

# VÍC NEŽ ŠTĚSTÍ

Jak nalézt a splnit si  
své největší přání

Dr. Frank J. Kinslow  
autor metody Quantum Entrainment®

Upozornění: Výraz Kvantové unášení používaný v knihách, CD nahrávkách, na seminářích, atd. Franka Kinslowa je doslovným překladem anglického termínu „Quantum Entrainment“. Rovněž upozorňujeme, že termíny Quantum Entrainment®, QE®, QE Intention®, Eufeling®, EuStillness® a Kinslow® jsou registrovanými obchodními známkami. Použití původního anglického názvu i jeho českého překladu je povoleno jen na základě písemného souhlasu Franka Kinslowa.

Jedinými osobami oprávněnými poskytovat QE® a vést odborné QE cvičení/skupinový výcvik, a tedy používat registrované obchodní známky, jsou Frank Kinslow a aprobovaní Quantum Entrainment® odborníci a Quantum Entrainment® asistenti-zprostředkovatelé. Frank Kinslow je však výlučně jedinou osobou, která může Quantum Entrainment vyučovat v celém světě. Tudíž kdokoli jiný, kdo učí Quantum Entrainment®, tak přímo porušuje mezinárodní autorská práva.

The Kinslow System™ je neregistrovanou obchodní značkou Lucid Sea, Inc. © Lucid Sea, Inc. 2013. Všechna práva vyhrazena.

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této knihy nesmí být reprodukována mechanicky, fotograficky, elektronicky či ve formě fonografického záznamu. Rovněž nesmí být uchována v paměťovém systému, přenášena či jinak kopírována pro veřejnou nebo soukromou potřebu – s výjimkou „pochtivého“ využití ve formě stručných citací v člancích a recenzích – bez předchozího písemného souhlasu vydavatele.

Informace uvedené v této knize by se neměly považovat za náhradu odborné lékařské pomoci, proto vždy konzultujte s lékařem. Jakékoliv použití informací, uvedených v této knize, je v kompetenci čtenáře a na jeho vlastní riziko. Ani autor, ani vydavatel nemůžou být zodpovědní za ztrátu, nárok nebo škodu vzniklou použitím či zneužitím těchto názorů, kvůli použití jakýchkoliv pramenů z webových stránek třetích stran, případně kvůli tomu, že nebyla přijata lékařská pomoc.

Naladte si vysílání Hay House rádia na stránkách  
[www.hayhouseradio.com](http://www.hayhouseradio.com)

Původně vyšlo jako Beyond Happiness: Finding and Fulfilling Your Deepest Desire v Hay House Inc. USA, 2014

© Frank J. Kinslow, 2008, 2013

Fotografie na obálce © iStock

Překlad © Mgr. Andrea Bačová, 2017

© Nakladatelství ANAG, 2017

ISBN 978-80-7554-077-5

# OBSAH



Předmluva.....	7
Kapitola 1: <b>Kdo jsem?</b> .....	17
Kapitola 2: <b>Jak vidět novým pohledem</b> .....	45
Kapitola 3: <b>Jak funguje mysl</b> .....	59
Kapitola 4: <b>Jak funguje čas</b> .....	65
Kapitola 5: <b>Sebeuvědomění</b> .....	73
Kapitola 6: <b>Jak napravit budoucnost</b> .....	91
Kapitola 7: <b>Vaše problémy nejsou problémem</b> .....	99
Kapitola 8: <b>Jak se vypořádat se štěstím</b> .....	111
Kapitola 9: <b>Paměť není inteligentní</b> .....	133
Kapitola 10: <b>Oprava porušené mysli</b> .....	149
Kapitola 11: <b>Překonání psychické bolesti</b> .....	167
Kapitola 12: <b>Překonání fyzické bolesti</b> .....	195
Kapitola 13: <b>Perfektní vztah</b> .....	215
Kapitola 14: <b>Jak Ne-vědět</b> .....	237
Kapitola 15: <b>Když se stanete osvícenými</b> .....	265
Glosář .....	293
Literatura.....	298
O autorovi.....	301
O organizaci The Kinslow System .....	302



# PŘEDMLUVA



## **Problémy nejsou problémem**

Existuje problém, který ničí tento svět a před vámi ho drželi v tajnosti. Naši rodiče a učitelé bezděčně chránili a potomkům předávali toto tajemství z neznalosti, ne ze zlomyslnosti. Přežívá z generace na generaci jako určitý druh magie a špatného směřování. Pokud bude tento problém i nadále přetrvávat bez povšimnutí, je docela možné, že lidstvo za několik málo generací zmizí ze Země.

Dokonce i ti největší sobci mohou pocítovat nenápadný impuls šílenství, proplétající se naším každodenním životem. Nemusíme se zabývat až tak vzdálenými problémy, jako jsou deštné pralesy nebo oceány. Poškození životního prostředí začíná už v našich kuchyních a koupelnách.

Životní prostředí je vážná záležitost, ale v tom ten problém nespočívá. Národy po celém světě jsou nedůvěřivé – mnohé jsou vůči sobě navzájem otevřeně nepřátelské. Uvnitř hranic těchto zemí žijí neklidní a nespokojení občané. Avšak národní a domácí nespokojenost tím problémem rovněž není. Sociální vazby začaly být formální a neosobní. I přes naše zoufalé úsilí o prohloubení rodinných pout se rodiny nadále rozpadají, ale ani rozpad rodiny není daným problémem. Tíha tohoto neklidného světa doléhá

na nás, jednotlivce, a přináší s sebou neustále rostoucí počet a rozmanitost fyzických a psychických nemocí. A přesto jsme jako druh nebyli konfrontováni s prvotním problémem, příčinou naší nespokojenosti.

To je ta špatná zpráva. Dobrou zprávou je, že malý počet lidí, kteří nemají žádné specifické kulturní, vzdělanostní a ekonomické zázemí nebo výjimečný filozofický a náboženský vliv, odhalil příčinu. Společné těmto lidem je, že se naučili neutralizovat problémy tím, že odstranili „příčinu“ všech svých problémů. Nyní mám pro vás velmi dobrou zprávu – jejich životy se staly skutečným a jasným vyjádřením toho, co to znamená být člověkem. Jsou aktivní, produktivní a milující. Jsou smířeni i s těmi nejtěžšími okolnostmi. Ve skutečnosti jsou klid, mír a radost přirozené pro lidi, kteří žijí za hranicí problémů.

Jako kdybychom spali. Náš spánek je hluboký a sny nádherné. Avšak sny jsou iluze. Kdybychom se probudili, čekal by na nás úžasný život nepředstavitelného bohatství. My ale přesto stále spíme. Život nelze žít ve spánku a šance, že se přihlásíme ke svému pravému lidskému dědictví, se rychle vytrácí. Někteří se již probudili a snaží se vzbudit nás ostatní. Pokud spíte, pokud máte problémy, vyzývám vás, abyste si začali uvědomovat svůj význam. Dokážete si představit důležitější a příjemnější úkol?

Existuje jedna všeobecná definice bláznovství, která, zdá se, v tomto případě platí obzvláště. Zní nějak takto: „Je blázen ten, kdo dělá věci pořád stejně a očekává, že výsledky budou jiné.“ Proč tomu tak je, že snažíme-li se dělat věci jinak, stále končíme se stejným výsledkem – že máme více problémů? Když se naučíme překonat své problémy, jejich místo zaujmou problémy ještě větší. Naše

problémy se nejen násobí, ale jsou stále vážnější. Naši existenci ohrožují světové války, globální oteplování a „super nákazy“, způsobené nadměrným užíváním antibiotik. Naše stigma šílenství roste s každým problémem, který řešíme.

Proč se to děje? Proč nové poznatky přinášejí potřebu dalších poznatků? A proč si myslíme, že máme situaci méně pod kontrolou? Bez ohledu na to, kolik nových vědomostí jsme získali o naší mysl, těle a vztazích, ani zdaleka nepřinesly požadovaný efekt. Žijeme v epoše informační exploze. Informace se valí ze všech koutů země i mimo ni rychlostí světla. Exponenciálně narůstají a spolu s nimi také rozmanitost a závažnost našich problémů.

Stejně jako mnoho ostatních lidí jsem strávil většinu života hašením požárů, snažil jsem se vyřešit problémy tím, že jsem manipuloval své okolí. Naučil jsem se mnoho vynalézavých technik a strategií, abych vyřešil svá každodenní dilemata. Učení je přijetí rozumem. A můj rozum přijal všechny nápady. Jako moucha zachycená do sítě mé duševní matrice, do každé myšlenky byl vstříknut jed mého ega, tkalce sítě. Byl to slabý jed, který ubližoval, ale nezabil. Jakmile byly mé myšlenky infikovány, zdály se být rozumné. Měly odstranit problémy. Avšak ony jich přinesly jen více. Tak jsem se naučil další techniky, jak vyřešit problémy. Vydělal jsem víc peněz, navázal jsem nové vztahy, stal jsem se „duchovnějším“ člověkem. A můj život byl stále zaplavován všemi druhy nepředvídaných událostí, nezdarů, obtíží a katastrof. Problémy se hrnuly jeden za druhým jako vlny tříštící se o mořský břeh.

Později jsem si uvědomil, že shromažďování informací neodstranilo a ani nemohlo odstranit mé problémy. A tak do mě vstoupil velmi zvláštní klid. Uvědomil jsem si, že tvrdá práce, pečlivé

plánování a dobré úmysly nejsou klíčem ke klidu. Toto samotné poznání mi vlastně přineslo větší klid než celoživotní práce a plánování.

Po celou dobu jsem měl pocit, že nejsem blázen, protože jsem vždycky „dělal věci jinak“. Když jsem se však na sebe podíval s odstupem, jediné slovo, které jsem mohl použít, abych upřímně popsal svůj život, bylo *bláznivý*. Můj život se skládal z dlouhých období jakéhosi neuvědomělého „tichého zoufalství“. Když potom zoufalství prosáкло až na vědomou úroveň, mé chování se změnilo v šílené a chaotické. Jako kdybych neměl dostatek času k dosažení svých cílů, abych mohl být konečně šťastný. Šťěstí mě potkalo občas, tu a tam. Období štěstí se týkalo takových událostí, jako je například koupě automobilu, nebo když jsem přišel k nějakým penězům navíc. Když mě potkalo štěstí, nikdy to netrvalo dlouho. Byl jsem šťastný několik hodin nebo pár dní a pak uběhly týdny nebo měsíce, než se štěstí ukázalo znovu. Zašlo to tak daleko, že když jsem byl šťastný, nedokázal jsem si tento pocit náležitě vychutnat, protože jsem se vždy obával, že ho ztratím. Můj život byl prostě odrazem permanentního šílenství, které jsme si zvykli považovat za normální život.

Výše uvedená definice šílenství nás varuje, abychom nedělali věci stejně a očekávali přitom rozdílné výsledky. Když získáme více informací a použijeme je při řešení nových problémů, bude nám připadat, že děláme něco jiného. Jenže to nemusí být konečným zdrojem našich problémů. Co je konečným problémem? Chcete-li najít odpověď, musíte se zeptat sami sebe: „Která část procesu řešení problémů vždy zůstává stejná?“



Existuje pouze jeden aspekt tohoto procesu, který je vždy stejný: mysl. Každý problém musí nejprve přefiltrovat naše mysl. Primárním problémem, odpovědným za všechny ostatní problémy, je mysl – nebo přesněji to, jak mysl funguje, když je ponechána bez dozoru. Mysl je nástroj a měl by být řízený. Nemůžete dovolit mysli pracovat na vlastní pěst. Vy nejste vaše mysl; vy máte svou mysl kontrolovat. Nebo alespoň byste nad ní měli mít kontrolu. Naše mysl, stejně jako HAL, zdivočelý počítač ve filmu *2001: Vesmírná odysea*, převzala moc, zatímco jsme spali.

Během tohoto „bdělého spánku“ funguje vaše mysl v režimu autopilota. Stává se reflexivní a reaktivní. Dělá přesně to, co dělala v minulosti, protože vy nejste vědomě přítomní, abyste ji vedli. Vidíte toto dilema? Pokud mysl funguje reflexivně a po paměti, jak by mohla vyřešit problém, který se vyskytl nyní? Pokud vás požádají, abyste vyřešili matematický úkol, a řeknou vám, že je to příklad sčítání, i když ve skutečnosti jde o odčítání, dostanete špatný výsledek. Vaše matematická metoda bude správná, avšak výsledek nesprávný.

Vypadá to tak, že své životní problémy řešíme správně, ale výsledky prostě nenesí, alespoň ne vždy. A když se divíme, proč věci nefungují, kontrolujeme své postupy. Pokud jsme stále přesvědčeni, že je to příklad sčítání, nemáme žádnou šanci na vyřešení. Všechno děláme správně, ale výsledek je pořád špatný.

Ve skutečném životě používáme sčítání ve světě odčítání. Bez ohledu na to, jak urputně se snažíme řešit problémy ve svém životě, způsobíme jen více utrpení, větší bolest a destrukci. Díváme se kolem sebe a spatřujeme, že všichni ostatní činí totéž, co činíme

my, takže to musí být správné. Jediné, co můžeme udělat, je odvodnit si, že lidé byli předurčení k utrpení. „Lidé vždy trpěli a vždy budou,“ řekneme sami sobě ve snaze uklidnit naše hluboce utrpené duše. Avšak to nevysvětluje ty výjimky lidského pokolení, které se povznesly nad utrpení, aby nám řekly, že můžeme a musíme udělat totéž. Ano, naši rodiče, naši učitelé a naše idoly nám říkali lži, stejně jak jim tyto lži říkali jejich rodiče, učitelé a idoly. Tyto lži lze vyvrátit během jedné generace.

Avšak zapomněli jsme na jednu zásadní pravdu. Je to jednoduchá pravda, kterou naše mysli snadno přehlédly. Objevil jsem ji až po více než čtyřiceti letech hledání, a to jen prostřednictvím popírání, nebo chcete-li, odčítání. Je to jednoduchá pravda, o kterou se s vámi podělím v této knize. Nepovažuji se za autoritu a také nejsem nijak zvláště zkušený, co se tohoto tématu týče. Ani nemám žádný zvláštní talent nebo dar, který by mi umožnil být úspěšnější než vy. Na vnitřní mír a osvobození se od problémů má právo každý z nás. Jednoduše sdílím to, co jsem se naučil. Nemám pocit, že jsem skončil s objevováním zázraku, kterým je můj život. Kromě toho psaní této knihy otevřelo mé nitro hlubšímu a plnějšímu vyjádření dokonalého štěstí a lásky, kterým je mé pravé Já. Během psaní mě hodiny a týdny omývaly jako hluboký a tichý oceán. Napsal jsem tuto knihu v první řadě pro sebe. Ale po celou dobu jsem myslel na vás.

## **Smysl této knihy**

*Víc než štěstí* je pronikavým a praktickým návodem, jak dosáhnout vnitřního klidu. Jasně definuje, co klid je, proč ho zažíváme tak zřídka, proč je životně důležitý pro naši další existenci a jak ho lze dosáhnout beze změny životního stylu. Tato kniha je jedinečná

mezi nesčetnými svépomocnými a duchovně orientovanými knihami, protože v sobě spojuje tři hlavní metody výuky do jediné jednoduché prezentace, což zvyšuje její přitažlivost a účinnost. Každý osamělý rodič, šéf, světec nebo hříšník si může zakoupit výtisk knihy *Víc než štěstí* a během několika minut zažít vnitřní klid.

Často je nám připomínáno, že štěstí si za peníze nekoupíme. Avšak moje zkušenost je taková, že za peníze štěstí koupit lze. Stejně jako sex, víru a postavení. Štěstí je totiž podmíněno. Tyto podmínky určuje jednotlivec. Výdělek sto dolarů denně učiní chudého člověka šťastným, ale bohatého rozpláče. Co nás dnes udělá šťastnými, zítra nám může způsobit bolest. Povýšení v práci s sebou může přinést stres, který rychle přebije vyšší plat a lepší postavení. Poté, co dosáhnete povýšení, štěstí příliš rychle vyprchá do oparu vzpomínek, které nás přinutí žít v minulosti.

Klid je bezpodmínečný. Je všude, po celou dobu. Klid nelze koupit za peníze. Také ho nemůžeme dosáhnout tvrdou prací, silnou vůlí ani dlouhými hodinami duchovního strádání. Žijeme ve zrádném nedorozumění. Je to mír, ne štěstí, co utiňuje ohně touhy a opravdu upokojuje srdce. Klid je samotnou podstatou emocí a myšlenek, a přesto je mimo dosah obou.

Trvalý vnitřní klid je vzácný. Mnozí lidé dokonce nezažili ani pouhý letmý záblesk klidu. V tom, co je klid, nebo jestli má nějakou praktickou hodnotu, vládne téměř univerzální zmatek. Málokdo si uvědomuje, že vnitřní klid je příznakem toho, jak vnímáme své pravé Já. Pravé Já je základem, z něhož pocházejí všechny myšlenky, pocity a činy. Nezměrné a neměnné pravé Já je původcem klidu. To je to tajemství, poslední záhada.

## Jak tato kniha funguje?

*Víc než štěstí* jedinečným způsobem odhaluje toto tajemství. Přibližuje výjimečnost pravého Já z různých perspektiv, využívá při tom vaše zkušenosti, a proto přitahuje vaši zvědavost. Paradox výuky vnitřního klidu spočívá v tom, že se ho nelze naučit. Ale existuje způsob, jak vyřešit tento zdánlivý nesoulad. S každým principem nacházení vnitřního klidu se seznámíte prostřednictvím podněcení intelektu a srdce. Tato metoda je určena čtenářům s dominantní levou i pravou hemisférou. Tradičně nepochopitelné duchovní nauky jsou objasněny a převedeny do jednoduchého logického jazyka. Anekdoty, analogie, humor a povzbudivé příběhy jsou zkoncipovány tak, aby vás hlouběji vtáhly do tématu a současně vytvořily živější pouto s knihou. Třetí hrot pomyslného trojzubce tvoří skutečný zážitek klidu, zprostředkovaný interaktivním cvičením. Sebepoznání nelze naučit, ale pomocí jedinečné metody „Ne-vědění“, kterou provází osm metod zkoumání vlastního nitra, se vaše vědomí pozvolně a neomylně vrátí k vašemu pravému Já. Tento trojí proces odhalování srdce, mysli a zkušenosti tiše probíhá v pozadí. V popředí vyvolává pocit radosti, radostné objevování a tiché vzrušení z odkrývání hlubšího vyjádření vašeho pravého Já.

Ale jak vyřešíme paradox, že klidu se nedá naučit? Technika je mostem, který necháme za sebou, jakmile překonáme překážku. Víra v techniku nás činí na technice závislými a vnitřní mír se musí rozvíjet bez závislosti. Přidržovat se nějaké metody by bylo jako chodit tam a zpět přes most, kdykoliv je žádoucí vnitřní klid. Trvalý klid se tak stává nedosažitelným. Jak budete postupně pročitat stránky knihy *Víc než štěstí*, přestanete se spoléhat na techniku.

Ta je včleněna jak do textu, tak i do cvičení. Když knihu dočtete, zažijete vnitřní klid bez toho, abyste spoléhali na učitele nebo metodu.

A konečně, osvobození od technik rychle vede k tomu, čemu říkáme *momentum*. *Momentum* se vyznačuje intuitivním obnovením ztraceného klidu. Lidé, kteří se snaží dosáhnout vnitřního klidu, vědí, že samotná snaha je od dosažení míru vzdaluje. V dobách traumat se klid úplně vytrácí, je zahalen vírem nepříjemných emocí a neústupných myšlenek. Když se vnitřní klid ztratí a objeví se *momentum*, klid se automaticky vrátí bez jakéhokoliv úsilí nebo přemýšlení. V tomto okamžiku zmizí palčivé životní problémy a život se stane svobodnějším a jednodušším.



Kniha *Víc než štěstí* je napsaná obyčejným, jednoduchým stylem. Je to pracovní sešit bez úkolů. Tento věcný přístup k zásadám, které je obvykle těžké a složité vyjádřit, umožní vaší mysli pracovat efektivně, a cvičení odstraňují zmatek a zvyšují duševní bystrost. Snažil jsem se definovat stěžejní slova, která mohou vyvolat určité nejasnosti. Povětšinou je naleznete ve slovníku. Zjistíte, že je skvělým pomocníkem při vašem snadném přechodu k *momentu*.

*V žádném případě vám nedoporučuji, abyste slepě důvěřovali mým slovům.* Povedu vás, abyste vycházeli ze své vlastní zkušenosti a empiricky testovali zmíněné myšlenky tím, že budete provádět související cvičení z této knihy. Teprve pak rozeberete tajemství pravého Já na malé, lehce pochopitelné kousky. Srozumitelné vysvětlení, podpořené relevantními a příznačnými zkušenostmi, vám poskytne živý a bezprostřední zážitek vašeho pravého Já.

Přijměte, prosím, mé pozvání přečíst si tuto knihu a dovolte mi podělit se o své poselství s ostatními. Je to nevinná výzva, abyste se připojili k oslavě života. Je to dar jednoho srdce druhému, nabídka pravého Já pravému Já.

**Dr. Frank Kinslow**  
Sarasota, Florida

## Kapitola 1

# Kdo jsem?



*Jsem, jaký jsem.*

PEPEK NÁMOŘNÍK

### **Stáhl jsem se ze hry**

Nikdy jsem se úplně nezaprodal dospělosti. Vzpomínám si na radost z kreslení klackem do písku nebo ze sledování čistých bílých mraků, které pomalu pluly po blankytně modré obloze. Případně jsem s údivem pozoroval, jak se kapka rosy s pomocí přátelského větru snaží uniknout z pavučiny. Pohled dítěte je pohledem světce.

Vždy jsem měl pocit, že dětství a dospělost by spolu neměly válčit. Vnímал jsem to jako dítě, které se připravuje na dospělost. Víte, většina z nás dospělosti podlehne. Pak zapomeneme. Zláká nás zářivá moc dospělosti. Jako dítě jsem vyrůstal v poválečném Japonsku. Bylo mi deset let, když jsem se poprvé dozvěděl o bitvě mezi nevinností bytí a odpovědností sebekontroly. Stalo se to takto...

Začal jsem cvičit judo. Každý den hned po večeři s rodinou jsem měl trénink – svinul jsem kimono, převázal jej hnědým pásem, batůžek přehodil přes rameno a vyrazil jsem. Procházel jsem kolem malých, slabě osvětlených domů, které se tísnily v úzkých,

Jak tato vířící energie stvoření vyprchala, znovu jsem se ocitl zpět ve všední přítomnosti, kterou s takovou jistotou nazýváme „skutečným světem“. Lidé a hudba, vůně kávy a čerstvého pečiva hned vpluly zpátky do mého vědomí. Nicméně to vše přestalo být obyčejné. Slzy oschly a já jsem všechno viděl jasněji. Vše se zdálo svěží a čisté, prozářené zevnitř. Všechny formy byly také energií. Ale bylo tady ještě něco, skryté hluboko v nejjemnějších formách energie. Bylo to cosi nepoznatelného, ale přesto jsem si toho byl vědom. Bylo to inteligentní a vnímající. Ze všeho nejvíc to bylo soucitné – ne, byl to soucit. A nějakým způsobem jsem to byl Já.

### *Momentum*

Intenzivnější stav vnitřního klidu a blaženosti trval přibližně pět týdnů. Když jsem vykonával svou každodenní práci, všiml jsem si, že se do mé všední činnosti vkradla jakási lehkost. Někdy jsem se cítil oddělený od věcí, jako kdyby mě klid povznesl nad všechn rozruch, ale přesto jsem byl součástí všeho, co se dělo, byl jsem s tím vším jedno. Nevěřím, že si této změny všimla rodina nebo přátelé. Byla stejně nepatrná jako intenzivní. Je možné, že ve skutečnosti se tento stav postupem času nestal méně intenzivním – jen jsem se mu přizpůsobil. Přivykl jsem si na něj, všechno se zdálo být normální, stejné jako předtím, s výjimkou jednoho: bylo to něco tak neuvěřitelně příjemného a zároveň úplně normálního, že jsem se rozhodl povyprávět vám o tom v této knize.

Od té doby jsem už nikdy nemusel hledat mír. Ano, občas jsem o něj přišel, někdy na větší část dne, někdy i déle. Ale vždy se vrátil. A nemusel jsem pro to nic udělat. Vnitřní klid a vyrovnanost se ke mně vrací, jako se dítě vrací ke své matce, když bylo příliš



a koza zůstane celá. Ale předtím, než si osvojíte tuto myšlenku, musíme udělat určité množství přípravných prací. Chci, abyste i nadále každou hodinu na jednu minutu (nebo více) přestali myslet. Všimněte si, jak pravidelný kontakt s pravým Já začne měnit váš život. Je obzvláště důležité nezapomínat na toto cvičení, pokud v životě zažijete něco negativního. Nesnažte se používat k boji proti negativitě. Nebude fungovat. Prostě jej provádějte a věnujte pozornost každé změně. Nezasahujte do tohoto procesu, jen pozorujte. Cvičení vám přinese užitek i v budoucnu: díky němu hlouběji pochopíte myšlenky v následujících kapitolách. A pak budete připraveni na nové zkušenosti.

### ***Hlavní body první kapitoly***

- Štěstí je součástí problému, ne řešením.
- Klidu nemůžete dosáhnout pomocí úsilí.
- Existuje pouze jediné ponaučení: Uvědomte si své pravé Já.
- Problémy se snadno vytratí, když si člověk uvědomí své pravé Já.
- Příznakem Sebeuvědomění je vnitřní klid.
- Prvním projevem čistého uvědomění je neomezené pravé Já.
- Pravé Já je víc než smysly a myšlenky, ale lze ho snadno zažít jako ne-zkušenost.
- „Já“ je individuální osobnost, která se v průběhu života mění.
- Uvědomění si pravého Já je splněním vaší nejhlubší touhy.

a vznešených duší v každé generaci se dokázalo z tohoto bludného kruhu vymanit.

## Výjimeční lidé

Existují lidé, jejichž očekávání se liší od očekávání většiny z nás. Jsou to lidé, kteří dosáhli dospělosti, a přitom neztratili nevinnost, radost a energii dětství. Tito lidé jsou vzácní, ale možná máte to štěstí, že někoho takového osobně znáte. Výjimeční lidé jsou spokojeni se sebou a s tím, kde jsou. Jsou mnohem vnímavější ke kráse. Jsou méně poháněni egocentrickými potřebami a více vstřícní a vnímavější k potřebám druhých. Méně se bojí. Jsou kreativní, inovativní a hraví. Jsou roztomilí a mají šibalský smysl pro humor. Pravděpodobně vás takoví lidé přitahují, a když je potkáte, myslíte si: „Je to skvělý člověk. Kdybychom všichni byli takoví, náš svět by byl klidnější a krásnější.“

Abraham Maslow je nazval transcendery („Transcenders“). Tvoří malé procento populace, možná dokonce pouhé půl procento z celkového počtu lidí. Ale existují a jsou skuteční. Otázkou je: „Můžeme získat to, co mají oni?“

Odpověď zní „ANO“. Můžeme naplnit svůj život klidem, radostí a láskou. Můžeme se zbavit strachu, pocitu viny, frustrace a toho pocitu neklidu, který stejně jako zvuk hlučné klimatizace během horkého léta vždy běží na pozadí.

Jsme lidské bytosti a nejsme ještě docela kompletní. Teprve se dostáváme ven z naší kukly. Transcendeři jsou motýli našeho druhu. Ukazují nám, čím se můžeme stát. Je to inspirující. Ale to nestačí.

## Kapitola 3

# Jak funguje mysl



*Mysl se musí naučit, že za pohybující se myslí  
je neměnné pozadí uvědomění.*

ŠRÍ NISARGADATTA MAHARÁDŽ

## Myšlení

Nestřežená mysl je příčinou světa smutku. Bude velmi užitečné, když se podíváme, jak funguje zmatená mysl.

Aby bylo možné provést nějakou činnost, řekněme zvednout se ze židle, projít místností a rozsvítit světlo, co se musí nejprve odehrát ve vaší mysli? Jasně, ještě dřív, než něco uděláte, musíte mít nejprve myšlenku. Ta myšlenka může být vědomá či podvědomá, každopádně je to myšlenka. Myšlenka rovněž řídí naše smysly. Taková jednoduchá činnost, jako je například rozsvícení světel, vyžaduje úžasnou koordinaci mezi myslí a tělem. Vaše ruka musí být k vypínači vedena zrakem. Vaše mysl neustále koriguje pozici ruky, která se blíží k vypínači. Prsty pocítí vypínač a uslyší známé cvaknutí. Vaše oči potvrdí, že vaše úsilí bylo úspěšné, a výsledkem je více světla ve vašem životě. Tato jednoduchá činnost je mnohem

a bdění, nebo dokonce snění, případně stavu hlubokého spánku. Děje se to takto: poté, co se vaše mysl nachází na prahu čistého uvědomění, začne si opět uvědomovat sebe samu. Ve spletitých tichých zákoutích vaší mysli začíná jakési zahřívání. Stále zde není žádná forma, je zde však jistý druh emocionálního tepla, které se v mysli odráží jako ticho, klid nebo štěstí. Je to první křehké pochopení pravého Já. V tomto okamžiku začnete být prostoupeni hlubokým vnitřním klidem a naprostou láskou.

Sebeuvědomění je základním stavem vědomí, aby v našich životech převládla harmonie a úleva. Bohužel, i když je Sebeuvědomění stejně přirozené jako bdění a snění, naši rodiče, učitelé, lékaři, naši duchovní či občanští vůdci ho v nás nerozvíjejí. Uvědomění si pravého Já se ve společnosti stalo zcela ojedinělým jevem. Ztratí-li se Sebeuvědomění, vytratí se i harmonie a život je vyveden z rovnováhy.

## **Co je Sebeuvědomění a jak funguje**

Uvědomění si pravého Já lze zažít jednoduše a přirozeně. Pojdme se podívat na to, jak snadno nám Sebeuvědomění pomůže dosáhnout vnitřního klidu a vnější moudrosti.

Když jste stiskli knoflík, který zastavil film, poprvé jste spatřili plátno, díky němuž jste viděli pohyblivé obrázky. „Já jsem“ je jako to plátno. Povzbuzuje mentální aktivitu mysli. Bez něj by vaše mysl nemohla existovat, stejně jako film nemůže existovat bez plátna. Nevypneme-li myšlení, nemůžeme vědět, kým doopravdy jsme. A pokud chceme žít život naplněný krásou, odvahou a důstojností, je nezbytné poznat naši podstatu.

### **Cvičení třetí: Jak překonat úzkost**

*Natáhněte ruku před sebe a dívejte se na ni. Pozorujte, jaká je. Nezaobírejte se myšlenkami jako například: „Mé ruce jsou příliš malé.“ Nebo nekomentujte: „Vzpomínám si, jak jsem si zlomil malíček.“ Jen se na ruku dívejte, jako kdybyste ji viděli poprvé, nebo jako by patřila jiné osobě. Všimněte si struktury kůže, způsobu, jakým se kůže formuje kolem kloubů, který prst je druhý nejdelší. Pomalu sevřete ruku v pěst a sledujte, které klouby se ohnou jako první. Když to děláte, vnímejte, jak pracují svaly a šlachy ruky. Pak mávněte rukou ve vzduchu a vnímejte, jak mezi rozevřenými prsty proudí vzduch. Pohlaďte rukou předloktí druhé ruky, vnímejte pokožku a chloupky na ruce. Pak vnímejte, co cítíte, když si rukou přejedete po rameni. Prozkoumejte rukou různé předměty (pero, sklo, nebo to, co máte po ruce). Vnímejte živý svět vjemů a pocitů, zejména pocity, které máte z každého předmětu. Provádějte to po dobu 3 až 5 minut.*

Když věnujete pozornost tomu, co se děje právě tady a teď, dojde k úžasné proměně. Vzpomeňte si na zážitek, kterým jste právě prošli. Měli jste během celého cvičení strach, byli jste unavení, naštvaní, smutní nebo úzkostliví? Mysleli jste na nezaplacené účty nebo na někoho, kdo se k vám špatně chová? Cítili jste se ihned po dokončení cvičení psychicky povzbuzení, fyzicky uvolnění a celkově v pohodě? Jinak tomu ani nemůže být, pokud jste se úplně ponořili do toho, co je.

se neprojeví v tom, kolik svědících puchýrků vám přibylo na kůži. Bez čisté přítomnosti jsou všechny tyto snahy marné. Nejsou tyto praktiky jen variací budoucnosti a minulosti? Copak Kristus neřekl, že nemůžeme dosáhnout království nebeského jen skrze dobré skutky?

Nechal jsem na stole spropitné a uvnitř jsem cítil hluboký klid, jako by bylo všechno, jak má být. Kdybych poslouchal ozvěny své paměti, očichával bych oblečení, zda nepáchne po kouři, a v hlavě si připomínal trapné momenty, které dominovaly jinak nevinnému dobrodružství. Místo toho jsem se cítil klidně a spokojeně. Nakonec se ledy prolomily a během následujících měsíců jsem se o Kolumbijce dozvěděl víc. Sprátelili jsme se a můj život se stal o něco bohatší, protože jsem se rozhodl raději pozorovat než reagovat na mánii své paměti.

### *Hlavní body deváté kapitoly*

- Paměť je „já“.
- Nemáte minulost. Máte jen vzpomínku na ni. Paměť je přemýšlení o minulosti, zatímco vy jste v současnosti.
- Běžné vědomí umožňuje minulým myšlenkám diktovat vám, jak jednat v současnosti.
- Paměť není inteligentní.
- Paměť se mění, aby vyhovovala vašim potřebám a přáním.
- Paměť je vždy zastaralá.
- Pokud si uvědomujete přítomnost, paměť se prostě stane nástrojem, jenž předkládá návrhy, které mohou, ale nemusí být v přítomném okamžiku užitečné.

## Oprava porušené mysli

Pokud se v motoru vašeho automobilu porouchá nějaká součástka, vyměníte ji za novou. Porouchaná část představuje narušení systému. Nová část funguje lépe než stará rozbitá část, neboť se týká uzavřeného systému, který nazýváme váš motor. Když nová část nahradí starou, celý systém se stane efektivnějším a váš motor bude příst jako kotě. Poté, co jste zašli do prodejny s náhradními díly a vrátili se s novým dílem, abyste opravili motor, museli jste nejdříve vyjmout porouchaný díl. Motor nemůžete opravit tak, že byste vyjmuli porouchanou část a hned ji zase vrátili zpátky. Neuspěli byste ani v tom případě, kdy byste porouchaný díl nahradili novým porouchaným dílem. Motor by prostě nefungoval. Takto byste ho neopravili. A pokud by někdo něco opravoval tímto způsobem, pomysleli byste si, že nemá všech pět pohromadě. Avšak to je přesně to, co s myslí provádíte, když „opravujete“ problém.

Dobře, chápu, že nemůžeme zajít do místního obchodu s náhradními díly pro mysl, abychom vyměnili její porouchanou část. Nebo snad ano? Můžeme vyjmout mysl a vrátit se s náhradou za ego? Svým způsobem to možné je. Sebeuvědomění znamená, že vystoupíme z mysli během její činnosti. Je to podobné jako nastartovat porouchaný motor, abyste objevili, kde je problém. A tady analogie končí. Můžeme odstoupit od mysli a pozorovat, jak funguje, ale nemáme kam jít, abychom koupili nový náhradní díl. Nemůžete *udělat nic*, abyste opravili porouchanou mysl. Ve skutečnosti však lze porouchanou mysl opravit „ne-děláním“. Pouhé pozorování porouchané mysli ji opraví! Taková je pravda. Ne-děláním vyřeší vše. Nebo přesněji řečeno, díky pozorování si uvědomíte, že mysl je již opravena.

aby jeho život měl smysl? Liší se váš život jenom proto, že získal smysl prostřednictvím rodiny, peněz, politiky nebo náboženství?

## **Život je jako dlouhá jízda autem**

Život připomíná dlouhou jízdu automobilem. Klidně si jedeme svou cestou a nevěnujeme velkou pozornost tomu či onomu. Naše vědomá mysl, bezcílně poletující jako motýl z předmětu na předmět, při této jízdě nemá žádné zjevné využití, protože se zdá, že podvědomí zná cestu. Vědomá mysl si uvědomuje a brzy se sama sebe zeptá: „Jaký je význam tohoto výletu?“ Když si odpoví: „Dostat se na místo určení,“ pak vědomá mysl může i nadále nechat život dál plynout, obvykle nepozorovaně, protože jízdu po silnici života lze svěřit autopilotovi. Brzy se začne nudit a začne vymýšlet hry, jako to dělají děti během dlouhé jízdy automobilem. Tyto hry pomáhají krátit čas. Soutěží spolu například o to, kdo první uvidí červené auto. Nebo mohou kupříkladu společně s ostatními cestujícími v autě napočítat deset poznávacích značek státu Michigan před nejbližším odpočívadlem. Toto pravděpodobně nebude nijak zvlášť obtížný úkol, pokud náhodou jezdíte v Michiganu, ale to není podstatné. Podstatné je, že všechny hry jsou namířeny proti něčemu. Může to být „já“ proti nim, nebo „já“ a oni proti němu, ale bez ohledu na to, jaká hra se hraje, „já“ vždy bojuje.

Pokud není do hry zapojena mysl, hru si vytvoří sama, protože se nerada nudí. Pro některé lidi je nuda horší než smrt. A dokážou hrát smrtící hru, jen aby se cítili aktivní. Naneštěstí pro ně se u nich vytvoří jakýsi duševní mozol, a aby se cítili stále plní života, musí zvýšit úroveň nebezpečí, které by pocítili i přes tento



a vědomím. Právě jste probudili svou mysl k existenci ve vašem těle. A teď jsou všechny tři složky – mysl, fyzické tělo a nehmotná substance – sjednocené. Pozorování nehmotné substance je podobné, jako kdybyste přiložili magnet pravého Já k železným pilinám mysl, těla a nehmotné substance. Výsledkem je harmonizující proudění pravého Já mezi nimi. Nyní se hojení a růst urychlí ve všech třech částech. Dobrá, vraťme se k šestému cvičení. Na jeho dokončení budete potřebovat dvacet minut.

### ***Hledání své nehmotné substance (pokračování)***

*Sedněte si nebo lehněte jako předtím. Uvědomte si svou nehmotnou substancí v nohou. (Opět platí, že ji můžete vnímat jako brnění, uvolnění či živost, slabé chvění nebo elektřinu, případně jakýkoliv jiný obecný pocit). Když si uvědomíte povzbuzující přítomnost nehmotné substance v chodidlech, přesuňte svou pozornost ke kotníkům. Jakmile ucítíte nehmotnou substancí i tam, přejděte k holením, pak ke kolenům a stehnům. Uvědomíte-li si nehmotnou substancí, věnujte 3 nebo 4 sekundy každé části těla.*

*Nyní přesuňte svou pozornost k pánevní oblasti, dolní části zad, horní části zad, ramenům, rukám a prstům, bokům, břichu a pak k vaší hrudi. Poté vnímejte nehmotnou substancí v krku, rtech, nosu, očích a uších. Pak ve vašem čele, temeni a zadní části hlavy a poté si uvědomte svou nehmotnou substancí v celé hlavě. Nakonec prožijte vibrování nehmotné substance v celém těle současně. Vnímejte celé tělo tímto způsobem tak dlouho, jak se vám líbí. V této chvíli dochází k úžasnému hojení, proto nespěchejte. Po skončení cvičení si dopřejte dostatek času na přizpůsobení se, aby vás návrat ke každodenní činnosti nevykolejil.*

## Jaký je účel vztahů?

„Proč všechny tyto komplikace?“ ptáte se. „Proč nemůžeme být jen sami?“ Tyto myšlenky se zrodily z vnitřního boje a konfliktů, ke kterým dojde, když vztahy přinášejí mnoho potíží a bolesti. I když existuje několik jedinců, kteří si opravdu přivykli žít sami, většina z nás je závislá na doteku, zvuku a teple jiných lidských bytostí. Proč je tomu tak? Proč nás tak silně přitahují vztahy s jinými lidmi, které se nakonec ukážou být zraňující a frustrující?

Zamyslete se na chvíli nad touto otázkou. Je to důležité, abyste dosáhli stálého klidu. Jaký je účel vztahů? Proč existují?

Většina z nás vstupuje do vztahu v naději, že něco získá. Je to tak? V závislosti na druhu vztahu v něm můžeme hledat přátelství, ochranu, peníze, vzrušení či dobrodružství, intelektuální stimulaci nebo fyzické potěšení. Tento seznam důvodů by mohl ještě pokračovat. Dynamičnost vztahu jakýchkoliv dvou lidí je jedinečná, nikdy není stejná. Takže je důvodem pro vztah s jiným člověkem výhradně profit?

Ano! Odpověď na otázku, proč existují vztahy, je, že existují kvůli výhodám. Ale neexistují výhradně pro náš sobecký zisk, právě naopak. Ani peníze, ani čas nebo kontrola nečiní vztahy silnějšími. Nelze je odůvodnit ani zvýšenou intenzitou lásky mezi dvěma lidmi. Tolle to popsal velmi přesně: „Vztahy existují proto, aby nám přinesly uvědomění, ne štěstí.“ Vztahy existují pouze za účelem našeho probuzení, nutí nás uvědomit si pravé Já.

Pokud hledáte vztah, abyste byli šťastní, měli pocit jistoty či prožili hluboký cit, zapomeňte na to. I když tyto pocity můžete zažít chvilkově, s krátkými přestávkami, nikdy je nebudete moci vlastnit. Na konci vztahu se můžete ohlédnout a podívat se na dobu, kdy jste byli spokojeni nebo cítili lásku. Pokud k sobě však budete

## Kapitola 14

# Jak Ne-vědět

*Veškeré poznání je nevědomost.*

ŠRÍ NISARGADATTA MAHARÁDŽ

### **Víme, že můžeme, ale věříme, že nemůžeme**

Nerad začínám kapitolu tím, že se zříkám odpovědnosti, ale přesně to udělám. Pokud bych to neučinil, obávám se, že analytická mysl, která musí pochopit všechno právě teď, by mohla skončit s vysilující migrénou. Avšak to, co bude následovat, sdělit musím. V opačném případě by tato kniha nebyla úplná. Má-li to pro vás význam, čtěte dál, a pokud ne... i tak čtěte. Při čtení kapitoly Jak nevědět budete mít spoustu šancí procvičit si přítomnost. Rovněž chci využít této příležitosti a zdůraznit skutečnost, že klid není výsledkem poznání. Nechte slova přicházet a odcházet – nesnažte se na nich lpět. Zkoumání Ne-vědění je naprosto fascinující a zcela mimo dosah myslí. Považujte to za jeden dlouhý kóan, dokonalý kosmický vtíp, protože je to kosmický humor v celé své kráse. Jak říkával můj otec: „Pohov, vojáci, sundejte si batohy, je čas se pobavit!“

Představa, kterou máme o svém osobním a kolektivním potenciálu, je bezbarvá, mdlá a jednorozměrná. To platí i v případě,

Dělám si legraci! Ačkoliv Ne-vědění můžete praktikovat i při pohledu na prázdnou stránku, mám pro vás něco mnohem konkrétnějšího, s čím můžete začít. Provedte následující cvičení *bez očekávání*. Neočekávejte nic konkrétního. Jen dávejte pozor, jak se bude zkušenost rozvíjet. Užijte si to.

### **Cvičení osmé: Jak Ne-vědět**


(Prosím, přizpůsobte tuto činnost zeměpisné oblasti, v níž v současné době žijete.)

*Posadte se na židli a vnímejte své tělo stejně jako v šestém cvičení (kapitola 12). Můžete začít tím, že zavřete oči a přenesete vědomí do různých částí těla, nebo si uvědomujete celé tělo. Počkejte 5 až 10 minut, nebo dokud nebudete ve svém těle cítit intenzivní povědomí. Nechte oči zavřené, uvědomujte si místnost a polohu vašeho těla v místnosti. Ted' vnímejte, jak vaše vědomí stoupá vzhůru a ven z těla. Ohlédněte se a podívejte, jak vaše tělo stále sedí na židli v místnosti. Nechte své vědomí stoupat výš, nad budovu a nad střechu. Aby vaše vědomí stoupalo i nadále vzhůru, zvyšte rychlost, jak jen to jde. Pozorujte, jak pohled na domy a krajinu ustupuje širšímu panoramatu měst, jezer a lesů. Brzy uvidíte celý stát, okolní státy a poté celou Severní a Jižní Ameriku, obklopené krásnými modrými oceány.*

*Stále zrychlujte, mlčky pozorujte, jak se Země pomalu a působivě otáčí kolem své osy a kontinenty mizí. Jak budete pokračovat, Země se zmenší, rychle se ztratí ve vesmíru. Obejme vás chladná temnota a v ní se objeví hvězdy jako tisíce špendlíkových hlaviček čistého, jasného světla. Kolem vás se mihne klidný Měsíc a rovněž*

## Kapitola 15

# Když se stanete osvícenými



*Představa, že byste se nějak mohli vyhnout utrpení tím, že budete jednat určitým způsobem, a ne jiným, vytváří utrpení.*

KARL RENZ

### Jsem, jaký jsem

První kapitolu jsem začal hlubokomyslným citátem jednoho z mých oblíbených filozofů 20. století, Pepka námořníka. Pepek dokázal vyvážit síly dobra a zla tím, že neutralizoval nevhodné návrhy kapitána Bluta vytoužené a vždy okouzující Olive Oyl. Navzdory skutečnosti, že všechny jeho dny byly plné úsilí o klid, Pepek nikdy neztratil sám sebe. Bez ohledu na to, zda převahu získaly síly dobra nebo zla, Pepek si nikdy nepřestal uvědomovat své pravé Já. Důkazem toho je jeho časté opakování věty: „Jsem, jaký jsem.“ Náš hrdina měl jakousi duchovní sílu, která spolu s občasnou plechovkou špenátu podporovala jeho sílu fyzickou. Zatímco jednou neuvěřitelně svalnatou paží bojoval proti silám zla, ve druhé cítil šhubání průměrnosti. Vezměme si Wimpyho, jehož jediným smyslem a cílem v životě bylo uspokojit nenasytnou touhu po hamburgeru. A zatímco kolem něho zuří bitva o rozhodující nadvládu,

**Pravé Já:** Pravé Já je nekonečné a přesahuje čas. Je to uvědomění bez pohybu. Pravé já se projevuje v tichém oceánu čistého uvědomění, kde existuje něco, co může pozorovat. Když si uvědomí svou vlastní existenci, uvědomí si čistou lásku. Znamením, že si běžné vědomí začalo uvědomovat pravé Já, je vnitřní klid. Je to vaše neměnná část, která ve vás byla v dětství, dospívání a dospělosti. Pozoruje, ale do ničeho se neplete, nedotčená, ale podporující vše, čím jste. Na začátku je tichým svědkem vašeho života. Na konci si vlna pravého Já uvědomuje, že není co pozorovat kromě pravého Já, a vrátí se zpět do oceánu čistého uvědomění. *Pravé Já* a *Eufeling* jsou synonyma.

**Psychologický čas:** Psychologický čas je příčinou všech problémů, kterým lidstvo čelí. Mysl, která si neuvědomuje přítomnost, se potácí mezi minulostí a budoucností, z nichž ani jedna neexistuje. Toto váhání vytváří iluzi pohybu, kterou nazýváme čas. Problémy vznikají, když zaměňujeme iluzi za skutečnost. Mysl, pevně usídlená v přítomnosti, je v klidu, ničí iluzi pohybu a odstraňuje příčiny utrpení.

**Sebeuvědomění:** Uvědomění si tohoto nespoutaného, věčného aspektu života, ze kterého je vytvořena mysl, tělo a okolí. Myšlení, cítění nebo činnost ve stavu uvědomění pravého Já. Existují tři oblasti Sebeuvědomění, jedna uvnitř druhé. Nejniternější sféra je zkušenost pozorovatele nebo svědka, kdy je uvědomění oddělené od myšlení, cítění a jednání. Ve druhé oblasti začíná pozorovatel ztrácet svou samostatnost, protože spořádanost myšlenek a věcí začne slábnout a získává příjemnější, přátelštější povahu. V poslední oblasti Sebeuvědomění oddělenost pozorovatele zmizí, protože se vnější a vnitřní světy sloučí v čistém uvědomění. Existují tři hlavní výhody Sebeuvědomění: negativní energie zeslábnou, zmírní se vliv ega a posílí se povědomí o čistém uvědomění.

**Strach:** Strach je záblesk, který vzniká, když se mysl odděluje od pravého Já. Strach je součtem všech vašich pocitů, včetně štěstí a radosti. Je prvotním

## O AUTOROVI



**Dr. Frank J. Kinslow** se věnuje výzkumu a výuce metod léčení déle než třicet pět let. Čerpá ze svých klinických zkušeností lékaře-chiropraktika, obsáhlého studia východních ezoterických filozofických směrů a z vřelé lásky k teorii relativity a ke kvantové fyzice. V roce 2007 se z osobní krize, která ponechala dr. Kinslowa s tím, že *není kam jít a co dělat*, zrodil proces okamžitého léčení – kvantové unášení. Z onoho *nic* pro sebe dokázal vytvořit vzrušující a naplňující život. Začal učit a psát tak jasně a srozumitelně, že za několik málo let si stejný život pro sebe dokázaly vytvořit desítky tisíc lidí ze všech koutů světa pouhou četbou jeho knížek.

Dr. Kinslow je chiropraktik, učitel neslyšících a doktor klinického spirituálního poradenství. Stále píše a učí. S manželkou Martinou žije ve městě Sarasota na Floridě.

*[www.kinslowsystem.com](http://www.kinslowsystem.com)*

# VÍC NEŽ ŠTĚSTÍ

Ať už jste osamělý rodič, ředitel, světec nebo hříšník, v této knize najdete úlevu od chaosu každodenního života. *Víc než štěstí* je praktickým průvodcem na cestě k nalezení vnitřního klidu. Kniha poskytující hluboký vhled doprovázená cvičeními je pokladem pro každého, kdo se snaží objevit v životě smysl a prosperitu.

Často slycháváme, že za peníze si štěstí nekoupíme. Ale ano, koupíme! A také sex, moc, auta a čokoládové tyčinky. Bohužel, štěstí netrvá dlouho. Navíc to, co nás činí dnes šťastnými, nám zítra může přinést velký zármutek. Existuje však něco, co přetrvává, co je víc než štěstí... a naleznete to přímo na stránkách této objevné knihy. Připojte se k dr. Franku Kinslowovi a ponořte se spolu s ním do následujících témat:

- Vaše problémy nejsou problémem
- Štěstí je vlk v rouše beránčím
- Parkujete diagonálně v paralelním vesmíru?
- Oprava porušené mysli
- Jak překonat hněv a úzkost
- Ego a konec strachu
- Jak se pravé Já liší od „já“?
- Jak nalézt a naplnit nejskrytější touhy

**Dr. Frank Kinslow** je lékař-chiropraktik, učitel neslyšících a doktor klinického spirituálního poradenství. Je rovněž autorem knih *Tajemství okamžitého léčení* a *Systém Franka Kinslowa – The Kinslow System*.

[www.kinslowsystem.com](http://www.kinslowsystem.com)



[www.anag.cz](http://www.anag.cz)

**ANAG**<sup>®</sup>  
ANDRAGOGOS  
AGENCY