой войны. И я помню, как делал то, что делают другие мальчишки: собирал жуков в банку, строил крепости из камешков и веточек, валялся на траве, глядя на белые пушистые облака, проплывающие по лазурному небу. Глаз ребенка — глаз святого. Но все это когда-то изменяется, верно? Именно на границе между детством и юностью произошло мое первое духовное пробуждение. Мои успехи — или скорее неуспехи — в занятиях дзюдо меня совсем не радовали. Я испытывал только злость и разочарование. Как-то раз я сидел на татами, огорченный и рассерженный. И тут сэнсэй обучил меня технике «ум над материей», которая погасила мой гнев и наполнила внутренним покоем. Я был потрясен нахлынувшей на меня радостью.

В юности и в молодости я практиковал йогу, различные дыхательные техники и медитацию, а также много читал на эти темы. Мне удавалось смотреть на мир детскими глазами, даже когда я поступил в колледж, потом женился и стал семейным человеком. В начале 1970-х я стал преподавать Трансцендентальную Медитацию и изучал науку творческого разума (НТР) под руководством Махариши Махеш Йоги. Впоследствии НТР послужила для меня основой для дальнейших исследований мира за пределами разума — для исследований *чистого осознания*.

В течение пятнадцати лет я глубоко занимался духовными исследованиями. Ежедневно я занимался медитацией по 3,5 часа и еще некоторое время уделял изучению и преподаванию духовных практик. В общей сложности более двух с половиной лет я провел в безмолвной медитации, на несколько месяцев уединяясь в Альпах (Швейцария и Франция). Движущей силой и целью моих ста-

раний было возвышенное и ускользающее состояние просветления. Я думал, что смогу стать просветленным благодаря силе воли и упорной практике.

В это время у меня было очень много глубоких и значимых духовных переживаний. Я вступал в резонанс со все более тонкими уровнями мироздания. Я учился в ангельских сферах. Внимал наставлениям Вознесенных Мастеров. Обнаружил образ Бога и наблюдал, как он растворяется в бесформенной сущности Божественности. И наконец, осознал *чистое осознание* — всеобъемлющее *Ничто,* откуда всё рождается и где всё когда-то опять растворяется.

Я стоял двумя ногами в двух разных мирах — в бурном повседневном мире, где правит конкуренция, и в эфирных сферах, где обитают тонкие сущности и царит тихое смирение. Это было непростое для меня время — и в физическом, и в эмоциональном отношении. Сложно было уделять должное внимание семье и работе, когда со всех сторон манят мерцающие образы «иного» мира, исполненного безмятежной тишины.

В конце 1980-х годов я познакомился с небольшой группой духовных искателей, изучающих и практикующих техники медитации. Именно тогда я стал получать наставления от моего развоплощенного учителя — Шивы, разрушителя невежества. Я передал полученные от него техники другим членам группы, и мы практиковали их вместе и передавали другим людям. Эти техники и легли в основу *Квантового Смещения.* Мы могли исцелять, толковать знаки и даже пробуждать ощущение безмятежности в других людях. Я учил в течение семи лет, но потом заглянул вглубь себя, чтобы разобраться, приблизился ли я к просветлению. И я искренне признался себе, что не приблизился. Я посмотрел на тех, кто следует моему учению, и увидел, что они могут исцелять и пробуждать в людях интерес к эзотерическим практикам, но сами, как и я, не демонстрируют значительного внутреннего роста. Поэтому

в середине 1990-х я покинул своих учеников, перестал преподавать и снова глубоко вгляделся в себя — продолжил свой поиск освобождения от страданий.

Я решил исключить из своей жизни все, что не приближает к просветлению. Исключить все, что не приносит пользы. Этот процесс продолжался еще семь лет. Это был самый болезненный период в моей жизни. За это время я развелся с женщиной, с которой прожил в браке тридцать лет, отказался от собственного учения, забросил свою работу хиропрактика, влюбился и разлюбил, покинул друзей и близких, перебравшись в город, где оказался практически в полном одиночестве. Именно тогда я начал писать книгу «Кто ничего не ищет, находит все».

В тот период я обнаружил, что все мои прежние усилия были тщетными. В своем новом доме, одинокий и растерянный, я тяжело заболел. День за днем я лежал в постели, окутанный темным облаком депрессии, а мое тело стало жертвой груза, накопившегося за много лет напряжения и разочарования. Поселившиеся во мне физические недуги истощали мое тело и ум, не позволяя ясно мыслить. Я не мог писать в течение десяти месяцев.

И вот тогда, посреди глубочайшей тьмы, со мной случилось удивительное пробуждение — не похожее ни на что пережитое прежде. Оно было словно маяк посреди непроглядной ночи. В единой вспышке озарения я постиг, что ничто не движется; все сотворенные вещи и мысли суть недвижимые отражения *чистого осознания*. Не знаю, как это толком объяснить, — но *формы не существуют*. Форма и движение — это одна и та же недвижимая пустота. Любые попытки объяснить этот опыт неадекватны и смехотворны. Но независимо от того, могу я объяснить свое озарение или нет, оно резонирует с той глубочайшей тишиной, которая является моей сущностью (даже не моей Сущностью, но *Истинным «Я»)*, Эта тишина служит источником моих

мыслей, и работы, и любви, и слез. Именно в то время механика мироздания открылась моему осознанию. Именно тогда родилась техника *Квантового Смещения, и я* начал учиться исцелять.

Прошло еще несколько лет, прежде чем плоды моего озарения созрели. Фактически, процесс созревания продолжается до сих пор. Все происходит так, словно то тусклое отражение *чистого осознания,* которое я называю малым «я», с течением мнимого времени постепенно наливается полнотой. А я без напряжения наблюдаю это тихое преображение изнутри. Все это время я пребываю в безмятежности и одновременно в возбуждении. Моя жизнь протекает так же, как и прежде. Я огорчаюсь, злюсь, грущу и радуюсь. Порой меня накрывает тень обычных людских проблем, но я легко и непринужденно возвращаюсь к состоянию внутренней безмятежности — словно благодатный луг после летней грозы. Но моя жизнь, а вернее, эта жизнь всегда остается непостижимой, свободной от форм и функций. Она свободна быть... *Ничем.*

Было время, когда я вновь и вновь повторял себе: «Ничто не работает». Но потом я осознал: *Ничто* работает! «Ничто» (или *чистое осознание*) — единственная вещь, которая работает, и она работает как раз потому, что является *Ничем.* Все то время, пока я медитировал, читал и учил, передо мной была цель: освободиться от страданий. Пока у меня была цель, я не удовлетворялся тем, что у меня есть.

Понимаете? Цель порождает путь, а путь уводит вас оттуда, где вы есть. Однако в результате своего озарения я постиг: *Ничто чистого осознания* пребывает везде и всегда. Иными словами, для обретения безмятежности вам никуда не нужно идти и ничего не нужно делать, поскольку безмятежность уже есть там, где вы находитесь. Вы не можете получить то, что уже и так имеете. Нужно только осознать, что это у вас есть. Цель и путь суть иллюзии. Они уводят ум прочь от неподвижного

осознания и вовлекают его в иллюзорный мир добра и зла, порока и добродетели, мимолетного счастья и неизбежного страдания.

Итак, вот суть моего учения: вам ничего не нужно делать, чтобы обрести *чистое осознание*. Вы уже обладаете *чистым осознанием* — остается только осознать его. В течение всего того времени, которое я провел в глубокой медитации в попытках освободиться от страданий, мои страдания только усугублялись. Все это было не нужно. Чтобы освободиться, требуется только осознать *чистое осознание*, — а сделать это проще простого.

Года два назад я спокойно размышлял об участи человечества на Земле. Я думал, как сделать так, чтобы на смену страданиям пришел внутренний покой, о котором с таким благоговением говорили святые и мудрецы всех времен. Я спрашивал себя, почему столь многие обращаются во внешний мир — прочь от внутреннего блаженства — и гонятся за мимолетными чувственными удовольствиями. И этот простой вопрос открыл мое сознание для гениальной техники, которую я позже назвал *Квантовым Смещением*. Поверьте, я не вижу своей заслуги в том, что ко мне пришло это озарение. Я не считаю себя даже автором того ключевого вопроса, который привел меня к открытию *КС*. В действительности как вопрос, так и ответ излишни, но это уже предмет для отдельного разговора.

Я понял: чтобы наш капризный ум обратил на что-то внимание, нужно его заинтересовать чем-то ярким. И тогда я предложил уму мысль о мгновенном исцелении. Этим я всего-навсего возбудил его начальный интерес, но проблема в том, что *чистое осознание (Ничто)* само по себе не любопытно для ума. Ведь органы чувств не могут ощутить *чистое осознание*, а ум не может понять его. Так что же делать?

Передо мной стояла задача пробудить интерес ума к тому, что невозможно ощутить, и научить его тому, чего

нельзя понять. Затем нужно добиться, чтобы ум оставался за пределами чувственного опыта — в состоянии *чистого осознания* — достаточно долго, чтобы ощутить гармонизирующее воздействие этого состояния на тело и разум. Причем весь этот процесс должен быть достаточно быстрым, поскольку ум чрезвычайно непоседлив. Ответом послужило *Эйфо-чувство* — совершенно гениальное явление. *Эйфо-чувство* удерживает ум на грани между абсолютной неподвижностью *чистого осознания* и его привычной неугомонной деятельностью. *Эйфо-чувство* удерживает ум в этом состоянии достаточно долго, чтобы благотворные результаты стали ощутимы не только для тела и ума человека, испытывающего это чувство, но также и для тела и ума партнера, с которым этот человек работает. Это была замечательная и совершенно уникальная идея. Мне не терпелось испытать ее на практике.

Итак, я попробовал — и был просто потрясен глубиной и скоростью исцеления в результате использования этого нового метода. Затем я попытался обучать людей *Квантовому Смещению* — и оказалось, что эта техника так же легка для усвоения, как и для использования. Через несколько месяцев после открытия *КС я* написал книгу «Секрет мгновенного исцеления»*, чтобы люди во всем мире смогли осознавать *чистое осознание* через исцеление.

На момент написания этих строк немецкий перевод «Секрета мгновенного исцеления» вот уже в течение двух лет является бестселлером номер один в категориях «Природное целительство» и «Эзотерика». Так получилось лишь потому, что люди извлекают пользу из *КС* и советуют друг другу эту книгу. Ныне вся Европа открывает для себя дивный потенциал *Квантового Смещения*... Да что там Европа — весь мир, от Австралии до Австрии и от Анголы до Эстонии!

* М.: «София», 2011-2013.

В общем, несмотря на детский возраст (всего шесть лет), *КС* распространяется с феноменальной скоростью. Хотя удивляться этому не стоит, потому что одно из первых намерений, которые я лелеял в своем уме при создании *КС,* — это быстро распространить *КС,* а вместе с ним и гармонию, по всей Земле. Мне кажется, что будущее нашей планеты неразрывно связано с *КС.* Проблемы мира во всем мире, экологической нестабильности, бедности и подобные им не имеют простых решений — по меньшей мере до тех пор, пока мы работаем на том же дисгармоничном уровне, на котором все эти проблемы возникли. Неадекватное мышление неизбежно приводит к неадекватным действиям.

Путь к гармонии на Земле лежит не через решение частных проблем, но через осознание нашей врожденной внутренней гармонии. Подобно тому как лукавое хаотичное мышление ослабило наш мир, животворящие лучи *Истинного «Я»* исцелят его. Я верю, что *Квантовое Смещение* послужит надежной духовной опорой для установления мира и безмятежности на планете. И мы все вместе обретем то, что до сих пор давалось лишь очень и очень немногим просветленным. Мы обретем умиротворение и завершенность — состояние, отражающее гармонию мира, пребывающего в ладу с собственным *Истинным «Я»*.

Глоссарий

Истинное «Я»: см. *Эйфо-чувство.*

Квантовое Смещение (КС): осуществляемый без усилий процесс перевода обычного сознания в *чистое осознание*, а затем продолжение пребывания в состоянии *Эйфо-чувства. КС* произошло успешно, когда оно прекращается в состоянии *чистого осознания.*

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

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

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

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

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

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

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

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

Я-осознание: см. *КС-осознание*.

Об авторе

Доктор Фрэнк Кинслоу больше 35 лет исследовал и занимался преподаванием методик исцеления. Разработанные им методы базируются на его работе в качестве врача-хиропрактика, углубленном изучении теории и практическом применении идей восточной эзотерической философии и его горячей любви к релятивистской и квантовой физике. Методика *Квантового Смещения* для достижения мгновенного исцеления была разработана Фрэнком Кинслоу в 2007 году, после того как он пережил личностный кризис, который и привел его к идее о том, что не нужно никуда идти и ничего делать. Из этого *Ничто* доктор Кинслоу сумел создать для себя яркую и замечательную жизнь. Он начал преподавать и писать, причем его работы отличались такой простотой и ясностью, что всего через несколько лет десятки тысяч людей во всем мире смогли сделать свою жизнь полной и яркой, всего лишь прочитав его книги.

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

Веб-сайт: www.KinslowSystem.com

Об организации «Система Кинслоу»

Доктор Кинслоу является организатором и единственным преподавателем *Квантового Смещения.* Он проводит семинары и читает лекции по всему миру. За более подробной информацией о *Системе Кинслоу* и *Квантовом Смещении* обращайтесь к следующим источникам:

Вебсайт: www.KinslowSystem.com
Электронная почта: Info@KinslowSystem.com
Телефон: бесплатно в Северной Америке:
(877)811-5287

О продукции организации «Система Кинслоу»

Книги:

«Секрет мгновенного исцеления: квантовая синхронизация здоровья» (The Secret of Instant Healing) («София», 2011-2013)

«Мгновенное исцеление: Техника Квантового Смещения» (The Secret of Quantum Living) («София», 2011-2013)

«Кто ничего не ищет — находит все: секрет истинного счастья» (Beyond Happiness) («София», 2011-2013)

«Эйфо-чувство и сила намерения: достижение внутренней гармонии и благополучия в жизни» (Eufeeling. The Art of Creating Inner Peace and Outer Prosperity) («София», 2012-2013)

«Мартина и людоед» (книга для детей о *КС)*

Аудио-книги:

«Секрет мгновенного исцеления» (The Secret of Instant Healing)

«Техника Квантового Исцеления» (The Secret of Quantum Living)

«Кто ничего не ищет — находит все» (Beyond Happiness)

«Эйфо-чувство и сила намерения. Достижение внутренней гармонии и благополучия в жизни» (Eufeeling. The Art of Creating Inner Peace and Outer Prosperity)

CD-диски:

Упражнения для *Квантового Исцеления* (комплект из двух CD-дисков)

Упражнения *Квантового Исцеления* для двоих (комплект из двух CD-дисков)

Упражнения по *Квантовому Смещению*

Мартина и людоед (книга для детей о *КС)*

DVD-диски:

Введение в *Квантовое Смещение*

Что такое сигнал *КС* (видео)

Мартина и людоед (книга для детей о *КС)* (Блю-рэй DVD)

Другие службы на сайте www.KinslowSystem.com:

- Блог «Система Кинслоу»
- Социальные сети
- Вестник КС «Перышко» (бесплатно)
- Материалы для бесплатной загрузки
- Форум по КС
- Видео и фотографии по теме «Система Кинслоу»

Литературно-художественное издание

Фрэнк Кинслоу

СИСТЕМА КИНСЛОУ
Путь к достижению успеха в жизни,
в здоровье и любви

Перевод: *М. Котельникова*
Редактор *И. Старых*
Корректор *Е. Яковенко, Т. Селезнева*
Оригинал-макет: *Г. Булавко*
Обложка: *В. Миколайчук*

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

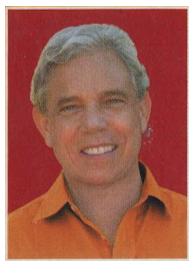
Для дополнительной информации:
Издательство «София»
04073, Украина, Киев-73, ул. Фрунзе, 160

Подписано в печать 30.05.2013 г.
Формат 84x108/32. Уел. печ. л. 15,12.
Тираж 4000 экз. Зак. С-1315.

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

http://www.sophia.ru

Отпечатано в полном соответствии с качеством
предоставленного электронного оригинал-макета
в типографии филиала ОАО «ТАТМЕДИА» «ПИК «Идел-Пресс».
420066, г. Казань, ул. Декабристов, 2.
E-mail: idelpress@mail.ru



Доктор Фрэнк Кинслоу — создатель техники Квантового Смещения — метода, позволяющего ускорить процессы физического и ментального исцеления.

Что, если бы вам сказали, что, осознав нечто, чем вы всегда обладали, вы смогли бы неизмеримо преумножить свои способности и таланты и уже сегодня начать жить на все 100%?

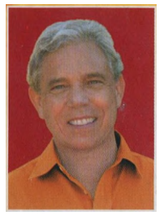
Книга, которую вы держите в руках, покажет вам, как это сделать.

Метод доктора Фрэнка Кинслоу — исследователя и разработчика Квантового Смещения® (КС™), инновационной научной техники самоисцеления, — поможет вам быстро избавиться от эмоционального напряжения и физической боли, позволит создать прочную основу для идеальных отношений, освободит от беспокойства и переживаний по поводу финансовых затруднений и станет вашим верным помощником на пути к реализации вашего самого полного потенциала.

SBN 978-5-399-00497-6

9 785399 004976

София
www.sophia.ru



Доктор Фрэнк Кинслоу — создатель техники Квантового Смещения — метода, позволяющего ускорить процессы физического и ментального исцеления.

Что, если бы вам сказали, что, осознав нечто, чем вы всегда обладали, вы смогли бы неизмеримо преумножить свои способности и таланты и уже сегодня начать жить на все 100%?

Книга, которую вы держите в руках, покажет вам, как это сделать.

Метод доктора Фрэнка Кинслоу — исследователя и разработчика Квантового Смещения® (КС™), инновационной научной техники самоисцеления, — поможет вам быстро избавиться от эмоционального напряжения и физической боли, позволит создать прочную основу для идеальных отношений, освободит от беспокойства и переживаний по поводу финансовых затруднений и станет вашим верным помощником на пути к реализации вашего самого полного потенциала.

ЗN 978-5-399-00497-6

85399 004976

Фрэнк Кинслоу

СИСТЕМА КИНСЛОУ

Путь к достижению
успеха в жизни,
в здоровье и любви