

Оглавление

Благодарности	10
Введение. Что вы узнаете из этой книги и как извлечь из нее максимальную пользу	13
1. Поиск первопричины страданий	25
2. Первопричина всех страданий	33
3. Зачем мы вообще думаем?	53
4. Мысли vs размышления	59
Мысли в сравнении с размышлениями ..	72
5. Если мы можем чувствовать только то, о чем думаем, не стоит ли нам мыслить в более позитивном ключе?	75
6. Как формируется человеческий опыт: три принципа	87
7. Если мышление — первопричина наших страданий, как нам перестать думать?	95
8. Как мы можем преуспеть в жизни, отказавшись от размышлений?	109

9. Если мы перестанем мыслить, что будет с нашими целями, мечтами и стремлениями?	117
10. Безусловные любовь и созидание ...	143
11. Что делать после того, как вы ощутили умиротворение, радость, любовь и удовлетворение в настоящем?	155
12. Нет ничего ни хорошего, ни плохого	165
13. Если мы не будем думать, как мы поймем, что делать?	173
14. Как следовать интуиции	183
15. Создание пространства для чудес ...	203
16. Что происходит, когда вы начинаете жить в состоянии безмыслия (возможные трудности)	213
17. Что теперь?	221
Краткое описание состояния безмыслия	229
Руководство для того, чтобы положить конец размышлениям	234
Схема действий, позволяющая положить конец размышлениям	236

ОГЛАВЛЕНИЕ

Как понять, что вы находитесь в состоянии безмыслия	241
Подсказки для самонаблюдения	242
Руководство по созданию обстановки, способствующей безмыслию	243
Схема действий, позволяющая избавиться от факторов, провоцирующих размышления	244
Схема действий для создания обстановки, которая способствует безмыслию	247
Схема действий, которая поможет избежать чрезмерных размышлений на работе ...	250
Руководство, позволяющее избавиться от разрушающих привычек или поведения	251

**ЧТО ВЫ УЗНАЕТЕ
ИЗ ЭТОЙ КНИГИ
И КАК ИЗВЛЕЧЬ
ИЗ НЕЕ
МАКСИМАЛЬНУЮ
ПОЛЬЗУ**

Я написал эту книгу, чтобы помочь вам найти все, что вы искали, и ответить на вопросы, которыми вы задавались всю свою жизнь. Я понимаю всю серьезность этого смелого заявления, но вскоре вам станет ясно, почему я абсолютно уверен в своих словах.

Я всей душой верю, что после прочтения этой книги вы станете другим человеком. Изменения — это единственная константа. Развитие — неизбежное течение жизни, и к концу книги вы уже не будете прежним.

«Мы не можем изменить то, о чем даже не подозреваем. Но как только мы

осознаем, что именно нам хочется поменять, мы не можем не трансформироваться», — Шерил Сэндберг.

Вне зависимости от того, кто вы, откуда, каков ваш жизненный опыт, чего вы добились, а чего — нет, какой статус и достаток вы имеете или не имеете, кем бы вы ни были в жизни, вы можете полностью реализовать себя и обрести сполна счастье, тотальное спокойствие и безусловную любовь. Я уверяю вас, вы не исключение, хотя порой так может казаться. Любовь не знает границ. Чтобы получить все ответы, которые вы искали, вам потребуется только непредвзятый разум и стремящееся к познанию сердце.

И да, использование практических советов, описанных в этой книге, приносит весьма ощутимую пользу. Как бонус — решаются многие второстепенные задачи, в чем убедились многие клиенты моих тренингов, у которых, к примеру, вырос доход в два, а то и в пять

раз, стремительно расширился бизнес, отношения стали более глубокими и гармоничными, пропали многолетние зависимости, неожиданно исчезли пагубные привычки, улучшилось здоровье, появились жизненные силы и энергия в целом. Подобные чудеса случаются ежедневно с теми, кто понимает принципы, рассказанные в этой книге. И это только вершина айсберга. Если бы мы попытались перечислить хотя бы часть улучшений и результатов, которые людям дало это понимание, то больше половины этой книги занимали бы истории о таких каждодневных чудесах.

Я нехотя упоминаю эти «внешние» результаты, потому что смысл книги не в них. Эти физические проявления — побочный продукт досконального понимания того, как работает наш жизненный опыт. На самом деле мы жаждем этих внешних последствий вроде денег и важности только потому, что нам хочется ис-

пытать такие чувства, как любовь, радость, умиротворение и удовлетворение достигнутым. В жизни нам хочется чувств, а совсем не материальных вещей, но мы попадаем в ловушку, веря, что материальное закроет эту эмоциональную потребность. Секрет кроется в самом чувстве.

Книга в ваших руках поможет понять, как раскрыть правду, которая в глубине души вам уже известна, и обнаружить чувства, к которым вы стремились всю жизнь.

Теперь давайте разберемся, как работать с этой книгой.

Озарение (мудрость) может прийти только изнутри. Вот почему его также называют инсайтом (от английского *«insight»*, похожего на *«in-side»* — *внутри*). Чтобы найти ответы на волнующие вопросы, следует заглянуть внутрь себя и соприкоснуться с глубоко запрятанной мудростью. Вся необходимая информация уже есть в вашей душе. Эта книга —

всего лишь проводник, который укажет, где и как нужно искать. Я восхищаюсь теми, кто все еще верит, что то, что они ищут, существует. Значит, у вас есть надежда, без которой нельзя обойтись. Если вы читаете эти строки, то в вас есть вера, сила и смелость отыскать то, что так будоражит ум и душу. Я на сто процентов уверен, что именно наполняющая ваше сердце надежда поможет вам двигаться по намеченному пути.

Отмечу, что это не единственная книга, в которой содержится истина. Истина кроется внутри всех и вся. Вы должны заглянуть за пределы формы (физического), чтобы увидеть и познать суть (духовное). Слова этой книги не есть истина сама по себе. Они указывают НА истину. В словах скрыто то, что верно для вас. Истину нельзя интеллектуализировать¹;

¹ Психологический процесс, в ходе которого человек бессознательно пытается абстрагироваться от своих эмоций. — *Прим. пер.*

ее можно лишь познать на опыте. Ее нельзя выразить словами, поскольку она заключена в чувстве.

Если вы хотите найти истину, ищите вне рамок слов, **ищите чувство**.

Многие из тех, кто постиг суть, назовут это чувство полным покоем, безусловной любви и непомерной радости. Люди считают его таким знакомым и незнакомым одновременно. Кажется, словно ты наконец оказался дома. Ищите это чувство, и вам все откроется. В этой книге я не скажу ничего такого, чего бы в глубине своей души вы еще не знали. Именно поэтому при поиске сути опирайтесь на ощущение родства и знакомой связи.

Не пытайтесь постичь это при помощи разума, — у вас ничего не получится. Как только вы начнете рационализировать процесс, вы все упустите. Истина не появляется благодаря заучиванию нескольких правил. Так могут делать дети, но им не понять, зачем все это. Все

начинается с чувства, которое влечет за собой мудрость и истину, дающие освобождение. В конечном счете это именно то, что ищет каждый из нас, не так ли?

То, что я раскрою вам в этой книге, покажется простым. Настолько простым, что ваш мозг (эго) попытается бороться или все усложнить. Мозг будет полагать, что где-то есть подвох, не может быть так легко. Когда этот момент настанет, я прошу вас, помните, что истина всегда проста. Сложное можно разбить на более мелкие составляющие. Истину раздробить на кусочки нельзя, и в этом ее уникальность. Если вы хотите найти суть, ищите простоту.

Вы обретете все, что искали, если отнесетесь к этой книге непредвзято и с открытым сердцем, с чистым желанием узнать истину.

Прежде чем мы продолжим, я хочу уделить минуту тому, чтобы глубоко поблагодарить вас за то, что вы готовы раз-

делить свое время и внимание со мной. Эти ресурсы — самая ценная жизненная энергия, которой вы можете одарить другого человека, поэтому спасибо вам за этот подарок, который вы также дарите и себе. Никогда не забывайте о своей божественной природе, потому что только благодаря ей мы сохраняем человечность.

С любовью и светом,

Джозеф