

ФРЭНК КИНСЛОУ



ЭЙФО-ЧУВСТВО и СИЛА НАМЕРЕНИЯ

*Достижение
внутренней гармонии
и благополучия в жизни*

УДК 615.851
ББК 53.57
К41

Перевод с английского М. Котельниковой

Кинслоу Фрэнк

К41 *Эйфо-чувство и сила Намерения: Достижение внутренней гармонии и благополучия в жизни / Перев. с англ. — М.: ООО Издательство «София», 2012. — 192 с.*

ISBN 978-5-399-00401-3

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

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

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

УДК 615.851
ББК 53.57

Eufeling

The Art of Creating Inner Peace and Outer Prosperity

Copyright © 2012 by Frank Kinslow

Originally published in 2012 by Hay House Inc. USA

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

ISBN 978-5-399-00401-3

© «София», 2012
© ООО Издательство «София», 2012

Содержание

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

Предисловие

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

Вторая часть этой книги познакомит вас с *КС-намерением**. *КС-намерение* — это мощная новая технология, основанная на малоизвестном, почти тайном учении, возникшем более 4000 лет назад в Древней Индии. На санскрите эта техника называется *Ритам Бхара Праджня (Ritam Bhara Pragyā)* — она помогает достичь уровня осознанности, позволяющей с абсолютной ясностью постичь истоки мироздания. Но пусть это вас не смущает. ***КС-намерение* может легко и просто практиковать любой человек.** Оно показывает, как можно легко применить обычное сознание, позволяющее вам читать эти строчки, для того чтобы посеять собственные семена отличного здоровья, приносящих удовлетворение отношений с людьми, финансового благополучия и любых желательных для вас достижений. *КС-намерение* может

* В данной книге мы позволили себе несколько изменить терминологию по сравнению с тремя предыдущими книгами Кинслоу. Вместо *Намерения КС* и *Осознания КС* теперь будет *КС-намерение* и *КС-осознание*. В новых допечатках терминология будет изменена во всех книгах. — Прим. ред.

применять любой человек в любой ситуации — оно является мощной поддержкой для тех, кто уже практикует работу с *намерением*.

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

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

Глава 2

ИЩЕМ ОБРАТНЫЙ ПУТЬ К САМИМ СЕБЕ

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

Маргарет Мид

Волшебные годы

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

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

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

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

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

Нам не нужно выбирать одно и жертвовать другим. Мы не должны отказываться от внутренней радости ради внешней безопасности. Обычно мы неправильно

понимаем взрослую жизнь. Проблема состоит в том, что мы слишком быстро перестаем расти. Видите ли, мы считаем, что ведем себя как взрослые люди, но на самом деле выражаем всего лишь нашу незрелость. А это весьма плачевно.

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

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

Основными этапами развития человека считаются детство, юность и взрослая жизнь. Предполагается, что

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

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

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

случае означает: начать жить в соответствии с тем, что называется «совершенный человек».

Думаю, мало кто станет оспаривать утверждение, что мы можем быть гораздо гармоничнее и здоровее, чем мы есть сейчас. И я знаю, что вы, вероятно, думаете, что мы пытались преодолеть наши разрушительные склонности с тех самых пор, как первый пещерный человек ударил своего соседа дубиной по голове и отнял его женщину. Я не предлагаю пытаться преодолеть разрушительные тенденции. И не рекомендую нейтрализовать их позитивными мыслями или действиями. И то и другое мы уже испробовали, но не достигли продолжительного успеха. Я предлагаю вообще *не пытаться что-либо делать*. Какие-либо движения в этом направлении лишь усугубят ситуацию.

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

Вернитесь к благодати

Вы можете смотреть на это как на завершение круга. Или, если говорить в терминах «*Потерянного рая*» Мильтона, сбившись с пути истинного, мы возвращаемся к высокому состоянию первозданной невинности, но с единственным и очень важным различием. Когда мы возвращаемся, чтобы утвердиться в невинности детства, мы закалены и, можно сказать, испорчены жестокостью мира. Такой человек страдал, затем вышел за рамки потакания как миру внутреннего ребенка, так

и внешнему миру взрослой жизни, чтобы объединить игру и работу, спонтанность и контроль, любовь и вождение. Это смешение лучшего из обоих миров достигается не с помощью неустанной тяжелой работы или вызывания Божественной благодати. Это достигается просто через *изменение в восприятии*. Ребенок в нас знает это инстинктивно. Взрослый просто должен признать, что это правда, — прямо здесь, прямо сейчас. Это правда высшей пробы. Но как сделать ее правдой для нас?

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

Опыт: Найдите свое вечное «Я»

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

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

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

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

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

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

как сделать этот опыт в вашей жизни ярким и сияющим. Давайте немного подробнее рассмотрим, что значит жить в этом возвышенном состоянии осознания.

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

Когда я здесь говорю *жизнь*, я имею в виду законы природы, которым мы все подвластны. Это законы, которые управляют биологическими видами, нашей землей и даже огромными мирами, которые мы постичь не в силах. И в основе всех этих миров лежит закон совершенствования через *восприятие настоящего момента*. Что это означает? Пусть вас не пугают слова. Это весьма прямолинейно. *Восприятие настоящего момента означает осознание чистого осознания.* Это простой переход от обыденного сознания до безграничного осознания, и этот переход легко может сделать любой человек, читающий эти строки. Это — то самое недостающее звено, которое объединяет свободу детства с возрастающей силой взрослости. Потерпите меня еще немного, и я объясню не только как это работает, но и как заслужить расположение Матери-Природы и жить вне сковывающего влияния борьбы и стресса. Знайте

только, что, когда мы подчиняем себе законы природы или ломаем их, нам делают выговор. В детстве нами руководила мать, которая увещевала, направляла и дисциплинировала. Во взрослой жизни роль наставника берет на себя Мать-Природа. Как мы уже знаем, она может быть жестокой и неумолимой — или сострадательной, любящей и щедрой. И решение должны принимать мы, а не она.

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

Восприятие совершенства

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

ны. Возвышение себя над типичным опытом борьбы и страдания также совершенно естественно. Как только вы узнаете, как совершать этот переход, ваша жизнь наполнится радостью, миром и благодатью так же легко и естественно, как заживает порезанный палец.

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

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

КЛЮЧЕВЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ ГЛАВЫ 2

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

Глава 5

ЭЙФО-ЧУВСТВО

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

Авраам Линкольн

Ваш ум любит Эйфо-чувство

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

Ваш ум любит *Эйфо-чувство*. Оно одновременно и сущность вашей внутренней жизни, и обещание радостей, пока не осуществленных. Привыкший к осознанию *Эйфо-чувства*, ваш ум стремится испытывать это НИЧТО. *Эйфо-чувство* совершенно безопасно, и, когда вы осознаёте его, вы находитесь в безопасности. Это основа непоколебимой безопасности, которую все мы ищем. Ум, переживающий *Эйфо-чувство*, умело ведёт вас по изменчивым джунглям этого опасного мира, чтобы вы могли упиваться его красотой, избегая его шипов.

Приставка *эйфо-* имеет греческие корни и означает «хороший», «прекрасный» или «истинный». Мне нравится думать об *Эйфо-чувстве* как об истинном чувстве. Для того чтобы что-то можно было считать истинным, оно должно само поддерживать себя — так

сказать, стоять на своем. Оно не должно распадаться на части, или рассеиваться, или трансформироваться во что-то другое. Оно должно оставаться устойчивым и неизменным. Каждое творение рождается, живет и, наконец, распадается или умирает. Именно поэтому я называю жизнь областью смерти. Все должно умереть, все, кроме *Эйфо-чувства*. Высшая истина не должна меняться. *Чистое осознание* окончательно и неизменно. Оно не рождается и не умирает. *Эйфо-чувство* — единственная сотворенная вещь, имеющая этот общий признак с *чистым осознанием*. Оно всегда здесь, всегда готово поддержать и направить.

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

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

Ваш ум идентифицирует *Эйфо-чувство* как радость, покой, тишину, безграничную любовь, счастье, экстаз и т. д. *Эйфо-чувства* — это не чувства. Чувства — такие

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

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

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

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

Змея, глотающая свой хвост

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

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

Вот вам один совет: всякий раз, когда вы обнаруживаете себя идущим по пути поиска неограниченного счастья и вечной свободы, тут же сходите с этого пути. Если что-либо неограниченно и вечно, то оно уже должно

быть там, где находитесь вы. Поэтому не нужен никакой путь, чтобы дойти туда, где вы уже находитесь, ибо вы уже на том самом месте. Имеет ли тогда смысл куда-то идти? Прекратите предпринимать усилия, и наступит мир и покой, словно тишина после сильного шторма.

Опыт: Ищем НИЧТО на пути

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

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

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

Как бы вы ни старались, вы не можете получить то, что у вас уже есть. Если вы считаете, что есть путь к неограниченной любви, то ваша вера ослепляет вас. Вы не увидите леса за деревьями. Вы можете пытаться

снова и снова, прикладывая массу усилий в течение многих лет, но все равно не сможете получить то, что уже имеете. Откуда я знаю? Да потому, что сам я уже пытался снова и снова.

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

Это типичная ошибка. Когда мы достигаем цели, когда получаем что-то, ради чего упорно трудились, мы чувствуем себя довольно хорошо. Мы думаем, что чувствуем себя хорошо, потому что получили желаемое. В действительности же глубокое ощущение внутреннего благополучия наступает потому, что нам больше не нужно напрягаться, чтобы получить эту вещь. Есть небольшое пространство полного ничегонеделания, и оно наполовину 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*.