

# ЧУДОТО НА МИГНОВЕНОТО ИЗЦЕЛЕНИЕ

Превод от английски  
*Светла Христова*



ФРАНК  
КИНСЛОУ



## СЪДЪРЖАНИЕ

ПРЕДГОВОР .....	7
<b>Първа глава</b>	
<b>НАЧАЛОТО .....</b>	<b>9</b>
<b>Втора глава</b>	
<b>РАЗБУЛЕНАТА ТАЙНА .....</b>	<b>11</b>
<b>Трета глава</b>	
<b>ОСЪЗНАВАНЕТО И ВСЕЛЕНАТА .....</b>	<b>17</b>
<b>Четвърта глава</b>	
<b>УМЪТ И МИСЛИТЕ .....</b>	<b>27</b>
<b>Пета глава</b>	
<b>ПРОСТРАНСТВОТО</b>	
<b>МЕЖДУ НАШИТЕ МИСЛИ .....</b>	<b>33</b>
<b>Шеста глава</b>	
<b>КОЙ СЪМ АЗ .....</b>	<b>39</b>
<b>Седма глава</b>	
<b>ВХОДНАТА ТЕХНИКА .....</b>	<b>45</b>
<b>Осма глава</b>	
<b>КВАНТОВА СИНХРОНИЗАЦИЯ .....</b>	<b>53</b>
<b>Девета глава</b>	
<b>ПОДГОТОВКА ЗА ИЗЦЕЛЕНИЕТО .....</b>	<b>77</b>
<b>Десета глава</b>	
<b>ЧУВСТВА И БЛАГОЧУВСТВА .....</b>	<b>81</b>

Единайсега глава	
<b>ТРИТЕ ЕЛЕМЕНТА НА НАМЕРЕНИЕТО НА КС .....</b>	<b>87</b>
Дванайсега глава	
<b>ДА ОТКРИЕШ ЧИСТОТО ОСЪЗНАВАНЕ.....</b>	<b>91</b>
Тринайсега глава	
<b>ИЗЦЕЛЕНИЕ В ТРИ СТЬПКИ .....</b>	<b>105</b>
Четиринайсега глава	
<b>КАКВО ДА ПРАВИМ СЛЕД СЕАНС ПО КС.....</b>	<b>113</b>
Петнайсега глава	
<b>ПСИХОЛОГИЧЕСКО ИЗЦЕЛЕНИЕ .....</b>	<b>125</b>
Шестнайсега глава	
<b>ДИСТАНЦИОННА КС.....</b>	<b>135</b>
Седемнайсега глава	
<b>РАЗШИРЕНА КС .....</b>	<b>147</b>
Осемнайсега глава	
<b>ЛЕСЕН И УДОБЕН СВЕТОВЕН МИР .....</b>	<b>157</b>



## ПРЕДГОВОР

**К**ак бихте реагирали, ако ви кажа, че можете да оправите даден проблем просто като го осъзнаете? „Много ясно – ще отвърнете вие, – най-напред осъзнавам проблема и после предприемам действия, за да го оправя. Какво чак толкова забележително има в това?“

В общи линии така се случва в живота, нали? Но тук става дума за друго. Ами ако просто осъзнаеш проблема и самото осъзнаване сложи в ред нещата, без повече усилия от твоя страна? Това вече няма ли да е забележително? Ще бъде, и още как! И именно за това говоря. Човек може да осъзнае артритна болка в коляното, лошо храносмилане или главоболие, чувство на гняв или страх, неудачна връзка или изгубена служба, и ако подходи правилно, самата организираща сила на осъзнаването ще оправи онава, което е излязло от строя. И това е не просто забележително, а е истинско чудо. То е умение, което би могло да внесе невъобразими промени в твоя свят и в нашата планета. То означава да заживеем по начин, който ще умиротвори и съживи нашия свят, превръщайки го в мечтана обител. Казано по-просто, да си дадем сметка за изцелителната и организираща сила на осъзнаването – това е отговорът на проблемите,

които са ни измъчвали, откакто за пръв път сме застанали изправени и сме проявили неудържимо човешката си природа.

Ако ти се струва, че съм преувеличил ролята на осъзнаването за хармонизирането на нашия живот с вътрешно присъщата ни мъдрост – не, не съм. Ще ти трябват само няколко минути, за да се увериш в точността на моето твърдение. Тази книга е малка, но крие изумителен потенциал. Съвсем не е нужно обаче да приемаш на вяра думите ми. Предлагам ти научен, възпроизводим процес, който всеки може да реализира. Нужно е само осъзнаване. Осъзнат ли си? Съзнаваш ли, че четеш тези думи? Знаеш ли дали си прав или седнал? Даваш ли си сметка за какво си мислиш в момента? Значи въпросът е решен. Можеш да усвоиш простичките действия, които ще усъвършенстват осъзнаването ти и ще изцелят тялото и ума ти. Можеш да се научиш да изцеляваш чужди тела и умове. А с малко помощ от страна на приятелите си, ще си готов да преобразиш човешките неволи на тази земя.

Готов ли си? Обзет ли си от трепетно очакване, от чувство, че ти предстои вътрешно откритие? На страниците на тази непретенциозна книга пред теб се разгръща личното ти пътуване. Ще узнаем неговите резултати по делата, които ще извършиш след прочита ѝ. Останалото е лесно. Трябва само да обърнеш страницата, за да промениш живота си завинаги.

Денят на Благодарността, 2007 г.  
Сарасота, Флорида



## ПЪРВА ГЛАВА НАЧАЛОТО

Всяко нещо ще ти издаде тайните си,  
ако го обичаш достатъчно. Открил съм, че  
когато общуват безтълвно с хората, те също  
издават тайните си – стига само да ги обичаш  
достатъчно.

ДЖОРДЖ ВАШИНГТОН КАРВЪР

**И**ма една трудно доловима тайна, която те очаква – тя е по-близо до теб от следващия ти дъх, по-съдбовна е от следващия удар на сърцето ти. Щом веднъж я уловиш, животът ти ще стане достъпен за чудеса, далеч надхвърлящи всичко, което си мислил за възможно. Това е тайната за постигане на здраве, радост и покой, и тя е в действие дори сега, докато четеш тези редове – и все пак остава скрита от теб. Скрита е, ала не сред символите на непонятен пергамент дълбоко в недрата на древен храм, а точно пред отворените ти очи.

Тази непретенциозна книга ще ти разкрие тайната и ще ти покаже как да черпиш от дълбините ѝ, за да обогатиш своя живот и живота на близките си, на приятелите си, даже и на домашните любимци. От следващите страници ще научиш как да изцеляваш тялото, ума и душата си със същата лекота, с която би съзерцавал някой романтичен залез. Научната процедура, която ще се разгърне пред теб, се усвоява лесно и всеки

може да я прилага без капка усилие. Тя е простичка като самата тайна и също толкова могъща.

Препоръчвам ти да не прескачаш, а да четеш книгата в ръцете си страница по страница. Само по този начин тайната ще си проправи път до твоето съзнание. Моля те, отдели си време, за да изпълниш всяко упражнение така, както е представено. Тъй като ще усвояваш ново умение, ще имаш нужда от известна практика, докато ти стане втора природа. Упражненията не са мъчни. Всъщност те са приятни, поучителни и забавни. Ето защо, колкото и да си нетърпелив да започнеш да твориш чудеса, отдели необходимото време, за да усвоиш основните принципи. Както един мъдър учител сподели веднъж: „Доброто начало е половината от успеха“.

Тази тайна остава скрита от теб.

Скрита е, ала не сред символите на непонятен пергамент дълбоко в недрата на дървен храм, а точно пред отворените ти очи.

В хода на работата най-напред ще проумееш какво представлява осъзнаването и къде може да се намери то. После ще срещнеш тайната очи в очи и ще я приемеш с отворени обятия като стар приятел. Накрая ще научиш как да я привличаш в живота си, за да изцеляваш тялото си, да хармонизираш емоциите си и да изостриш ума си, създавайки едно по-плодоносно и радостно съществуване. Разбира се, ще можеш да споделяш тайната си и с други, като вливаш и в техния живот изцеление и нови сили.



## ВТОРА ГЛАВА РАЗБУЛЕНАТА ТАЙНА

*Върховната ценност на живота зависи по-скоро от осъзнаването и силата на съзерцанието, отколкото от обикновеното оцеляване.*

АРИСТОТЕЛ

**Б**их искал да ти задам един простиച്ък въпрос. Разбирането на неговия отговор би могло винаги да промени живота ти. Обмисли го внимателно, преди да продължиш да четеш нататък. Въпросът е следният: *Кое е най-важно за теб в този живот?*

Какво ти изникна в ума? Здравето? Семейството? Интелектът? Работата? Сладоледът? На този въпрос аз бих отговорил: най-важно е осъзнаването. Нямах ли го, нямах нищо. Не можеш да обичаш половинката и децата си, да вършиш работата си или да посърбваш кафе в някое лятно кафене, ако нямаш осъзнаване. Без него ти фактически не съществуващ.

Осъзнаването не е равнозначно на твоя ум. Ако умът ти беше електрическа крушка, то тогава осъзнаването би било електричеството, благодарение на което тя свети. Ако то мъждука слабо в ума, това води до объркване, погреш-

ни разбирания и в крайна сметка до страдание. Обратно, озареният от осъзнаване ум е спокоен и бдителен. Той излъчва една кротка мекота, която успокоява околните. Ако гледаш на осъзнаването като на „вътрешна светлина“, това ще те приближи до разбирането на неговото жизненоважно значение.

**Качеството на твоето осъзнаване  
определя качеството на живота ти.**

Качеството на твоето осъзнаване определя качеството на живота ти. Важно е осъзнаването ти да бъде силно и будно. Да речем, че седиш до прозореца в абсолютно тъмна стая. Скоро ще съмне, но светлината едва е започнала да се прокрадва в стаята, когато поглеждаш надолу и съзираш току в краката си някаква неясна форма. Гледаш я като хипнотизиран, докато край теб става все по-светло и предметът се очертава все по-ясно. Изведнъж си даваш сметка ужасен, че това е навита на кълбо змия, готова за атака. Вцепенен си, не смееш да помръднеш от страх – иначе змията ще те ухапе. В ума ти трескаво кръжат мисли от рода на: „Дали е отровна? Ще ме нападне ли, ако помръдна някое мускулче? Ако ме клъвне, как ще получа помощ?“ Стоиш като вкаменен, докато утринният светлик продължава бавно да озарява стаята. Мислено си отбелязваш, че по някаква причина змията все още не те е нападнала. Малко се поуспокояваш и започваш да разсъждаваш по-ясно. Умът ти бързо прехвърля различни варианти за бягство, докато тялото ти е все така сковано и не-

подвижно. Слънцето се издига над хоризонта и първите лъчи на зората нахлуват през прозореца, като изпълват стаята с изящна златиста светлина. Тогава, с яркостта на мълния, която разцепва нощната тъма, ти виждаш, че твоята змия всъщност е навито въже.

Изпитал си страх. Умът ти най-напред е бил вцепенен, а после е изпаднал в хаос, мислите ти са се пръснали като счупено стъкло. През цялото време скованото ти тяло е изпращало във вените ти хормоните на стреса, подготвяйки те за схватка. За броени минути навярно си остарял с цели месеци. И то защо? Само защото си съзрял заплахата там, където не е имало такава.

Можем да поставим знак за равенство между мрака и намалената способност за осъзнаване. Преумората или липсата на физически упражнения, наркотиците, алкохолът, лошото хранене, гневът, алчността или скръбта – всички те помрачават съзнанието и накърняват способността ни да възприемаме нашия свят като сигурно място.

Животът ни гъмжи от привидни заплахи. Всички си имаме някакви змии – финансови, служебни, семейни. Дори когато сме се упътили към някое приятно преживяване, например отиваме на кино или на плажа, уличният трафик може да ни развали настроението, да ни вдигне кръвното и да ни накара да избухнем. Нашето поколение живее под знака „бори се или бягай“ и съзира змии зад всеки ъгъл.

Как да променим тези възприятия? Как да се наслаждаваме на ярката дневна светлина,

която ни показва тези змии такива, каквито са – просто едни безобидни въжета? Е, за целта трябва да станем по-осъзнати. Осъзнаването е като слънчевата светлина. То озарява чувствата и просветлява ума. Замъглените умове и обърканите чувства зле отразяват осъзнаването, което подхранва нашите възприятия. Чистото осъзнаване никога не може да бъде заблудено от някакво си въже.

Нашето поколение живее под знака „бори се или бягай“ и съзира змии зад всеки въгл.

През повечето време умовете ни са на автопилот. Неспирният умствен брътвеж е добър пример за съзнание, излязло от контрол. Свърхактивният ум, който в наши дни е толкова често срещано явление, че минава за нормално, прехосва огромни количества енергия и постоянно ни вкарва в неприятности. Към другите симптоми спадат тревогата за бъдещето или прекалените размишления за миналото, суката, разочарованието, гневът, безпокойството и страхът. Това са все въжета, които приличат на змии. Поради слабото, неясно осъзнаване нашият свят изглежда страховито място.

Осъзнаването присъства навсякъде и във всеки миг, но ние просто не му обръщаме внимание. Зная, че това звучи малко странно, но е самата истина. Обикновено сме твърде заети с разни неща, хора и мисли, които изграждат всекидневния ни живот. Осъзнаваме тези неща, но дали осъзнаваме самото осъзнаване? Доста рядко. Повечето от нас не биха разпознали чис-

тото осъзнаване, дори ако се ръкуват с него. Това трябва да се промени.

Осъзнаването присъства навсякъде и във всеки миг, но ние просто не му обръщаме внимание.

Почакай малко! Това ли било? Това ли е тайната? Осъзнаването? В момента навярно изпитваш леко разочарование. И аз щях да се чувствам така, ако си мислех, че бих могъл да владея тайната на вселената просто като си давам сметка какво се случва, когато то е в недостиг. Възможно е и да не ти е съвсем ясно за какво говоря. Това е така, защото чистото осъзнаване не може да се обхване с мисълта. Не можеш да го фотографираш. То не е обект, идея или емоция. Ето защо приказките за него може да се окажат разочаровани, ако искаш да го овладееш чрез ума си. То не е нещо материално и няма как да го сграбчиш и да го използваш като чук. И все пак, щом веднъж си имал – или по-точно не си имал – пряк опит с чистото осъзнаване, всичко това ще ти изглежда съвършено ясно и разбрано.

Ако на този етап се чувстваш малко объркан, не се притеснявай. Не е необходимо да разбираш каквото и да било за осъзнаването, за да го накараш да сътвори чудеса в живота ти. При все това ще е полезно да имаш известна информация за него, за да разясняваш на другите защо могат да получат големи подобрения, и то много бързо. Скоро ще видиш, че ще започнеш да твориш чудеса и да се забавляваш, а чистото

осъзнаване ще стане за теб естествено като ди-  
ханието ти. И тъй, готов ли си за малко наука?  
Чудесно!

Не е необходимо да разбираш каквото и да  
било за осъзнаването, за да го накараш да  
сътвори чудеса в живота ти.