

Dr. Frank J. Kinslow

***Când nimic nu merge cum trebuie,
încearcă să nu mai faci nimic***

When Nothing Works, Try Doing Nothing
Copyright © 2014 by Dr. Frank J. Kinslow
Originally published in 2014 by Lucid Sea Inc.

Dr. Frank J. Kinslow

Copyright © 2014 EDITURA FOR YOU

Redactor: Ana-Maria Datcu
Tehnoredactor: Prosperity Exprim (Felicia Drăgușin)
Design copertă: Adriana Guță

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

KINSLOW, FRANK

Când nimic nu merge cum trebuie, încearcă să nu mai faci nimic : învață să renunți la control și vei ajunge unde vrei/
Frank J. Kinslow ; trad. Mihaela Ivănuș. - București: For You, 2016

ISBN 978-606-639-094-1

I. Ivănuș, Mihaela (trad.)

159.923.2

Tel./fax. 021/665.62.23;
Mobil: 0724.212.695; 0724.212.691;
E-mail: foryou@editura-foryou.ro
Website: www.editura-foryou.ro
Facebook: Editura-For-You
Instagram: @edituraforyou/
Twitter: @EdituraForYou

***Când nimic nu merge cum trebuie,
încearcă să nu mai faci nimic***

Învață să renunți la control și vei ajunge unde vrei

Traducere din limba engleză
de Mihaela Ivănuș

Toate drepturile asupra versiunii în limba română aparțin Editurii For You. Reproducerea integrală sau parțială, sub orice formă, a textului din această carte este posibilă numai cu acordul prealabil al Editurii For You.

Printed in Romania ISBN 978-606-639-094-1

EDITURA FOR YOU
București, 2016

**Cărți de dr. Frank J. Kinslow
apărute la Editura For You**

Eusentimentul!

Arta de a crea pace interioară și prosperitate exterioară

Secretul trăirii cuantice

Secretul vindecării spontane

Sistemul Kinslow.

Calea ta către succesul sigur, în sănătate, iubire și viață

*Dincolo de fericire. Cum să-ți descoperi
și să-ți împlinești cele mai profunde dorințe*

Pentru George Land și Beth Jarman,
pentru sprijinul și îndrumarea lor,
dar mai ales pentru inspirația lor

și

Pentru soția mea Martina,
pentru încurajarea de a scrie această carte
și, mai ales, pentru zâmbetul ei

și

Pentru „Băieți“:
Dick Bisbing, Dick Harris și Rod Trier,
pentru cei 55 de ani de prietenie.
Vă mulțumesc, băieți, pentru tot!



Prefață

Către cititorul neinițiat

Dacă nu ești familiarizat cu lucrările mele anterioare, cartea pe care o ții în mână îți este destinată. Sunt sigur că va fi o lectură plăcută – dar acest lucru este mai puțin important. Deși învățăturile sunt logice și se bazează pe cercetări științifice, limbajul pe care îl folosesc este simplu și colocvial. Folosesc o mulțime de analogii și anecdote, astfel încât nu trebuie să-ți faci griji că nu vei înțelege. Tehnicile pe care le vei învăța sunt ușoare și au efect imediat. De asemenea, ele sunt științifice – adică sunt reproductibile: dacă urmezi pașii, vei obține rezultate. Asta nu înseamnă că tehnicile sunt plictisitoare și lipsite de viață. Dimpotrivă, vei descoperi că sunt energizante și chiar pline de inspirație.

Aproape fiecare carte de dezvoltare personală se laudă că toate cunoștințele pe care le conține îți vor „schimba viața“. Citim această afirmație pe coperta cărților cu diete, cu programe de exerciții fizice, a cărților pe teme financiare sau despre relații, despre medicina alternativă etc. În sensul cel mai strict, asemenea mesaje au dreptate. Pierderea în greutate sau îmbunătățirea relației îți schimbă viața într-un fel sau altul. Dar și eu am de gând să emit această declarație – și aproape ezit

să o fac, pentru că expresia este extrem de folosită, poate chiar prea mult. Când îți spun că această carte îți va schimba viața, nu mă refer la un anumit domeniu, cum ar fi relațiile, finanțele, sănătatea, spiritualitatea și așa mai departe. Înțelegerea pe care o capeți citind această carte și experiența pe care o dobândești datorită practicării tehnicilor simple expuse în ea îți vor schimba viața la toate nivelurile, de la cel spiritual până la cel financiar, de la minte până la corp, de la ideea de sine până la comunitatea globală. Pot spune acest lucru pentru că nu ne concentrăm pe o *parte* a vieții tale. Această carte îți arată întregul pe care-l reprezinți, cum să accesezi instantaneu acest întreg și apoi cum să favorizezi extinderea lui în fiecare aspect al ființei tale actuale și viitoare.

Întreaga carte trebuie luată unitar. Fiecare capitol se bazează pe cel anterior. De asemenea, fiecare experiență se bazează pe cea anterioară. Cunoașterea are două laturi: înțelegere și experiență. Cunoașterea nu are nicio valoare decât dacă înțelegerea se bazează pe experiență, care te ajută să înțelegi mai mult, ceea ce amplifică și mai mult experiența – și așa mai departe. Pe măsură ce termini fiecare capitol al acestei cărți, cunoștințele despre cine ești, esența ta interioară, vor deveni mai profunde și mai extinse.

Vei începe cu simpla experiență de a „nu gândi“, care îți va arăta ce se află dincolo de gândurile tale. Este nevoie de numai câteva secunde pentru a avea această percepție și vei vedea imediat rezultatele, atât în organism, cât și în minte. Când vei ajunge cu lectura la ultima pagină a acestei cărți, vei cunoaște motivul pentru care omenirea a devenit atât de distructivă și vei pricepe de ce suferința este atât de răspândită. Vei înțelege cine ești, unde te afli, în ce direcție trebuie să mergi și cum să ajungi acolo. Și vei ști asta nu pentru că ți-am spus eu, ci din propria ta experiență.

Îți sugerez insistent să nu sari peste pagini, ci să le citești una după cealaltă, să practici fiecare exercițiu înainte de a trece la următorul. Nu considera citirea acestei cărți drept o îndatorire, ci drept o joacă.

Parcurge-o cu spirit de aventură. Ai răbdare și rezervă-ți timp pentru exerciții. Practică ultimul exercițiu pe măsură ce continui să citești, apoi practică-l pe următorul. Penultimul capitol, „Cum să devii un om complet: 90 de zile de Euliniște“, îți va oferi câteva sugestii privitoare la cum să integrezi în rutina ta de fiecare zi ceea ce ai învățat. Eu cu siguranță vreau să te încurajez să te distrezi cu acest pachet Euliniște de 90 de zile.

Efortul e minim și vei fi destul de impresionat de modul în care viața ta se va schimba după 90 de zile. La urma urmei, cât de multe perioade de 90 de zile ai avut în viață până acum? Gândește-te la ceea ce va însemna încă o perioadă de 90 de zile pentru tine în ceea ce privește sănătatea, fericirea și succesul.

Cartea de față reprezintă o reflectare a conștiinței mele. Vreau să simți că am scris această carte pentru tine, că îți vorbesc direct. Am scris rândurile de față în Euliniște, starea de armonie sporită despre care vei afla în curând. Această învățătură nu este tradițională. Nu este o colecție de idei filosofice, fapte și povestiri.

În esență, ceea ce vei învăța nu vine din afara ta. Cu numai puțină îndrumare, vei descoperi că ai avut întotdeauna aceste cunoștințe în interiorul tău, așteptând să le descoperi și să le scoți la lumină.

Dacă începi să simți o liniște interioară și un sentiment de bine în timp ce citești, atunci cartea nu mai este hârtie, ci a devenit un exemplu viu de învățătură. Cu timpul – și cu puțină practică –, vei descoperi că totul în viața ta va deveni întruchiparea vie a întregului care ești.

Pentru cei familiarizați cu lucrările mele anterioare

Dacă ești familiarizat cu lucrările mele anterioare, vei descoperi că lucrarea de față este atât familiară, cât și inovatoare. Filosofia de a nu face nimic și de a „nu încerca“ este în continuare foarte mult evidențiată în această carte. În ea, pun accent pe știința și arta Euliniștii. Dacă ai practicat Antrenarea Cuantică (AC), atunci o poți înlocui lesne cu Tehnica Euliniștii. Această schimbare simplă va da profunzime practicii tale și va accelera și amplifica efectele AC. Fiecare tehnică din această carte este nouă și originală. Sunt sigur că te vei distra cu ele și vei fi surprins de claritatea și profunzimea la care va ajunge practica ta.

Fie că auzi pentru prima dată ideea că „a nu face nimic duce la realizări“ și că „a nu încerca pune bazele activității dinamice“, fie că ești un veteran cu mulți ani de practică și multe minuni la activ, îți garantez un lucru: citirea acestei cărți și respectarea instrucțiunilor din ea vor avea nu numai un impact profund asupra ta, asupra corpului, minții și spiritului tău, ci și o influență de armonizare și vindecare asupra familiei și prietenilor tăi, asupra celor care te sprijină sau care ți se opun, asupra străinilor, animalelor de companie, plantelor... În fine, ai înțeles ideea. Indiferent că afli aceste informații acum sau practici AC de mult timp, sunt sigur că această carte va dezlega mistere profunde, îndelung sondate. Sunt foarte pasionat de cunoașterea conținută în această lucrare și nerăbdător să ți-o împărtășesc. Când vei ajunge la ultima pagină, sunt sigur că îmi vei împărtăși pasiunea.

Frank Kinslow
Sarasota, Florida

Capitolul 1

Arta Nimicului

„Cât de frumos este să nu faci nimic
și să te odihnești după aceea.“

Proverb spaniol

Imaginează-ți o lume în care îți urmezi cele mai intime dorințe ale tale, realizând activitatea care te atrage în mod natural și care-ți place. Aceasta se potrivește perfect cu talentele și interesele tale. Munca mai degrabă te regenerează decât să te epuizeze. Timpul zboară repede. Ca scânteile unui foc pâlpâitor, creativitatea arde în tine. Te simți automotivat, te mândrești cu munca ta și simți că reprezinți o parte coerentă și importantă dintr-un plan mareț. Ești complet. În esență, trăiești în acord cu talentele și interesele tale naturale, în uniune cu tine și cu mediul.

Acum schimbă perspectiva, astfel încât să privești un oraș de sus, cu oameni la fel ca tine. Fiecare este o parte productivă și extraordinară a unui plan mareț. Cu puțin efort conștient, fiecare suflet îl sprijină pe celălalt cu bucurie și altruism. Da, mai există conflicte, dar sunt rezolvate de la un nivel de

creație exuberantă, de bucurie și joc. Emoțiile denaturate și comportamentul aberant sunt inexistente. Acest oraș nu este un loc al minților, metodologiilor și planurilor individuale. Este o entitate în sine. Este viu, o ființă întreagă, mai mult decât suma părților sale, o reflecție vibrantă a împlinirii și creativității locuitorilor săi.

Acum mergi și mai sus, astfel încât să privești de sus întregul Pământ, această sferă albastră care se rotește în tăcere și cu forță pe axa sa.

Fiecare individ din fiecare oraș din fiecare țară trăiește în armonie perfectă în Natură. Cu toții avem această viziune a Utopiei în interiorul nostru. S-a manifestat în noi odată cu intrarea noastră în această lume și cu prima inspirație uimitoare a vieții în plămâni noștri. S-a aflat acolo în copilărie, înainte de a fi învățați care ne sunt limitele. Apoi a fost pusă deoparte, sechestrată în temnițele din adâncul nostru, în acele locuri întunecate unde ne înlănțuim visurile cele mai pline de viață, până când își pierd și ultima fărâamă de energie. Și acolo dormitează în întuneric, așteptând. Este nevoie de o singură rază de soare pentru a împrăștiă întunericul și a ne trezi din nou până și din cele mai profunde vise.

Asta vei învăța din cartea de față. Vei descoperi lumina soarelui care locuiește deja în tine. Nu este ceva ce trebuie să dobândești. Nu trebuie să te instruiesti sau să călătorești. Deții deja tot ceea ce îți este necesar pentru a vedea această lumină. Trebuie doar să te uiți în direcția soarelui, iar amintirea devine realitate vie.

Avem atât de mult potențial. Nu crezi? Doamne, câte putem face! Aș putea enumera lucrurile obișnuite, cum ar fi trimiterea de oameni pe Lună, piramidele, zborul obiectelor mai grele decât aerul și tot așa.

Comparativ cu alte specii care trăiesc împreună cu noi pe Pământ, progresul nostru a fost fenomenal. Și continuăm să evoluăm – în atât de multe feluri, în mod exponențial.

Progresăm furtunos. Uite cât de departe am ajuns doar în ultimii 100 de ani! Dacă ai putea să vizitezi un oraș din Statele Unite la începutul secolului XX, ai găsi oameni care se încălzesc cu cărbune sau lemn, își luminează locuințele cu lumânări sau gaz, se deplasează pe jos sau pe cal și aruncă în fiecare dimineață conținutul nocturn al oalei de noapte în fundul curții. Sărăcia, analfabetismul, prejudecățile și nedreptățile sociale și intoleranța religioasă reprezentau pe atunci o stare normală. Dar toate acestea s-au schimbat dramatic.

Statele Unite ale Americii reprezintă chintesenta poveștii de îmbogățire, dar nu pare că s-ar îndrepta spre un final fericit. Și despre aceasta va fi vorba în cartea de față: despre finaluri fericite, nu doar pentru Statele Unite, ci și pentru fiecare individ din fiecare țară, din fiecare rasă, orientare spirituală, nivel de pregătire, situație financiară și nivel de sănătate personală de pe acest Pământ. Cuvinte mari, știu, însă ce-ar fi dacă le-am putea susține? Oare șansa de a-ți realiza Utopia personală merită timpul necesar pentru a citi această carte? Dacă greșesc, cel puțin poți râde cu poftă de delirul unui nebun. Dar dacă am dreptate...

Avem și viziune, și imaginație, și intenții bune. Am parcurs un drum lung de la postura de vânător-culegător și avem încă mult de evoluat. Dar, în ciuda progresului nostru uriaș, nu dăm semne că am fi satisfăcuți. Se pare că am ajuns la nivelul de mulțumire maximă. De fapt, ce încercăm să facem? Care este scopul nostru final? După ce totul este spus și făcut, ce vom avea? Cine vom fi?

Supraviețuirea nu mai constituie o problemă. Permite-mi să îmbunătățesc această afirmație. Suntem experți în supraviețuirea de bază. Adăpostul, hrana și procrearea nu mai reprezintă

o problemă pentru noi. Nu mă înțelege greșit. Există încă zone de sărăcie și conflict, unde fiecare respirație este amenințată zilnic – dar acesta este rezultatul condițiilor locale, și nu al lipsei de pricepere. Da, suntem maștri în supraviețuirea de bază, dar, destul de ciudat, supraviețuirea speciei noastre este pusă sub semnul întrebării. Asta pentru că am fost meniți pentru un bine superior.

Nu simți? Nu simți că ceva pare să lipsească, ceva esențial și profund primordial? Sunt sigur că te-ai întrebât cel puțin o dată „Oare la asta se rezumă viața?”.

Poate că ți-ai pus această întrebare într-un moment de reflecție tăcută, dar apoi ai călcat-o în picioare în timp ce ieșai pe ușă pentru a-ți mai cumpăra un lucru inutil, mai mare și mai strălucitor, pentru a găsi o ureche dispusă să te asculte sau pentru a te distra cu oricare din mulțimea de diversiuni electronice, menite să împiedice revenirea la suprafață a acestei întrebări chinuitoare. Ea ne deranjează pentru că nu știm ce sursă a dat naștere acestei întrebări.

Mai important e că nu știm cum să răspundem la ea. Însă este vital nu numai pentru sănătatea noastră mintală, ci și pentru supraviețuirea speciei noastre, să găsim sursa acestui disconfort.

În scurtul timp pe care-l vom petrece împreună între copertele acestei cărți, îți voi oferi o perspectivă revoluționară asupra poziției precare actuale ce definește clar de ce ne balansăm deasupra prăpastiei distrugerii, în ciuda potențialului nostru aproape infinit. Această nouă perspectivă constituie, în parte, o rearanjare a cercetărilor și teoriilor existente, care au creat o nouă viziune. E ca rearanjarea literelor ce compun un cuvânt vechi pentru a crea un cuvânt nou, cu o mai mare profunzime de sens. De exemplu, atunci când citești cuvântul

„dog^{**}”, îți poate apărea în minte imaginea unui prieten cu patru picioare și blană, care dă din coadă și se bucură de plăcerile simple ale vieții alături de tine. Rearanjează literele astfel încât să iasă cuvântul „God^{***}” și te confrunți cu cel mai profund mister al vieții.

Cunoașterea este completă doar atunci când înțelegerea e susținută de experiență. Eu ți le voi oferi pe amândouă. Există puțină valoare în a înțelege ce este greșit dacă nu înveți și cum să rezolvi o situație. Acest lucru e deosebit de interesant întrucât am descoperit un proces simplu și natural care are rezultate imediate. Ce rezultate? Ei, mă bucur că îți pui această întrebare.

Am găsit o modalitate de a-ți elibera mintea de influența emoțiilor și gândurilor negative. Acum, înainte să-mi arunci ideea în grămada cu toate celelalte sisteme de gândire pozitivă și lipsită de prejudecăți, ascultă-mă. Ceea ce îți ofer este unic și profund diferit. Sistemele tradiționale de gândire pozitivă îți cer să... ei bine, să gândești pozitiv. Ele îți spun că, dacă poți gândi pozitiv, atunci vei atrage lucruri pozitive. Cei mai mulți oameni consideră că această abordare presupune mult efort pentru a dezvolta un asemenea obicei și timp pentru a-l realiza, cu o incidență ridicată de eșec. De fapt, cercetări neurologice recente indică faptul că atitudinea mentală pozitivă este mai mult rezultatul structurii naturale a individului decât al voinței. Gândirea pozitivă are un efect *de durată* foarte mic asupra structurii psihofiziologice a individului.

Procesul pe care l-am descoperit nu impune să-ți imagi-nezi un rezultat pozitiv, să gândești pozitiv sau să generezi emoții pozitive. Nu este nevoie de credință sau de încredere

* „Câine” în limba engleză. (n. tr.)

** „Dumnezeu” în limba engleză. (n. tr.)

ori de vreun talent sau de vreo calificare deosebită. Nici nu necesită afirmații sau intenții ori o imaginație vie pe baza căreia să-ți construiești în detaliu viitorul utopic. Toate aceste eforturi au loc în mintea ta. Să faci apel la o minte tulburată e ca și cum i-ai cere vulpii să se ocupe de paza cotețului de păsări. Rareori se termină așa cum credem noi că ar trebui. Pentru a repara o minte tulburată, va trebui să pășim dincolo de ea. Iată primul lucru pe care te voi învăța cum să-l realizezi.

Pe măsură ce avansezi cu lectura acestei cărți, ai răbdare cu conceptele și experiențele pe care le vei descoperi. Unele dintre concepte pot fi noi pentru tine. Lasă-le să se sedimenteze pentru o vreme în minte. Nu trebuie să te forțezi sau să te lupți pentru a înțelege totul imediat. Exercițiile pe care le vei experimenta vor umple golurile. Ele sunt simple și creează un sentiment de naturalețe binevenită. Exercițiile vor susține conceptele pe care le înveți. Nu ai nevoie de credință sau de încredere. Este necesar să urmezi doar instrucțiunile și să te bazezi pe experiența proprie pentru verificare.

În ciuda naturii sale aparent ezoterice, ceea ce urmează să afli este științific și repetabil. Sunt pe atât de nerăbdător să te învăț această tehnică remarcabilă, pe cât mă aștept să fii de dornic să înveți. Așadar, vom începe prima etapă a învățăturii în capitolul următor. După ce înveți tehnica și începi să o practici pe cont propriu, îți voi prezenta aspectele științifice care stau în spatele ei. Apoi vom examina știința iluminării, ce este și cum funcționează. Vom vedea ce spun oamenii de știință despre asta și vom discuta despre experiențe reale ale unor oameni iluminați, astfel încât să recunoști aceste experiențe atunci când vor apărea în tine. Vom explora împreună ce înseamnă să fii un om desăvârșit.

Mă aștept ca această carte să-ți facă o mare plăcere. Îți va oferi un mesaj simplu, dar profund. Până când o vei termina

de citit, vei învăța că ești complet exact așa cum ești acum. Vei descoperi un secret care a fost ascuns la vedere. Îți vei da seama că necazurile tale au venit doar din faptul că ai privit în direcția greșită. E ca și cum ai fi stat pe un promontoriu cu vedere spre versantul muntelui. Îți voi cere pur și simplu să te întorci. Din această nouă perspectivă, înălțimea îți va deschide viziunea spre posibilități și un potențial superior. Fir cu fir, misterele vieții tale vor începe să se destrame. Te vei minuna de simplitatea lucrurilor și vei simți o mare satisfacție știind că ești în regulă și că vei fi în regulă pe măsură ce înțelegerea va înlocui confuzia, iar bucuria va înlocui consternarea.

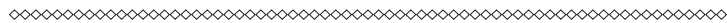
Ce înseamnă toate aceste vorbe cu înflorituri în aplicațiile practice, de zi cu zi? Iată câteva lucruri pe care vei fi capabil să le faci după ce vei termina de citit această carte:

- Te vei bucura de mai mult succes și te vei bucura de succesul tău mai mult.
- Vei începe să te vindeci pe tine și pe alții în câteva minute.
- Vei descoperi unde te afli, unde trebuie să mergi și cum să ajungi acolo.
- Te vei descoperi pe tine însuși și o să-ți placă ceea ce descoperi.
- Vei ști cum să iei decizia corectă.
- Vei cunoaște efectele negative ale gândirii pozitive.
- Te vei iubi pe tine însuși și vei găsi această iubire în ceilalți.
- Vei ști ce înseamnă să fii iluminat.
- Vei începe un program de 90 de zile pentru a reduce disonanțele și a crește succesul.
- Te vei simți bine.



Idei principale din Capitolul 1

- Noi, oamenii, avem viziune, imaginație și intenții bune, dar rămânem nemulțumiți.
- Ceva primordial lipsește din viața noastră.
- Cunoașterea este completă doar atunci când înțelegerea este susținută de experiență.
- Sistemele tradiționale de gândire pozitivă necesită un efort mare, cu o incidență ridicată de eșec.
- Pentru a repara o minte tulburată va trebui să pășești dincolo de ea.
- Ești complet așa cum ești acum.



Capitolul 2

Cum funcționează Nimicul

„Indiferent de ceea ce am încercat,
nimic nu a funcționat.
Și apoi am înțeles. Nimicul funcționează!“

Frank Kinslow

Știu că a mă cita pe mine însumi poate părea laudă de sine, dar, când am făcut această descoperire, am fost total impresionat de implicațiile ei. Această simplă revelație a stârnit o revoluție care a redus nivelul de suferință și a îmbunătățit calitatea vieții pentru multe mii de oameni din întreaga lume. Acesta este motivul pentru care ne întâlnim aici și am vrut doar să îți împărtășesc această idee.

Ceea ce am descoperit nu depinde de minte, ci de *conștiință*. Ai conștiință? Bineînțeles că ai, altfel nu ai fi citit această carte. Nu trebuie să generezi sintetic conștiința, așa cum faci cu o emoție pozitivă, nu-i așa? Când ești treaz, ești conștient în mod natural și fără efort. Așa că acesta este punctul nostru de plecare: conștiința noastră obișnuită, de zi cu zi.

Următorul ingredient în această rețetă remarcabilă pentru eliminarea suferinței și amplificarea succesului este *percepția*. Percepția este modul în care umpli conștiința. Noi percepem prin intermediul simțurilor: văz, gust, atingere, miros și auz. Când vezi o floare, imaginea ei este proiectată pe retina ochiului. Percepția florii pe retină e transformată în impulsuri electrice, care sunt transmise spre creier. Creierul traduce impulsurile electrice într-o imagine a florii la care te uiți. Întregul proces este automat și instantaneu.

În acest caz, vei vedea floarea, dar fără conștientizare; nu știi că floarea există. Dacă ochii ar fi un aparat de fotografiat, atunci percepția ar fi tehnica de a face fotografii, adică trecerea imaginii de floare prin obiectiv și înregistrarea ei pe cardul de memorie. În această analogie, conștientizarea reprezintă lumina care face posibil întregul proces. Fără lumină, nu există efectiv nicio imagine a florii și, prin urmare, nicio percepție a ei. Din punctul tău de vedere, ea nu există.

Există mai multe niveluri de conștientizare. Poți fi vigilent, obosit, distras, drogat etc. Considerând conștientizarea ca fiind un fel de lumină, atunci diferitele tipuri de conștientizare reprezintă diferite intensități ale luminii. Să spunem că cea mai strălucitoare lumină posibilă are valoarea 10 pe scara noastră „lumină/conștientizare“.

Conștiința cotidiană obișnuită ar înregistra 4 sau 5 pe scara noastră de la 0 la 10. Asta ar fi similar cu folosirea camerei foto pentru a face o fotografie în aer liber într-o zi noroasă. În funcție de gradul de oboseală, conștientizarea s-ar situa la valoarea 2 sau 3, ceea ce ar fi similar cu a face o fotografie la asfințit, imediat după ce soarele a apus. Drogurile, cum ar fi alcoolul și alte substanțe halucinogene, ar înregistra o valoare între 0 și 2 – ca și cum ai face o fotografie pe timp de noapte. Un stimulent precum cafeina ne va împinge temporar nivelul

de conștiință la 6 sau 7, ca apoi să ajungem la o stare de oboseală, în gama 2 până la 3; e ca și cum ai face o fotografie cu un bliț atașat, ca apoi să fie nevoie să reîncarci bateria.

Această descoperire este un mod de a percepe cea mai pură conștiință, valoarea 10 pe scara noastră de conștientizare. A avea cea mai pură conștientizare este ca și cum ai face o fotografie în condiții perfecte de lumină. Când percepem prin conștiință pură, ea ne oferă cea mai autentică și mai vibrantă reflectare a vieții. Ne eliberează de nevoia de a lupta pentru a vedea viața limpede. Ne oferă cea mai bună șansă de a evalua lumea în care trăim.

Așadar, ce este conștiința pură? Conștiința pură nu este nimic! Cel puțin, din punctul de vedere al minții, conștiința pură nu există. Asta pentru că nu are nicio formă. Ca lumina zilei din analogia noastră cu aparatul de fotografiat, conștiința pură se află peste tot, dar noi nu suntem, în general, conștienți de ea. De fapt, nu vedem lumina. Ne uităm prin ea, nu-i așa? Pentru că lumina este prezentă, putem vedea obiectele pe care le luminează, dar lumina în sine rămâne ascunsă. Asta e treaba cu nimicul conștiinței pure!

Exercițiu: Tehnica Nimicului

Să facem o scurtă pauză pentru a ne bucura de o experimentare a conștiinței pure, de acord? Bine, așază-te confortabil undeva unde nu vei fi deranjat timp de câteva minute. Te-ai așezat? Poți să citești cu voce tare instrucțiunile și să le înregistrezi pe un suport audio sau roagă pe cineva să le citească pentru tine, oprindu-se timp de 4–5 secunde după fiecare enunț. Sau poți să descarci înregistrarea audio în care eu te ghidez prin *Tehnica Nimicului* din secțiunea audio a magazinului de

Despre autor

Dr. Frank J. Kinslow cercetează și predă de peste 35 de ani tehnici de vindecare. El se bazează pe experiența sa clinică de medic chiropractician, pe studiile aprofundate în filosofii și practicile ezoterice orientale și pe pasiunea lui arzătoare față de fizica relativității și cea cuantică. În 2007, procesul de vindecare instantanee Quantum Entrainment s-a născut dintr-o criză personală, care l-a lăsat pe dr. Kinslow în situația de a nu avea încotro să se îndrepte și ce să facă. Din acest nimic, el a fost capabil să-și creeze o viață vibrantă și împlinită. A început să predea și să scrie cu atât de multă simplitate și claritate, încât, în doar câțiva ani, zeci de mii de oameni din întreaga lume au fost capabili să-și creeze o viață vibrantă și împlinită prin simpla citire a cărților sale.

Frank J. Kinslow este medic chiropractician, profesor pentru persoane cu deficiențe de auz și doctor în Consiliere Clinică Spirituală. El continuă să scrie și să predea intensiv. Locuiește în Sarasota, Florida, împreună cu soția sa, Martina.

Website: www.KinslowSystem.com



Cuprins

<i>Prefață</i>	7
Capitolul 1. Arta Nimicului.....	11
Capitolul 2. Cum funcționează Nimicul.....	19
Capitolul 3. Tehnica Euliniștii: De unde vine și cum funcționează?.....	29
Capitolul 4. Descoperirea muzicii din interiorul nostru: Cum să găsești Eusentimentul.....	41
Capitolul 5 . Cum să realizezi tehnica Euliniștii	48
Capitolul 6. Tehnica Stop-cu-mâna	60
Capitolul 7. Vindecarea cu Euliniște	67
Capitolul 8. Partea negativă a gândirii pozitive	76
Capitolul 9. Tehnica Monedei	89
Capitolul 10. Viața secretă a transcendenților	104
Capitolul 11. Știința iluminării: Cum să devii pe deplin uman	119
Capitolul 12. Cum să iei o decizie sau Cum să gândești mai repede decât peștișorul tău de aur	133
Capitolul 13. A face dragoste	139
Capitolul 14. Teoria transformării: Evoluție în iubirea universală.....	149
Capitolul 15. Cum să devii un om complet: 90 de zile de Euliniște	172
Capitolul 16. Câștigarea cursei umane: Iubire universală la nivel universal	179
<i>Glosar</i>	187
<i>Despre autor</i>	190