

Франк Кинслоу

---

ЧУДОТО НА КВАНТОВИЯ ЖИВОТ

София, 2012

Тази книга не е предназначена да диагностицира, предписва или лекува. Съдържащата се тук информация не трябва по никакъв начин да се смята за заместител на лечение, предписано от квалифициран лекар.

Преводът е направен по изданието:  
Frank J. Kinslow  
The Secret of Quantum Living

Всички права запазени. Нито една част от тази книга не може да бъде размножавана или предавана по какъвто и да било начин без изричното съгласие на „Изток-Запад“.

Copyright © 2010 by Frank J. Kinslow

© Ралица Дерилова, превод, 2012  
© Издателство „Изток-Запад“, 2012

ISBN 978-619-152-024-4

# ЧУДОТО

НА

КВАНТОВИЯ ЖИВОТ

Превод от английски  
*Ралица Дерилова*



ФРАНК  
КИНСЛОУ

На мама  
Приятелка за цял живот

На жена ми Мартина  
Самата невинност и блясъкът в очите ми

и на Алфред Шатц и Беате Уолтър  
За насоките, подкрепата и –  
най-вече – за приятелството

В памет на Махариши  
За учението му

и Джими  
Прекрасен приятел

# СЪДЪРЖАНИЕ

Предговор	7
-----------	---

## Първа част

### Квантова синхронизация / 11

<i>Първа глава</i> Чудеса	13
<i>Втора глава</i> Как да станеш щастлив	19
<i>Трета глава</i> Чисто осъзнаване	31
<i>Четвърта глава</i> Мислех, че мисля мисълта, която си мислех	41
<i>Пета глава</i> Опознаване на себе си	51
<i>Шеста глава</i> Квантова синхронизация	75
<i>Седма глава</i> Прилагане на КС	89

## Втора част

### Квантов живот / 99

#### Първи раздел

##### Умът

<i>Осма глава</i> Изцеляване на негативните емоции	103
<i>Девета глава</i> Креативност и преодоляване на креативен блок	113

#### Втори раздел

##### Тялото

<i>Десета глава</i> Изцеляване на физическа болка	121
<i>Единайsetsa глава</i> Подобряване на спортното представяне	127
<i>Дванайsetsa глава</i> Разходка в пространството	135

**Трети раздел**  
**Взаимоотношения**

<i>Тринайсета глава</i>	
Секс, любов и Универсална любов	141
<i>Четиринайсета глава</i> Перфектната връзка	147

**Четвърти раздел**  
**Всичко останало**

<i>Петнайсета глава</i> Сън и безсъние	151
<i>Шестнайсета глава</i>	
Добри и лоши хранителни навици	155
<i>Седемнайсета глава</i> Леко пътуване	161
<i>Осемнайсета глава</i>	
Преодоляване на финансови неволи	167
<i>Деветнайсета глава</i> Деца	173
<i>Приложение А</i>	
Често задавани въпроси и отговори	189
<i>Приложение Б</i>	
Историята на Нищо и как то променя света	236
Терминологичен речник	242



## ПРЕДГОВОР

**П**реди две години разработих Квантовата синхронизация (КС), уникален процес на самоизследване, заобикалящ много от капаните на вътрешния процес чрез редуциране на всички създадени неща, физически и ментални, до най-базисния им компонент, чистото осъзнаване. Първоначално се фокусирах върху забележителните целебни ефекти, които ние, хората, сме способни да постигаме само със съвсем малко осъзнаване, но които рядко демонстрираме. Написах „Чудото на мигновеното изцеление“<sup>1</sup>, за да може всеки, който желае, да се научи да изцелява чрез прилагането на КС. След написването ѝ хора от цял свят научиха и усетиха радостта от изцелението чрез КС. Възторжени читатели ме засипваха със забележителните си истории на изцеление.

Не исках „Чудото на квантовия живот“ да бъде допълнение или продължение на това, което вече си научил. Исках тази книга да открие нещо ново и жизнено важно, което да обогати живота ти по-пълно и по-дълбоко. В началото не бях сигурен дали ще мога да предам на теб, читателя, тънкостите на КС чрез писмената реч. Оказа се, че опасенията ми са били

---

<sup>1</sup> Издадена на български език от „Изток-Запад“, 2011. – Б.пр.

неоснователни. Първоначалната реакция на хората, прочели книгата преди публикуването ѝ и практикували подобрения процес на КС, изложен тук, далеч надвиши очакванията ми. Както запознатите, така и напълно непознатите с процеса на КС читатели откриха, че „Чудото на квантовия живот“ е довела до сериозна промяна в подхода им към живота. Те почувстваха, че е положена нова, по-солидна основа на тяхното осъзнаване, изразяващо се в по-малко конфликти и повече увереност, по-малко дисхармония и по-голям мир, по-малка нужда да търсят контрол и по-голямо приемане на живота такъв, какъвто е. Накратко, виждаха как затрудненията в живота им отстъпват място на вродената им вътрешна доброта, на сиянието на Аза.

В „Чудото на квантовия живот“ ще откриеш как да прилагаш процеса на Квантовата синхронизация, за да подобриш важни аспекти на живота си като финансови проблеми, овладяване на гнева и обща негативност. КС може също да подобри взаимоотношенията ти, сексуалния ти живот, храненето, спането и физическата активност. Макар че изцелението също ще бъде засегнато в тази книга, ако искаш да научиш науката и изкуството на процеса на бързо изцеление чрез КС, книгата „Чудото на мигновеното изцеление“ си остава най-добрият ти източник.

„Чудото на квантовия живот“ е разделена на две части, последвани от приложения и речник на използваните термини. Приложение А съдържа често задавани въпроси, изпратени ми от читатели от цялото земно кълбо. Въпросите ще придобият истинска значимост, щом веднъж си започнал да прилагаш КС в ежедневието си. Приложение Б е автобиографично и разказва как беше разработена Квантовата синхронизация. По принцип не изнасям данни за себе си, освен ако историята по някакъв начин не обогатява преживяването на читателя. Но толкова пъти са ме питали как съм разработил КС, че накрая реших да отговоря на въпроса в приложение Б. Смя-



там, че речникът с термините е важен. Голяма част от използваната от мен терминология е в обща употреба, но вложеният от мен смисъл е по-специфичен. Ще си спестя много обръкване, ако първо прегледаш речника за дефинициите и фразите така, както се отнасят до моето учение. Макар да се стремя да дефинирам новите думи и фрази в самия текст, силно препоръчвам често да се консултираш с речника, докато дефиницията стане твоя.

В първа част, Квантова синхронизация, ще бъдеш запознат със серия от прости и ефективни упражнения, кулминиращи в чистия процес на КС. Поради тази причина предлагам да прочетеш първа част от начало до край, без да прескачаш напред. Част от материала ще бъде познат на онези от вас, които вече са чели „Чудото на мигновеното изцеление“. Това е необходимо поради две причини. Първо, важно е новият читател да познава този материал в подготовка за лесното разбиране и прилагане на процеса на КС. Второ, това е отличен преговор за онези от вас, които вече го практикувате. Този преглед дава ценна основа на опитния практикуващ да научи чистата Квантова синхронизация, подобрението на процеса на КС. Чистата КС разширява осъзнаването отвъд наложените граници за безпрепятствено изразяване на КС във всекидневния живот.

Първата част предлага нови прозрения и обяснения за вътрешните принципи на процеса на КС, които ще разширят ума и, мисля, ще възторгнат опитния практикуващ на КС. За читателите, които за пръв път се сблъскват с тази проста и успешна философия: е, смятам, че ви очаква истинско пиршество. В тази първа част ще изследвате ролята на Благочувството и връзката му с чистото осъзнаване. Ще научите за вътрешните и външните пътеки към щастието и, понеже процесът на КС бързо индуцира по-висши състояния на осъзнаване, ще обсъдим какво да търсите с настройването на възприятията към просветлението.

Във втора част, Квантов живот, ще откриете как да прилагате наученото от първата част на тази книга. Сега ще проверите практическата стойност на чистата КС. Втора част предлага базата на живота в състояние на чисто осъзнаване и предлага вълнуващата възможност да намерите мира и блаженството на своето Благочувство, отразено обратно към вас от хората, предметите и събитията, съставляващи всекидневието ви. Живеейки с КС, земният живот е пропит с чувство на благоговение и тихо очакване.

Изключително съм развълнуван за потенциалното въздействие, което тази книга може да окаже на твоя живот и на нашия свят. КС по уникален и ефективен начин отключва осъзнаването на Аза. Отключвайки вътрешното си самоосъзнаване, ние се връщаме към новостта на детството с очи, пълни с възхищение към обикновената красота, проникваща живота ни. Нашият свят е живял под някаква духовна тъмнина. Взирали сме се в тази тъма за решение, а отговорът е бил другаде, в светлика на Аза. С отварянето на тази книга се запалва още една свещ срещу тъмата.

Франк Кинслоу  
Сарасота, Флорида  
8 октомври 2009

ПЪРВА ЧАСТ  
КВАНТОВА  
СИНХРОНИЗАЦИЯ





## ПЪРВА ГЛАВА ЧУДЕСА

*Очакването е атмосферата на чудесата.*

Едуин Луис Коул

*Всъщност субектът и обектът са едно. Не може да се каже, че бариерата между тях е претакната в резултат на скорошни научни открития във физиката, защото тази бариера не съществува.*

Ервин Шрьодингер

Леко постави върха на показалеца в средата на челото си. Сега следи внимателно какво усещаш на това място. Как усещаш пръста срещу челото? Как усещаш челото срещу пръста? Челото ти топло ли е или студено? Кожата ти суха ли е или мазна? Има ли пулс в пръста ти? Има ли пулс в челото ти? Тихо, но внимателно наблюдавай какво се случва в допирната точка между пръста и челото. Прави го в продължение на 30 секунди.

Сега какво усещаш? По-отпуснато ли е тялото ти? По-спокоен ли е умът ти? Умът ти със сигурност е по-съсредоточен и не така разхвърлян. Нали? Преди да започнеш да четеш горния параграф умът ти бе

по-подвижен. Сигурно си правил догадки какво ли ще научиш от тази книга. Или си си мислел какво току-що си ял или какво скоро ще хапнеш, може да си си мислел за скоросен разговор с приятел или как да се приготиш за екскурзията идната седмица. Но по време на това просто упражнение умът ти напълно присъстваше. Осъзнаваше просто и директно. И в резултат на това тялото ти се отпусна и умът ти се успокои. Защо? Как може една малка промяна в осъзнаването да направи такава незабавна и позитивна промяна в системата тяло-ум?

Радвам се, че попита. Остани с мен през страниците на тази проста, но прозорлива малка книжка и ще научиш как да овладееш силата на осъзнаването, за да трансформираш живота си във всяко отношение. Точно така. Всеки аспект на живота ти, здраве, финанси, любов, работа и духовни цели, всички ще станат живи и пълноценни; единственото, което трябва да направиш, е да се научиш как да осъзнаваш. И – между другото – да се научиш да осъзнаваш е най-простото, което можеш да направиш.

Когато се научиш да осъзнаваш правилно, ще можеш да изцеляваш физически оплаквания като навехнатото коляно, главоболие, лошо храносмилане и ставни болки; да потискаш емоционални проблеми като ревност, тъга, безпокойство и страх; и да поемаш контрол върху финансите си, взаимоотношенията си и дори сексуалния си живот. Това работи дори и върху домашните ти любимци. Процесът, на който ще те науча, е прост, научен, лесно научаващ се и незабавно ефективен. Не ти трябва да седиш медитирайки, да си сгъваш тялото в трудни пози или да управляваш дишането си по какъвто и да било начин. Не трябва да се присъединяваш към група или да плащаш за курсове и уроци. Дори не трябва да вярваш в метода, за да работи. Това е отвъд вярата. Това е Квантовата синхронизация и тя отваря сърца и умове из целия свят за хармонизиращата сила на чистото осъзнаване.

Грабнах ли вниманието ти? Накарах ли те да оставиш този сандвич с пуешка шунка и да обърнеш майонезата от устата си? Добре. За да работи КС, единственото, което ти трябва, е внимание. Толкова. Ето колко е просто. Ще ти покажа как да се отдалечиш от задръстения с мисли, разнопосочен ум в спокойното море на чистото осъзнаване, за да изпиташ от първа ръка свободата от душевна борба и емоционална лудост. Както се изразява Бхагавад Гита: „Мъничко чисто осъзнаване освобождава душата от огромен страх.“ Древната мъдрост е тук, във върховете на пръстите ти, разлистващи тази книга.

Дотук направих някои доста силни изказвания и нямаше да го направя, ако не можех да подкрепя думите си с някои доста силни действия. Така че, стига съм бърборил. Искам да изпиташ забележителния ефект на фокусираното чисто осъзнаване върху тялото ти. Следвай точно посочените указания и ще останеш изненадан какво вече можеш да правиш... и това е само началото.

## УПРАЖНЕНИЕТО С РАСТЯЩИЯ ПРЪСТ

Вдигни ръка пред очите си, с дланта към тебе и намери хоризонталната линия на върха на китката ти. Намери същата линия и на другата ръка. Събери китките, така че двете линии да са точно една до друга. Внимателно събери длани и пръсти. Ръцете ти трябва да са долепени една за друга като за молитва.

Погледни двата средни пръста. Те или ще са еднакви, или единият ще е по-къс от другия. За целта на упражнението избери по-късия пръст. Ако пръстите са с еднаква дължина, избери който и да е, твоя работа.

Разтвори ръце и ги постави на масата или в скута си. Гледай и осъзнавай избрания от теб среден пръст

и си помисли веднъж: „Този пръст ще се удължи.“ Не мърдай пръста. Просто го осъзнавай ясно. Прави това в продължение на една минута. Не трябва да му повтаряш да расте. Веднъж да го кажеш е достатъчно. Просто трябва да осигуриш каквото трябва, за да осъществиш прехода: фокусирано осъзнаване. Този единствен пръст получава цялото ти внимание за една пълна минута. Това е всичко!

След изминаването на минутата премери отново дължината на пръстите като по същия начин изравниш в една линия гънките в края на дланта. И ето: пръстът ти се е удължил! Невероятно! Като малко чудо. Но свети Августин ни учи: „Чудесата не стават напук на природата, а само напук на това, което се *знае* за природата.“ Така че свиквай. Щом веднъж „узнаеш“ тайната на осъзнаването, ти ще правиш малки чудеса всеки ден.

Преди Упражнението с растящия пръст ти си каза какво искаш да стане, нали? Имаше една-единствена мисъл: „Този пръст ще се удължи.“ И това стана без никакво друго твое умствено или физическо участие. Единствената прибавена от теб съставка беше осъзнаване. И това е всичко, което ни трябва, за да направим каквото и да било. Знаем, че е трудно за вярване, но наистина е вярно и до края на тази книга ти сам ще си го докажеш. Осъзнаването е главният двигател на всичко, което знаем, мислим и чувстваме и щом веднъж го осъзнаеш, животът ти ще потече леко като река към морето на сливането на всички възможности.

Върни се сега към момента, когато за пръв път осъзна, че пръстът ти е станал по-дълъг. Какво усети в самия този момент? Изненада ли се? Изпита ли чувство на благоговение и почуда? Чудото ни въздейства по този начин, нали? Събужда ни от състоянието на сомнамбулизъм. За момент сме развълнувани, въодушевени и вдъхновени. Няма ли да е чудесно да можем да живеем живота си в постоянна възхита, като невинно дете, изследващо света около себе си с ши-



роко отворени очи? Ами ето какво. Можем. Алберт Айнщайн е знаел тайната. „Има само два начина да живееш – казал той. Единият е да смяташ, че чудеса няма. Другият е да виждаш чудо във всичко.“

Нека се разпростра малко върху това чувство на удивление, защото то е много важно парче в пъзелата на любовта и живота. Чувството на удивление и благоговение е това, което аз наричам Благочувство. Благочувството е доказателство, че сме се гмурнали във водите на абсолютно чистото осъзнаване и сме изплували оттам окъпани в тяхното обновяващо и хармонизиращо влияние. Благочувството е най-съществената част на научаването как да управляваш живота си, без да правиш нищо. Благочувството винаги се усеща като благодат, така че свиквай с идеята да изпълваш живота си с все по-голям мир, любов и радост. Малко по-късно ще посветим повече време на разбирането и усещането на Благочувството. Следвайки простите инструкции на страниците на тази малка книжка, ти ще получиш инструментите и прозренията за трансформирането на живота на семейството и приятелите си и дори на напълно непознати хора. Само за секунди ти ще можеш да ги докоснеш дълбоко и завинаги. И всеки път, правейки това, ще трансформираш също и себе си. Няма друг начин.

Това е обещанието ми към теб. Научи процеса на КС и го изпълнявай, както е посочено тук и скоро ще усетиш забележителните промени, настъпващи във всички области на живота ти. Ще живееш в радостна изненада и спокоен вътрешен мир. Всичко в живота ти ще е съвсем същото, но някак по-приятелско и живително. Приятели ще ти казват, че изглеждаш различно, че си по-присъстващ, че се раздаваш повече. Вече ще посрещаш проблемите – успехите и пораженията, съпътствали и определяли живота ти – с вътрешно приемане, което им позволява лесно да идват и да си отиват, без никаква съпротива. Вътрешният мир е правилото, а не така търсеното и рядко

изпитвано изключение. Вътрешният ти живот ще се промени забележително, докато външно може да изглежда, че изобщо не си се променил, освен че може би раменете ти ще са по-отпуснати, походката ти ще е по-уверена и най-вече, очите ти ще светят дяволито. И не след дълго ще погледнеш назад към живота си и ще си помислиш: „Аз съм чудото.“



## ВТОРА ГЛАВА КАК ДА СТАНЕШ ЩАСТЛИВ

*Недостигът на време е най-големият недостиг  
на нашето време.*

Фред Полак

*Хиляди свещи могат да се запалят от едничка  
свещ и животът ѝ няма да се съкрати.*

*Щастие то никога не намалява от това, че е  
споделено.*

Буда

**А**ко попиташ десет души какво означава „живей в настоящето“, ще получиш десет различни отговора. Също като климата – всички говорят за него, но никой не може да направи нищо по въпроса. Може би това е защото мнозина от нас дори не знаят какво значи „живей в настоящето“ или какви са евентуалните ни облаги от това.

На пръв поглед „настояще“ би трябвало да е лесно разбираемо, само че не е. Можеш да кажеш: „Настоящото си е настояще“ и толкова. И ще си измежду умниците. Да се разровим дори мъничко под повърхността на „настоящото“ и ще се натъкнем на гърче-

що се кълбо рационални, но неконтролируеми червеи, готови да объркат еднакво и учени, и философи. Всъщност диренето на осъзнато настояще и неуловимия вътрешен мир, който се твърди, че носи, е озадачавало човечеството още откакто първата искра на самоосъзнаване е припламнала в онези най-древни човешки очи.

Нашите тела/умове са се развивали да се справят с краткосрочни стресиращи ситуации като неочаквано лошо време, дребни въоръжени конфликти със съседни племена и понякога е трябвало бързо да се катерят по дървета, за да не бъдат докопани от саблезъбия тигър. Праисторическите ловци и събирачи са работили само три или четири дни в седмицата, за да доставят провизиите за оцеляване. Между стресиращите събития е имало дни на социално общуване между членовете на клана, мързеливи разходки покрай езерото и часове лежане по гръб в гледане на облаците.

Ако трябва да изберем една дума, дефинираща живота на съвременния човек, тя трябва да бъде „трескав“. Кога, в цялата писана история, сме били толкова предразположени към непрестанна дейност? Ние действително се докарваме до лудост. Шейсет или седемдесет години не са достатъчно време за нервите, костите и умовете ни да се адаптират към нарастващата активност и стрес, наложени ни от съвременния живот. Яростната атака на живота на ХХI в. наведнъж е причинила на нашите тела/умове това, за което би трябвало да сме се приспособявали в продължение на безброй поколения на бавна еволюция. Телата и умовете ни са създадени за по-мирно, по-съзерцателно съществуване.

Наследената от прадедите ни съзерцателна природа е още в нас, генетично закодирана във всяка наша клетка, очаквайки търпеливо да бъде преоткрита. Това е един вечно присъстващ, но слаб гласец, опитващ се да си пробие път през все по-силния тътен на съвременната лудост. Ако се заслушаш за миг,

ще го чуеш тихо да се моли: „Забави темпо! Наслаждавай се. Остави само още няколко минутки светът просто да минава покрай теб.“ Този глас може да бъде чул не като ехо от миналото или като отражение на надеждите и страховете за бъдещето, което си представяме, а точно сега. И това ни връща обратно към настоящето.

Ние смятаме, че ако си заделим време да не правим нищо, това време е загубено. Проблемът обаче не е въпрос на количество, а на качество. Обръщането към себе си подмладява ума и тялото по начин, който ги хармонизира с външния свят. Заделеното за мечти или медитиране време щедро ще ни компенсира с подновена енергия и креативност за „загубеното“ време.

Дневните задължения са неизбежни и макар отеглянето от света за медитиране със сигурност да ни носи полза, ние пропускате по-голямата истина. Погрешно допускаме, че не можем едновременно да бъдем и активни, и в покой. Оказва се обаче, че можем да сме външно активни, докато вътрешно сме в покой. Да, възможно е и вълкът да е сит, и агнето да е цяло. По силата на това, че си човек, можеш всъщност да се възстановяваш в движение; можеш да поддържаш състояние на спокоен вътрешен мир, *докато* си ангажиран с дневните си задачи.

Представи си човек, легнал по гръб, вперил поглед в звездите. Лежал е там дълго време и умът му е като тиха празнота в пространството. Това не е умът на бизнесмен или на фабричен работник. Този човек не знае как да отвори врата, да яде супа с лъжица или да изрече цивилизован поздрав. И въпреки това осъзнава мирозданието и е пълен с увереност и спокойствие, досега запазени единствено за светците и великите духовни учители. Този човек е умрял преди еони, увит в животински кожи, а за него са скърбили само шепа подобни нему хора – членовете на клана му. Съзерцателният му живот е в ярък контраст с този на днешния му събрат, чийто мисли отразяват възела

от гърчещи се змии, а не движението на звездите. Синаптичните връзки на мозъка на съвременния човек не спират да изстрелват заряди от първата искрица на осъзнаване сутрин до последния нощен миг, преди дългоочакваната тишина на съня да го освободи и подготви за яростната битка на идния ден.

Древният ни прародител е бил същият като нас. Във всяко практическо намерение и отношение той е бил нас. Но ето къде е проблемът. Силите, изваяли големия му мозък и изправеното му тяло не са силите, които днешният човек знае – не са дори близко до тях. Нашите тела и умове, оформени преди да има време, днес са изложени на чужди сили, непознати на предците ни. Замърсяване на природата, високо стресови професии, натиск да вършим сто неща едновременно, бързо нарастващ брой на разводите, часове висене пред компютъра и нуждата да асимилираме ежедневно негативните новини от целия свят са стресови фактори, непознати на предците ни, дори и на онези, живели само преди сто години.

Че сме създали трескав свят е само външната страна на нещата. Ние сме движени от ненаситното желание да запълним всички празнини. Знанието е новият Бог. Мислим си, че ако знаем нещо, това значи, че го притежаваме и можем да го контролираме. А ако можем да контролираме нещо, можем да го използваме, или за да дообогатим знанията си и да засилим контрола си, или за да предпазим себе си от зло – както реално, така и предполагаемо. Така че нашето колективно мислене върви горе-долу така: ако увеличим знанието си за нещо, можем да увеличим контрола си върху него. Ако увеличим контрола си върху него, можем да го използваме за още знания или да го елиминираме като заплахата за нашата безопасност и продължаващо търсене на знание. Виждаш ли тихата лудост, вплетена в самата тъкан на мисленето ни?

Въпросът, който трябва да се пита не е: „Как да получа повече контрол?“ Главният въпрос пред

всеки от нас трябва да бъде: „Как да се освободя от нуждата да контролирам?“ Освен основните нужди за оцеляването и нормалните житейски удобства, за какво ни *трябва* да правим повече пари, да караме по-бързи коли или да се чувстваме задължени да споделяме проблемите си с касиерката в супермаркета? Ейбрахам Маслоу би казал, че имаме психологическа потребност да контролираме, и ще е прав. Но това извиква въпроса: „Какво причинява психологическата потребност за контрол?“

Потребността за контрол идва от чувството, че контрол е нужен. Т.е. чувстваме се извън контрол. Чувството може да е или да не е съзнателно. Всъщност, по-често не е. Но тази скрита, подсъзнателна нужда от контрол подхранва повечето ни желания отвъд чистото оцеляване и елементарните удобства. (Разбирам, че този модел е страшно преопростяване на сложните психологически взаимодействия, подскочащи между ушите ни, но потрайте още малко, за да видим накъде води всичко това. Не е игра на думи.)

Егото се изразява по един от двата начина. То може да бъде спокойно, да се чувства пълно и завършено. Това изпитваш, когато се вглеждаш далеч напред в осеяното със звезди небе или когато се събудиш и се чувстваш прекрасно – като че ли всичко в света е наред. Другият израз на егото е това, което изпитваме в 99% от времето. Това е егото, което се чувства празно и се опитва да запълни тази празнота, събирайки около нея неща и хора, за да се почувства временно пълно.

Това е ключовата дума: „временно“. Ние май не можем да успокоим веднъж завинаги егото си, нали? Когато си купим нова кола, егото ни е напълно доволно само до момента, в който одраскаме вратата ѝ или платим първата вноска. Когато платим последната, вече изгаряме от нетърпение да разкараме тая кола и да си купим нова. Нова кола, нова работа, нови храни, повече пари, повече време, повече любов; егото неуморно търси нови и различни преживявания

в напразните си усилия да заглуши този слаб, тънък гласец, шепнещ дълбоко в нас: „Още не съм пълно.“

Може би си мислиш, че това чувство на празнота не е добро нещо, но всъщност е. Точно както физическата болка е добро нещо, защото ако не изпитвахме болка, нямаше да знаем, че нещо е увредено. Представи си, че имаш неврологичен дефицит или генетичната болест анхидроза и не можеш да изпитваш болка. (Анхидрозата всъщност е невъзможност за потене, придружаваща невъзможността за изпитване на болка.) Не можеш безопасно да пиеш или ядеш гореща храна и дори ако го направиш, няма да знаеш дали заедно с пържолата не си дъвчеш и езика. Няма да знаеш дали пръстите на краката ти са замръзнали, докато бавно се разхождаш из парка или дали кървиш, когато си удариш главата в ръба на шкафа. Болката е естествено предупреждение, че нещо не е в ред. Същото е и чувството на празнота. То е предупредителен сигнал, че това, което правим, не решава проблема.

Опитваме се и по множество начини сподавяме тънкото гласче, което продължава да ни напомня, че нещо ни липсва. Съвременният човек е забележително изобретателен да намира начини да потисне вътрешния глас. Технологията е най-добрият ни инструмент и прекрасно служи на манталитета на „улавяне и прехвърляне“, който сме развили, за да задоволим глада си за повече. Компютърът, който използвам в момента, е идеален пример. Функционален е, да, но също – когато си пристрастен към интернет – е една от най-хубавите играчки, измисляни от човечеството. Пазаруването е друг пример. Колцина от нас сме си купували неща, които изобщо не ни трябвават? Спомняш ли си камъчето домашен любимец<sup>1</sup>?

---

<sup>1</sup> Идеята е на калифорнийския рекламен директор Гари Дал, който след ред оплаквания на приятели, колко грижи имали по отглеждането на домашните си любимци стигнал до извода, че идеалният домашен любимец е ка-



Колко ли хора още си го пазят? Хайде, признай си. След като си платил истински пари за парченце сив градински чакъл, трудно е просто да го запокитиш през оградата. Обзалагам се, че още си го пазиш някъде в мазето.

С какво ли не се захващаме, за да отклоним вниманието си от чувството на празнота, самота и загуба. Пазаруване, храна, екстремни спортове, секс, телевизия – списъкът е безкраен. Дори не можем да се насладим на плодовете на усилията си, защото почти незабавно желанието за нещо още по-голямо и по-хубаво се загнездва в ума ни. Колкото и да се опитваме да запълним пропастта на празнотата като трупаме в нея неща, мисли и чувства, тя все си остава бездънна. Това е все едно да повториш отгоре с черен флумастер червената предупредителна линейка в колата ти, за да не ти напомня непрекъснато, че трябва да доливаш масло. Празнотата, скуката, нервността и безпокойството – също като физическата болка – са предупредителни светлини. Те се опитват да ни кажат, че нещо не е в ред. Казват ни, че външните дейности няма да ни дадат вътрешен мир. Ние се вираме навън за още и още, а отговорът лежи в обратната посока.

Тогава какъв е проблемът? Защо изпитваме неукротимо желание да постигаме и придобиваме все повече и повече? Проблемът е, че не ни трябва повече. Трябва ни по-малко. Всъщност трябва ни по-малко от по-малко. Не ни трябва нищо. Знам, че звучи ненормално, но е истина. Ето как работи.

Квантовата физика ни казва, че животът има две страни: 1) полето на формата и енергията и 2) нищото, от което идва всичко. Всъщност квантовата физи-

---

мъчето, понеже не трябва да го храниш, къпеш и т.н. и най-вече, няма да умре. През 1973 г. той започва да продава такива камъчета за 3,98 долара парчето в картонена кутия с дупки за „дишане“ и постлани със сено за „удобство“, придружено с наръчник от 38 страници как да се грижиш за камъчето си. – Б.пр.

ка не е първата, стигнала до това прозрение. Духовните текстове като ведите и упанишадите, даоистките и будистките свещени писания и християнската доктрина, всички говорят за нищото, съществувало преди творението. Е, и какво от това? Оказва се, че това Нищо не е празно. Не се отказвай да четеш, точно тук става интересно. Всички неща в мирозданието – звезден прах и антиматерия и калинки и сладки сънища – съществуват в относителния свят на формата и енергията. Обграждащо и всепроникващо полето на формата е Нищо. Нищо има всичките градивни елементи да запълни космическото ни съществуване с безкрайно множество от неща, но като Нищо те още не са приели форма.

Как знаем, че Нищо съществува? Ами защото и светците, и учените са ни го казвали. Дейвид Бом, теоретик на квантовата механика, когото Айнщайн нарича свой интелектуален син, е нарекъл това Нищо „имплицитен (скрит) ред“. В първите два стиха на „Битие“ се казва: „В начало... земята бе безвидна и пуста; тъмнина се разстилаше над бездната.“ Ехото на Нищо е чуто също преди повече от 3000 години в първите думи на Тайтирия упанишада: „В началото светът не беше.“

Но Нищо не могло просто да си стои така бездейно и затова се захванало с творение. Първата му дейност била мисленето. Първата му мисъл била за себе си. За какво друго е можело да мисли? Първата мисъл сътворила чувството за Себе си, тази безпределна есенция, която знаеш като „Аз“. После Нищо помислило за всички хубави неща, които може да сътвори. Ето кога Нищо станало нещо. По-нататък в „Битие“ се казва: „И Божият Дух се носеше над водата. И Бог каза: Да бъде светлина. И стана светлина.“ Тайтирия упанишада също ни казва: „От несъществуването дойде Съществуване. От себе си Съществуване сътвори Себе си. Затова се нарича Себесътворено.“ Така че виждате, че идеята за Нищо, създало всичко, съвсем не е нова. И за това си има причина.

Идеята за Нищо, заедно с изпитването на Нищо, има най-забележителен ефект върху нас. То премахва страданието. Точно така. Нищо изличава мъката, негодите, нещастieto. Балансира всяка дисхармония и освежава еднакво и тялото, и ума. То е истински възшебен куршум, прицелен във всяка болест и лудост на човечеството. И го прави без никакво усилие, елиминирайки нуждата от борба и напрежение. Дреха, която приляга на всички. И когато егото тръгне да търси удовлетворение в нова връзка или нова кола, най-добре е да вземе със себе си Нищо или инак ще получи нещо, което не иска: страдание.

Откачена работа, нали? Мислим си, че трябва да се наобиколим с колкото може повече неща като богатство и приятели, за да се чувстваме пълноценни. Но, както всички знаем, каквото може да се спечели, може и да се изгуби. Всички познаваме хора, изгубили цялото си състояние и приятели, за които дотогава са смятали, че цял живот ще са им верни. Не загубата причинява страданието, а страхът от загубата и копнежът по възвръщането на загубеното. Нещата и хората не са проблемът. Умствената привързаност към тях създава страданието. Умът се привързва към неща, защото не знае цената на Нищо. Ако имаш Нищо, нямаш нищо за губене. Последното твърдение едва ли се нуждае от обяснение.

Нека го разгледаме във връзка със спокойствието. Когато сме спокойни, не страдаме, нали? Спокойствието и страхът не могат да съществуват едновременно. Спокойният ум е несъвместим със страданието – това са две диаметрално противоположни неща. Спокойствието не предизвиква страх и страдание; то просто не им позволява да съществуват в тази атмосфера. Спокойствието е ялова почва за страха. Може да ни се отрази добре да разберем малко повече за спокойствието, ако изобщо искаме да овладеем страданието.

Какво е спокойствие? Ако го разглеждаме, малко или много, като умствена дейност, бихме казали, че

спокойствието е по-малко движение, нали така? Когато си в мир със себе си, умът ти е спокоен, нали? Едно е да съзерцаваш залеза, седнал на някой дънер в гората, друго е да се препираш с шефа си.

Дори и когато тялото ти е активно, умът ти може да бъде спокоен. Бегачите на дълги разстояния често говорят за вътрешен мир, дори когато тялото им работи изключително усърдно. Въпросът е, че истинският мир означава спокоен ум, независимо какво прави тялото.

Затова можем да кажем, че колкото по-малко умствена дейност има, толкова по-голям е вътрешният мир. Ако това е така, можем също да кажем, че пълната липса на дейност означава абсолютен мир. Дейността е енергия и не-дейността е не-енергия. Не-енергията е Нищо. Следователно Нищо е абсолютен мир. Хитро, а?

Егото винаги търси да прибави нещо, за да обогати съществуването си. То мисли, че по-добро образование, по-добро здраве или повече пари ще му донесат спокойствие и ще го освободят от тревогите. Проблемът е, че прибавянето на тези неща е прибавяне на енергия, а прибавянето на енергия, както вече знаем, е обратното на вътрешния мир. Това е много важен момент. Ако намирането на мир беше математически процес, той щеше да включва изваждане, а не прибавяне. Помисли за момент за изваждането на някои неща от живота си. Не се ли чувстваш поне малко по-спокоен, като си помислиш, че не трябва да ходиш на работа или дори на почивка? Дори и добро преживяване като почивката може да ти докара стрес. Колко пъти си се връщал от почивка и си почувствал, че ей сега вече можеш малко да си починеш? Но ето ги и добрите новини. Открил си начин да запазиш активния си живот и въпреки това умът ти да е спокоен – също като бегача, чието тяло е активно, но умът му е в покой. Ще трябва малко да се поупражняваш, но резултатите са незабавни и вдъхновяващи. Веднъж научил простия процес на Кван-

товата синхронизация (КС), ще можеш без усилие да изцеляваш себе си и приятелите си от очевидната дисхармония в ежедневието.

Математически процесът КС работи чрез изваждане. Той предлага на ума ти все по-малко и по-малко и по-малко, докато остане Нищо. Тогава – и това е най-хубавата част – той държи ума ти на това най-деликатно ниво на създанието, където вътрешният ти „Аз“ живее, като същевременно му позволява леко да отплува обратно към суетнята на живота. Ти наистина ще си стъпил в два свята и едновременно ще черпиш жизнени сокове и от двата. Това е ключът ти към покоите на вътрешния мир и елиминиране на страданието. Виждаш ли колко е просто? Веднъж научил този двустъпков процес, ще можеш да създаваш мир и хармония, където и да отидеш, каквото и да правиш. Ще можеш да подобряваш взаимоотношенията си с хората, както и душевното и физическо здраве, финансово състояние, спортно представяне и духовни занимания; ще можеш дори да помагаш на другите да правят същото. А това не е ли невероятно? Просто като правиш Нищо, ти задействаш целебни вълни на промяна, трептящи не само в собствения ти живот, но в цялото творение. Започваш ли да виждаш силата и потенциала на този не само неизискващ усилие, но и най-невинен процес?<sup>1</sup>

Мисля, че вече говорихме достатъчно за вътрешен мир, его и Нищо. Време е да ти предоставя възможност да изпиташ Нищо, така че написаното погоре да придобие за теб смисъл. Всъщност няма да изпиташ Нищо. Понеже разпознава само форми като „мисъл“ и „чувство“ и какво те му носят от външния

---

<sup>1</sup> В тази книга е невъзможно да се впускате нашироко в разглеждането на интересното изследване на механиките на живота и живеенето. Но ако ви интересуват тези и други подобни идеи, снабдете се с моята книга „Отвъд щастието: как да осъществиш най-дълбокото си желание“.

свят, умът не може директно да изпита Нищо. На ума му трябва да се прикачи към някаква структура. Нищо не притежава форма и, както ще видиш (или всъщност няма да видиш), Нищо се познава по липсата на усещане. Така че да се захващаме.