

ФРЭНК КИНСЛОУ

МГНОВЕННОЕ ИСЦЕЛЕНИЕ

**Техника
Квантового
Смещения**



«СОФУЯ»

2022

Содержание

Предисловие	7
Раздел I. Квантовое Смещение	11
Глава 1. Чудеса	13
Глава 2. Как стать счастливым	19
Глава 3. Чистое осознание	33
Глава 4. Я думал, что мысли в моей голове — мои	43
Глава 5. Познай свое Истинное Я	55
Глава 6. Квантовое Смещение	85
Глава 7. Практическое применение КС	101
Раздел II. Целостная жизнь	111
Часть I: Ум	
Глава 8. Исцеление негативных эмоций	115
Глава 9. Творчество и преодоление блоков	127
Часть II: Тело	
Глава 10. Избавление от физической боли	139
Глава 11. Улучшение спортивных показателей ...	147
Глава 12. Пространственная ходьба	155
Часть III: Взаимоотношения	
Глава 13. Секс, любовь и Вселенская Любовь ...	161
Глава 14. Совершенные взаимоотношения	169
Глава 15. Сон и бессонница	175
Глава 16. Правильное и неправильное питание ..	181
Глава 17. Путешествие без усилий	187
Глава 18. Преодоление финансовых трудностей	193
Глава 19. Дети	201
Приложение А. Наиболее часто задаваемые вопросы и ответы на них	221
Приложение Б. История о том, как Ничто изменяет мир	273
Глоссарий	281

ПРЕДИСЛОВИЕ

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

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

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

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

** М.: «София», 2010.

Глава 2

КАК СТАТЬ СЧАСТЛИВЫМ

Нехватка времени — самая большая
нехватка нашего времени.

Фред Полак

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

Будда

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

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

Глава 3

ЧИСТОЕ ОСОЗНАНИЕ

...Центр мира везде.

Черный Лось

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

Хазрат Инайят-хан

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

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

Глава 5

ПОЗНАЙ СВОЕ ИСТИННОЕ Я

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

Дунго-цзы

Всякая истина проходит через три этапа.

На первом этапе ее осмеивают.

На втором начинают яростно опровергать.

На третьем — принимают за нечто самоочевидное.

Артур Шопенгауэр

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

Глава 7

ПРАКТИЧЕСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ КС

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

Экхарт Толле

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

Эдвард Карпентьер

Базовое КС

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

ЧАСТЬ I: УМ

Глава 8

ИСЦЕЛЕНИЕ НЕГАТИВНЫХ ЭМОЦИЙ

Поздравляю: вы утратили последнюю надежду.

Фрэнк Кинслоу. За пределами счастья

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

Экхарт Толле

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

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

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

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

— И чем же плохо ничто? — спросил я.

Она посмотрела на меня озадаченно.

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

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

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

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

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

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

После нескольких напряженных секунд она взмолилась:

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