

Dr. FRANK J. KINSLOW
autor knihy Tajemství okamžitého léčení

KDYŽ SE VÁM NIC NEDAŘÍ,
ZKUSTE DĚLAT
NIC

aneb
jak vás umění oprostít se od všeho
dostane tam, kam chcete



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 kdokoliv jiný, kdo učí Quantum Entrainment®, tak přímo porušuje mezinárodní autorská práva.

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

Autor této knihy neposkytuje lékařskou péči ani nepředepisuje využití uvedených metod jako formu léčení tělesných, duševních či zdravotních problémů bez porady, přímé či nepřímé, s lékařem. Záměrem autora je pouze poskytnout informace obecné povahy, které vám pomohou při vašem hledání emocionálního a duchovního blahobytu. V případě, že kteroukoliv z informací obsažených v této knize použijete pro sebe, což je vaše právo dané ústavou, autor ani vydavatel nenesou žádnou odpovědnost za vaše činy.

Původně vyšlo jako When Nothing Works Try Doing Nothing, 2014 by Lucid Sea Inc.

Copyrights © Frank J. Kinslow, 2014

Foto na obálce © shutterstock.com

Překlad © Bronislava Grygová, 2016

© Nakladatelství ANAG, 2016

ISBN 978-80-7554-014-0

Obsah

Předmluva	8
KAPITOLA 1 Umění NIČEHO	13
KAPITOLA 2 Jak NIC funguje	21
KAPITOLA 3 Technika EuStillness: Odkud pochází a jak funguje?	31
KAPITOLA 4 Objevujeme hudbu v sobě: Jak najít Eufeeeling	42
KAPITOLA 5 Jak provádět techniku EuStillness	50
KAPITOLA 6 Technika Stopky	61
KAPITOLA 7 Léčení a EuStillness	68
KAPITOLA 8 Negativní stránka pozitivního myšlení	77
KAPITOLA 9 Technika Mince	89
KAPITOLA 10 Tajný život transcenderů	103
KAPITOLA 11 Vědecké základy osvícenosti: Jak se stát plně člověkem	117
KAPITOLA 12 Jak se rozhodnout aneb jak přelstít svou zlatou rybkou	131

KAPITOLA 13	Láska	137
KAPITOLA 14	Teorie transformace: Vývoj do univerzální lásky	147
KAPITOLA 15	Jak se stát plně člověkem: 90 dní EuStillness	169
KAPITOLA 16	Vítězství člověka: Univerzální láska na univerzální úrovni	176
Glosář	184
Další četba a zdroje	188

UMĚNÍ NIČEHO

„Jak krásné je nedělat nic a pak odpočívat.“

ŠPANĚLSKÉ PŘÍSLOVÍ

Představte si svět, ve kterém byste se řídili svými nejnítěnějšími touhami, dělali práci, která vás přirozeně přitahuje a kterou máte rádi. Dokonale souzní s vaším nadáním a zájmy. Vaše práce vás spíše regeneruje, než aby vás unavovala. Čas ubíhá až příliš rychle. Kreativita ve vás hoří jako zapálená prskavka. Motivujete sami sebe, jste hrdí na svoji práci a cítíte se jako kompaktní a přínosná součást nějakého vyššího plánu. Jste úplní. V podstatě žijete v souladu se svým přirozeným nadáním a zájmy, v jednotě uvnitř sebe i s vaším prostředím.

A teď oddalte objektiv, abyste se mohli podívat na město právě takových lidí, jako jste vy. Každý je produktivní a úžasnou součástí nějakého vyššího plánu. Aniž by si toho ta část byla vlastně vědoma, každá tiše podporuje druhou s radostí a nesobecky. Konflikty sice stále existují, ale řeší se z úrovně kreativní nevázanosti, radostně a hravě. Neexistují deformující emoce, ani deviantní chování.

Toto město není místem individuálních myslí, metodologií a vypočítavého jednání. Je to entita sama o sobě. Je to živá, celistvá bytost spíš než suma jejích částí, živý odraz spokojenosti a tvořivosti jejích obyvatel.

Nyní se vzdalte s objektivem ještě dál, abyste se mohli podívat na celou Zemi, na tu tekutou modrou kuličku otáčející se tiše a intenzivně kolem své osy. Vězte, že každý jednatel v každém městě každého státu žije v dokonalé harmonii s přírodou. Tuto utopickou vizi v sobě nosíme my všichni. Přišla s námi, když jsme vkročili do tohoto světa a poprvé nasáli do plic ten první spalující nádech. Provázel nás dětstvím, než nás poučili o našich omezeních. Pak jsme ji odložili, dočasně byla izolována v našem vnitřním žaláři, na těch chmurných místech, kam uvazujeme na řetěz naše nejživější sny, dokud se neunaví. Podřimují v temnotách a čekají. Stačí pouhý paprsek slunečního světla, aby rozptýlil temnotu a znovu probudil i naše nejtajnější sny.

Toto se naučíte v této knize. Objevíte sluneční světlo, které již přebývá ve vás. Není to nic, co byste museli získat. Nepotřebujete trénovat ani cestovat. Máte již všechno, co potřebujete k tomu, abyste toto světlo viděli. Musíte se jen podívat směrem ke slunci a vzpomínka se stane živou skutečností.

Máme tak velký potenciál. Nemyslíte? Můj bože, a co dokážeme! Mohl bych uvést výčet obvyklých věcí, jako je přistání člověka na Měsíci, stavbu pyramid, letadla těžší než vzduch a tak dále a tak dále. Ve srovnání s ostatními druhy, které obývají Zemi společně s námi, je náš pokrok fenomenální. A náš růst pokračuje, v mnoha ohledech, exponenciálně.

Postupujeme mílovými kroky. Podívejte se, jak daleko jsme se dostali jen za posledních sto let. Kdybyste navštívili nějaké město

ve Spojených státech na počátku dvacátého století, viděli byste obyčejné lidi topit uhlím nebo dřevem, svítit svíčkami či plynovými lampami, dopravovat se pěšky či na koních a vylévat každé ráno obsah nočníků do latriny. Bída, negramotnost, společenské předsudky a nespravedlnost a náboženská intolerance byly normou. Ale to všechno se dramaticky změnilo.

Spojené státy jsou typickým příběhem žebráka, který se stal boháčem, ovšem nezdá se, že by tento příběh šel ke šťastnému konci. O tom je tato kniha, o happyendech – nejen pro Spojené státy, ale pro každého člověka v každé zemi, každé rasy, duchovního zaměření, vzdělání, finanční situace a zdraví na této Zemi. Velká slova, já vím, ale co když je skutečně mohu doložit? Stojí šance realizovat vaši osobní utopii za čas věnovaný přečtení této knížky? Pokud se mýlím, přinejmenším se budete moci od srdce zasmát blábolům šilence. Ale pokud mám pravdu ...

Máme vizi, představivost a dobré úmysly. Prošli jsme dlouhou cestu od doby lovců a sběračů, a přece je tu ještě tolik, co je třeba vypěstovat. Ale navzdory našemu neskonalému pokroku se nezdá, že bychom byli spokojení. Jako bychom se ustálili v nějaké fázi uspokojení. Ale co se skutečně snažíme udělat? Jaké je naše konečné stadium? Až bude všechno řečeno a uděláno, co budeme mít ... kým budeme?

Hluboko v nás je zakořeněna touha přežít. Dovolte mi, abych tento výrok doplnil. Jsme experti na elementární přežití. Přístřeš, potrava a rozmnožování nejsou pro nás nic složitého. Nechci, abyste mě pochopili špatně. Stále existují oblasti chudoby a konfliktu, kde je lidský život denně v ohrožení – ale to je důsledek místních podmínek, a nikoliv nedostatek know-how. Ano, jsme mistry v elementárním přežití, kupodivu je však přežití našeho

Technika Dělat NIC

Zavřete oči a nechte svou mysl, aby se toulala, kam se jí zachce. Nyní si uvědomte, na co myslíte. Obsah není důležitý, jenom si buďte vědomi toho, že myšlenky tu jsou. Jednoduše sledujte své myšlenky, jako kdybyste sledovali nějaký film. Nechte své myšlenky plout plátnem vaší mysli. Díváte se na své myšlenky ... Nyní pohlédněte za tyto myšlenky a všimněte si, že tam nic není. Stále si uvědomujte nic, tak dlouho, dokud je vám to příjemné. Když myšlenky znovu začnou, chvíli je pozorujte a pak se opět podívejte za ně, či mezi ně, na NIC. Dělejte to 2 až 3 minuty.

Zprvė, všimněte si, jak se cítíte. Je vaše tělo uvolněnější? Cítíte se v mysli klidnější? Po pouhých 2 až 3 minutách začínáte sklízet plody ... Děláné NICĚHO! Nemuseli jste si sami sebe představovat na tropické pláži, sedět stočené jako preclík a dýchat jednou nosní dírkou, soustředit svou mysl na plamen svíčky, ani mumlat nějaký tajemný zvuk. V okamžení, v momentě, kdy jste přepnuli své uvědomění z myšlenek na NIC, začalo ve vás narůstat uvolnění a vnitřní klid. NIC je promítacím plátnem, na které se promítají vaše myšlenky. Jakmile si uvědomíte jen ono plátno, necháváte myšlenky za sebou, je to tak? Až budete příště v kině, uvědomte si na chvíli promítací plátno skryté za filmem. To promítací plátno je tam neustále, ale málokdy mu věnujeme pozornost. Podobně je za našimi myšlenkami vždy i NIC.

Když jste si byli vědomi NICĚHO, doslova jste vyčistili svou mysl od myšlenek! Nevyžadovalo si to roky cvičení, jak nás učí mnozí. Trvalo doslova několik sekund nechat myšlenky za sebou a uvědomit si ono NIC, které je za nimi. Kdybyste už nedělali nic než toto jednoduché cvičení, naučili jste se velmi mocnou

meditaci, která by sama o sobě měla na váš život významný dopad. Ale je tu ještě víc, mnohem více, co teprve přijde.

Teď mi dovolte se zeptat – co je v onom NIC? Je to bláznivá otázka? NIC je nic, správně? Nuže, jak se ukazuje, v onom NIC je *něco*. To něco, co je v NIČEM, je uvědomění. Ne uvědomění něčeho, jako je třeba měsíc nebo jablko. Toto uvědomění je uvědoměním NIČEHO. To je to, čemu říkám čisté uvědomění. Čisté uvědomění je základní stav, podstata všech stvořených věcí. Jak už začínáte odhalovat, uvědomit si čisté uvědomění je velmi dobrá věc.

Všechno, co prožíváme, prožíváme skrze čisté uvědomění. Většina lidí ani neví, že má čisté uvědomění, tím méně, že je to jejich podstata. Je nám bližší než naše rodina, práce, a dokonce i zdraví, protože bez čistého uvědomění bychom nic z těchto věcí neměli. Díky čistému uvědomění můžeme cítit, myslet, vnímat a prožívat život ve vši jeho vzrušující kráse. Čisté uvědomění je naše skutečná podstata.

V našem denním životě zůstalo čisté uvědomění skryto. Pracujeme v zákulisí, vdechujeme život do samého života. Když si uvědomujeme čisté uvědomění, naladíme se na vlastní zdroj stvoření. Když si uvědomujeme čisté uvědomění, stáváme se jím a záhady života se odvíjejí před našima očima. Co to pro vás znamená v praktickém každodenním jazyce? Znamená to, že budete mít více energie, zažijete více úspěchu, více legrace a více lásky – a to je jen špička ledovce.

V kvantové mechanice můžeme čisté uvědomění volně připodobnit implikovanému řádu, beztvaré ne-energii, z níž vznikají všechny formy a energie. Všechno, co vnímáte – kapky deště v kaluži, bzučení motoru vaší ledničky, odraz vaší tváře v zrcadle – každá stvořená věc vzniká nejprve jako čisté uvědomění.



Hlavní body – Kapitola 2

- Vnímání je automatické a okamžité.
- Bez uvědomění neexistuje vnímání.
- Čisté uvědomění je naše pravá přirozenost.
- Uvědomění čistého uvědomění zvyšuje kvalitu života.
- Eufeling je prvním krásným vyjádřením čistého uvědomění v naší mysli.
- Zachovat si pozitivní postoj v negativní situaci vyžaduje značné množství energie.
- Uvědomění Eufelingu okamžitě a bez námahy odstraňuje negativitu.
- Uvědomění Eufelingu je přirozeným právem každého člověka.



Tři fáze teorie transformace

- Fáze 1 – Přežití: Fáze růstu, ve které druh kreativity závisí na invenci. Rostoucí organismus hledá počáteční schéma úspěšného růstu, které je spojí s jeho prostředím.
- Fáze 2 – Expanze: Jakmile je schéma první fáze objeveno, růst vyžaduje, aby se tvořivost posunula směrem ke stavění na schématu prostřednictvím jeho opakování, zdokonalování a rozšiřování.
- Fáze 3 – Lásky: Systém se otevírá kreativní inovaci. To vyžaduje sloučení a integraci toho, co bylo předtím vyloučeno, a zahrnutí nového a odlišného do starého schématu.

Land definuje systém jako soubor částí, které spolu vytvářejí něco, co je sjednocené a celistvé. Důvod, proč je tato definice důležitá, tkví v tom, že tři fáze kreativní transformace působí v každém systému. Z organického hlediska může být systémem jedinec, jednotlivá buňka, dějiny buněčné evoluce, organizace, či dokonce celá kultura. Může to být také molekula, hora, Maserati, anebo naše živoucí, dýchající planeta Země. Odhalme nyní srdce a duši teorie transformace.

Podívejme se nejprve na životní cyklus žaludu. Žalud padá ze stromu, zapadá do půdy a očekává vzklíčení. Jakmile žalud vyklíčí, přechází do režimu přežití. Musí rychle vyhodnotit své prostředí, aby vyrašil a rostl. Jedna z prvních věcí, kterou musí rašící žalud udělat, je určit, která cesta vede vzhůru. Musí také začít přijímat správné množství vlhkosti a potravy a vylučovat toxiny. Pokud není něco zcela optimální, například půda je příliš kyselá, musí se semeno rychle přizpůsobit, aby rašení pokračovalo. Ve fázi přežití

musí výhonek asimilovat to, co je prospěšné, a eliminovat to, co prospěšné není.

Když všechno probíhá dobře, výhonek stabilizuje svůj růst a stane se z něj mladý stromek. Jeho úkolem je vyrůst ve zralý dub. Aby k tomu dospěl, už ví, co dělat, opakuje to, co je úspěšné, vylepšuje to a pak rozšiřuje. To jsou hlavní vlastnosti fáze 2, fáze expanze. Celá se týká růstu výhonku v dospělý strom. Výhonek, stejně jako kterékoliv dítě, si bere všechno, co potřebuje, ze svého prostředí a investuje to do toho, aby vyrostl silnější a vyšší. Okolí výhonku mu poskytuje vše, co potřebuje, ale na oplátku dostává jen málo.

Když se z výhonku nakonec stane strom, začíná svému prostředí dluh vracet. To je hlavní rys fáze 3, fáze lásky. Vzpomeňte si, že láska je, když se dvě věci spojí, aby vytvořily větší harmonii. Strom je stále podporován prostředím, ale nyní mu může vzrostlý dub vracet, co dříve přijal. Čistí vzduch, bojuje proti skleníkovým plynům a produkuje kyslík. Odpařuje do atmosféry vlhkost, redukuje znečištění vody a půdní erozi, zúrodňuje půdu, poskytuje potravu divoké zvěři i člověku, poskytuje zvířatům ochrannou klenbu větví a produkuje malé žaludy, takže cyklus může pokračovat. V podstatě všechno má užitek z tohoto synergistického vztahu lásky mezi dubem a jeho okolím.

Bylo by dobré na tomto místě poznamenat, že vlastnosti všech tří fází jsou v každém okamžiku přítomny v každé jednotlivé fázi, ale typické vlastnosti dané fáze jsou dominantní. Například expanzivní fáze je charakteristická hledáním toho, co funguje, a pak jeho zdokonalováním a posilováním. Ale expanzivní fáze se projevuje i ve fázi 1 (přežití a objevování) či ve fázi 3 (využití dříve zamítnutých názorů a zkušeností). V každé fázi je však pouze jedna

Když si uvědomují svá vnitřní já, dvojice transcenderů musí sdílet navzájem svou podstatu. Protože univerzální láska přirozeně sjednocuje, sdílení jejich podstaty je spontánní a nenucené. Stejně jako ve fázi 1 a 2, pokud chtějí zůstat spolu, musí spolu i pracovat. Zde však většina dvojic selhává. Snaží se znovu získat to, co měli, ale to nemůže fungovat. Musí hledět na budoucnost jako na zpěněné moře příslibů, nezformovaných možností otevřených intuici té chvíle. Na rozdíl od předvídatelnosti fáze 2 dvojici ve fázi 3 neustále překvapuje činnost univerzální lásky. Jsou vtahováni dále s elánem, který mají v sobě, s radostí sdílejí a přijímají bezpodmínečně. Cesta je tak naplňující, že cíl je svým významem vedlejší. Spontánní manifestace neviditelných sil naplnění, které pro ně navždy pracují, prohlubuje jejich víru v to, že všechno je dokonalé takové, jaké je.

Myslím, že je již čas na přímý prožitek univerzální lásky, který vám pomůže odemknout vaše srdce i váš rozum. Vaše srdce se otevře možnostem lásky neboli sjednocení a váš rozum rozhodne o tom, kterou z možností prozkoumat. Každý sám může dělat chyby, ale když budou společně vycházet a pracovat z EuStillness, stanou se neporazitelným týmem.

Zde je jednoduchý, ale velmi účinný zážitek, který Land předává na svých seminářích. My dodáme jen prvek EuStillness.

Léčení technikou Univerzální lásky

- Přemýšlejte o nějakém konfliktu, který jste s někým měli. Přemýšlejte o oné situaci a jak k ní došlo.
- Nyní si uvědomte, co k této osobě cítíte.

- Až budou negativní pocity na své nejvyšší úrovni, označte jejich intenzitu na stupnici od 0 do 10 (0 – žádné pocity, 10 – nesnesitelný).
- Uvědomte si EuStillness (30 až 60 sekund).
- Nyní si uvědomte dobu, kdy jste prožívali neomezenou lásku (30 až 60 sekund).
- Vezměte tento pocit nespoutané lásky a vraťte se k původnímu problému. Pozorujte ten konflikt a pociťujte lásku. Dívejte se na konflikt a pociťujte nespoutanou lásku. Nesnažte se ten konflikt napravit, jen jej pozorujte očima univerzální lásky (30 až 60 sekund).
- Znovu si uvědomte EuStillness a pak univerzální lásku.
- Nyní se vraťte k dané situaci a jako na začátku ji ohodnoťte na stupnici od 0 do 10.
- Uvědomte si EuStillness a pak Eufeeeling.

Se vši pravděpodobností prožijete dramatické rozpuštění svých negativních pocitů. Na konci možná nebudete vůbec schopni vzbudit negativní pocit. Situace zůstává, je ovšem zcela osvobozena od negativních pocitů. Kromě toho jste ji zabalili do hřejivé a ochraňující pokrývky univerzální lásky.

Pokud jste si zvolili nějaký incident s velmi silnými emocionálními podtóny, možná během tohoto krátkého sezení vaše emoce sílily. To je normální, jde o příklad toho, že dochází k hlubokému emocionálnímu hojení. Chvilí počkejte, několik hodin obvykle postačí a tuto techniku opakujte. Budete překvapení, jak rychle se napraví dlouhodobé, a dokonce hluboce zakořeněné destruktivní vztahy.

Univerzální láska nebourá hranice, ona je sjednocuje. Poté, co si uvědomíte univerzální lásku a znovu se podíváte na konflikt mezi vámi a danou osobou, se disharmonie začne okamžitě zmenšovat a v této lásce rozpouštět. Negativní pocity mohou přetrvat jen v tom případě, že vědomě vyvoláváte škodlivé emoce, právě když se začínají rozpouštět. Když zjistíte, že lpíte na negativitě, opakujte znovu techniku Univerzální lásky – buď ihned, nebo o chvíli později.

Od chvíle, kdy jste otevřeli tuto knihu, jsme společně ušli už docela dlouhou cestu. Ještě není čas, abychom se rozešli, ale ta chvíle se blíží. Rád bych vás povzbudil, abyste pokračovali a prohlubovali svůj vztah ... ne se mnou, ale se svým já. Celou následující kapitolu věnuji tomu, jak to přesně udělat. Až tu kapitolu dočtete, budete přesně vědět, jak zakotvit EuStillness ve svém každodenním životě, jak se stát osvícenými, jak být transcenderem, jak žít ve fázi 3, ve fázi univerzální lásky neboli jak se stát plně člověkem. Všechno je totiž jedno a totéž.

KDYŽ SE VÁM NIC NEDAŘÍ, ZKUSTE DĚLAT **NIC**

NIC je dokonalým učitelem

Učí příkladem. Neodstrašuje, je mírumilovné a tolerantní. Nechová k nikomu zášť a nikdy se necítí provinile. Je vždy v současnosti, nestará se o budoucnost, ani o minulost. NIC je protiváhou bláznivě hektického života, který vedeme. Učiní vás být šťastnějšími, zdravějšími a úspěšnějšími.

Dělat NIC je dokonalá technika

Tato průkopnická kniha, vycházející z nejnovějších poznatků vědy, vás seznámí s mimořádným přínosem dělání NIČEHO. Na těchto stránkách se rodí nová filozofie lidských možností. Když budete tuto filozofii zkoumat, najdete odpovědi na řadu otázek, nad nimiž jste si lámali hlavu nejen vy, ale také lidstvo jako celek. Když budete provádět techniky popsané v této knize, vaše zdraví se zlepší, lépe naplníte své nadání a talent a bude vás čekat delší a spokojený život.

Výsledky hned od začátku

Naučíte se deset praktických a okamžitě účinných technik, které vyžadují jen minimální úsilí, nevyžadují žádné vědomosti, žádné myšlení, žádné emoce, a dokonce nemusíte těmto technikám ani věřit. Výsledky se dostaví okamžitě a rostou dál i dlouho poté, co knihu odložíte. Dr. Kinslow psal tuto knihu, jako by si s vámi povídal. Osvítí vás a inspiruje k radosti, možnostem a síle plynoucí z toho, když děláte NIC.

V ruce držíte odpovědi na následující otázky:

- Proč je tak těžké držet se štěstí?
- Může být pozitivní myšlení skutečně negativní?
- Co mohu udělat pro to, abych vytvořil dokonalý vztah?
- Lze utrpení redukovat, nebo i zcela odstranit?
- Jak mohou tři fáze transformace obohatit můj život?
- Existuje něco jako univerzální láska?
- Mohu skutečně obrátit svůj život k lepšímu během pouhých 90 dní?

Dr. Frank J. Kinslow je chiropraktik, učitel neslyšících a působí v oblasti klinického duchovního poradenství. Je autorem Kinslow System a techniky EuStillness. Jeho styl psaní, připomínající rozhovor a uvolněný výklad společně s jasností, humorem a bystrými přirovnáními, vzbuzuje ve čtenáři pocit otevřenosti a důvěrné úcty. Dr. Kinslow žije se svou manželkou Martinou v Sarasotě na Floridě.

www.KinslowSystem.com



www.anag.cz

ANAG[®]
ANDRAGOGOS
AGENCY