

Содержание

Предисловие.	4
Раздел I. Квантовое Смещение.	8
Глава 1. Чудеса	9
Глава 2. Как стать счастливым.	15
Глава 3. Чистое осознание.	29
Глава 4. Я думал, что мысли в моей голове — мои.....	39
Глава 5. Познай свое Истинное Я.	50
Глава 6. Квантовое Смещение.	80
Глава 7. Практическое применение КС.....	96
Раздел II. Целостная жизнь.....	106
Часть I: Ум	
Глава 8. Исцеление негативных эмоций.....	110
Глава 9. Творчество и преодоление блоков	121
Часть II: Тело	
Глава 10. Избавление от физической боли.	133
Глава 11. Улучшение спортивных показателей... ..	140
Глава 12. Пространственная ходьба	148
Часть III: Взаимоотношения	
Глава 13. Секс, любовь и Вселенская Любовь ...	153
Глава 14. Совершенные взаимоотношения.....	161
Глава 15. Сон и бессонница.	166
Глава 16. Правильное и неправильное питание..	171
Глава 17. Путешествие без усилий.	177
Глава 18. Преодоление финансовых трудностей.	182
Глава 19. Дети.	189
Приложение А. Наиболее часто задаваемые вопросы и ответы на них.	208
Приложение Б. История о том, как Ничто изменяет мир.	259
Глоссарий.	267

*Посвящаю матери,
моему лучшему другу,
моей жене Марте,
средоточию невинности и свету моих очей,
а также Альфреду Шатицу и Бит Уолтер
с благодарностью за поддержку и наставления,
но прежде всего — за их дружбу,
Джимми — прекрасному собеседнику.*

*В память о Махариши
с благодарностью за его учение.*

ПРЕДИСЛОВИЕ

Два года назад я разработал уникальный инструмент самопознания — технику *Квантового Смещения** (КС). Суть моего метода состоит в том, что мы сводим весь спектр нашего восприятия к его первооснове — чистому осознанию, что позволяет нам обойти многие стандартные ловушки на пути внутренней работы.

Вначале я сосредоточился на нашей удивительной способности исцелять себя и других при помощи всего лишь небольшого сдвига в осознании. Хотя этим даром обладают абсолютно все, пользуются им немногие. Я написал книгу «Секрет мгновенного исцеления»^{***}, чтобы технике *Квантового Смещения* могли научиться все желающие. Вскоре читатели буквально завалили меня рассказами о поразительных случаях исцеления.

Мне не хотелось, чтобы книга «Мгновенное исцеление: техника Квантового Смещения» стала просто продолжением того, что читатель уже знает. Я стремился открыть для вас нечто новое и важное, что позволит значительно обогатить вашу жизнь. Вначале я не был уверен, что сумею передать словами некоторые тонкие оттенки техники *Квантового Смещения*. Но оказавшись, что беспокоился я напрасно. Реакция людей, которые

* *Quantum Entrmment* (QE) (англ) — термин, созданный автором для названия своего метода исцеления и духовного саморазвития *Entrainment* — увлечение (частиц), унос, захват, вовлечение

**М. «София», 2010.

читали эту книгу в рукописи, превзошла мои самые смелые ожидания,

И те, кто практикует *КС* давно, и новички говорили, что новая книга помогла им значительно изменить свой подход к действительности. Их осознание мира стало более целостным. В их жизни стало больше гармонии — они реже вступают в конфликты, ощущают больше уверенности в себе, чаще наслаждаются покоем, не испытывают потребности постоянно контролировать ситуацию и легче принимают жизнь такой, как она есть.

Иными словами, проблем в жизни этих людей стало меньше, а главное — в них пробудился внутренний дар, сияние *Истинного Я*.

Из этой книги вы узнаете, как справляться с самыми разными жизненными проблемами, включая даже финансовые. *Техника КС* поможет наладить ваши взаимоотношения с людьми и сексуальную жизнь, а также оптимизировать привычки, касающиеся питания и сна. Хотя мы будем говорить здесь и о целительстве, но если вы хотите освоить науку и искусство быстрого исцеления при помощи *КС*, тогда лучше обратиться к моей книге «Секрет мгновенного исцеления».

Эта книга состоит из двух разделов, двух приложений и глоссария. В Приложении А приведены наиболее часто задаваемые вопросы от читателей со всего земного шара. Оно особенно пригодится, когда вы станете регулярно практиковать *Квантовое Смещение*. Приложение Б — автобиографическое. Это история о том, как я разработал *технику КС*. Меня так часто спрашивали, каким образом я пришел к созданию *КС*, что я решил написать об этом.

Особую ценность, с моей точки зрения, представляет глоссарий. Большинство используемых мною

теминов весьма широко употребляются в устной и письменной речи, однако авторы редко объясняют читателю, какой конкретно смысл они вкладывают в эти слова. Полагаю, что, затратив немного времени на определение некоторых терминов в контексте моего изложения, я значительно облегчил читателю понимание текста в целом. И хотя я стараюсь давать определение многим словам и словосочетаниям прямо в тексте, советую почаще обращаться к глоссарию, чтобы усвоить значение употребляемых мною терминов.

В разделе первом, «Квантовое Смещение», вы познакомитесь с рядом простых и эффективных упражнений, кульминацией которых станет процесс *Чистого Квантового Смещения*. Я рекомендую читать первый раздел от начала до конца, ничего не пропуская и не забегая вперед. Тем, кто читал книгу «Секрет мгновенного исцеления», часть материала из этого раздела уже знакома. Но прочесть первый раздел все равно полезно. Новому читателю важно ознакомиться с этим материалом, чтобы изучить процесс *КС* и научиться применять его на практике. А тем, кто уже практикует *КС*, не помешает освежить эту информацию в памяти. Такое повторение поможет *КС*-практику развить и отточить свои навыки и прийти к *Чистому КС* — более продвинутому варианту моей методики. Практика *Чистого Квантового Смещения* позволит вам расширить собственное осознание за пределы навязанных извне границ.

В первом разделе предложены новые идеи, объясняющие суть *Квантового Смещения*. Надеюсь, эти идеи не только расширят ваши границы, но и просто развлекают вас. Если же вы знакомитесь с этой простой и действенной философией впервые... полагаю, вас ждет

изысканнейшее удовольствие. В первом разделе вы познакомитесь с ролью *эйфочувства* и поймете, как *эйфочувство* связано с *чистым осознанием*. Вы узнаете о внешнем и внутреннем пути к счастью. Техника *КС* быстро пробуждает высшие состояния сознания, и поэтому мы поговорим о том, чего следует ожидать, когда ваше восприятие станет очищаться, приближаясь к состоянию просветления.

Во втором разделе «Целостная жизнь» речь идет о практическом применении информации из первого раздела. Вы сможете убедиться в практической ценности *Чистого КС*. Вы познакомитесь с реалиями жизни в состоянии *чистого осознания* и получите прекрасную возможность испытать покой и блаженство, когда *эйфочувство* будет возвращаться к вам, отражаясь от составляющих вашу повседневность людей, объектов и событий.

Практикуя *Технику Квантового Смещения*, вы увидите, как обыденная жизнь наполняется восторгом и спокойным предощущением чудес.

КС представляет собой уникальный и необычайно эффективный способ осознания собственного *Истинного Я*. Открывшись для такого осознания, мы возвращаемся к детской чистоте восприятия — наши глаза переполняются восторгом перед красотой жизни.

Наш мир, к сожалению, пока пребывает под своего рода покрывалом душевной тьмы. И мы пристально вглядываемся в эту тьму в поисках выхода... а ведь ответ находится в противоположном направлении — там, где сияет свет *Истинного Я*.

Фрэнк Кинслоу
Сарасота, Флорида
8 октября 2009

Раздел I

КВАНТОВОЕ СМЕЩЕНИЕ

Глава 1

ЧУДЕСА

Надежда — воздух для чудес.

Эдвин Луис Коул

Субъект и объект едины. И неверно, что последние достижения физики разрушили разделяющий их барьер, ибо он и не существовал никогда.

Эрвин Шрёдингер

Легонько прикоснитесь указательным пальцем к середине своего лба. Прислушайтесь к ощущениям. Что чувствует палец? Что чувствует лоб? Ваш лоб теплый или холодный? Кожа сухая или влажная? Ощущаете ли вы пульсацию в пальце? А во лбу? Спокойно, но очень отчетливо ощутите, что происходит в месте соприкосновения пальца и лба.

Выполняйте в течение тридцати секунд.

Как вы теперь себя чувствуете? Тело расслабилось? Ум успокоился? Думаю, ваш ум стал более сосредоточенным, не таким рассеянным, как раньше, — правда? До того, как вы начали читать предыдущий абзац, ваш ум был более непоседливым. Возможно, вы думали о предстоящем ужине, или о недавней беседе с приятелем, или о хлопотах, связанных с предстоящей поездкой... но во время этого простого упражнения

ваш ум на какое-то время обрел чистое присутствие в текущем моменте. Ваше осознание стало простым и однонаправленным. В результате тело расслабилось, ум успокоился. Почему так получилось? Как может небольшой сдвиг в осознании так быстро повлечь за собой позитивные изменения в теле и уме?

Внимательно прочтите эту небольшую книгу — и вы узнаете, как использовать силу осознания, чтобы радикально изменить свою жизнь. Да, именно так: здоровье, финансы, любовь, работа и духовный поиск — все аспекты вашей жизни обретут новую полноту. Для этого вам нужно всего лишь *научиться осознанности*. И поверьте, обретение осознанности — дело на удивление простое.

Научившись осознанности, вы сможете избавляться от физических недомоганий — растяжения коленных сухожилий, головной бо/ш, несварения желудка, боли в суставах. Вы сможете совладать с эмоциональными проблемами — ревностью, болью утраты, беспокойством, страхом. Вы получите новую уверенность в финансовых делах, взаимоотношениях и даже в сексуальной жизни. Даже отношения с домашними животными изменятся. Метод, которому я вас обучу, прост, научно обоснован, легок в усвоении и очень эффективен. Вам не нужно часами сидеть в медитации, изгибать свое тело, принимая причудливые позы, или определенным образом настраивать дыхание. Не нужно присоединяться к какой-либо общине и вносить пожертвования.

Не нужно даже верить в то, что эта техника работает. Вера тут ни при чем. *Квантовое Смещение* открывает сердце и ум любого человека для гармонизирующей энергии *чистого осознания*.

Я завладел вашим вниманием? Заставил вас отложить в сторону бутерброд с индейкой и вытереть соус с губ? Хорошо. Внимание — это единственное, что вам нужно для выполнения КС. Все очень просто. Я покажу вам, как перейти от бурлящего мыслями разнонаправленного ума к безмятежному морю *чистого осознания*, чтобы ощутить подлинную свободу от умственной суеты и эмоционального хаоса. Как сказано в *Бхагавадгите*, «даже малая доля осознания избавляет душу от великого страха». Мудрость древних у вас в руках — здесь, на страницах этой книги.

Я тут позволил себе несколько сильных заявлений, и я не стал бы этого делать, если бы не мог поддержать их столь же сильными делами. Так что довольно общих слов. Я хочу, чтобы вы на опыте убедились в том воздействии, которое может оказать на ваше тело сосредоточенное *чистое осознание*. Следуйте моим указаниям, и вы удивитесь тому, на что вы уже способны...

А ведь это только начало.

Упражнение «Растущий палец»

Подними кисть ладонью к себе и найди горизонтальную складку в основании ладони (на самом верху запястья). Найди такую же складку на второй руке. Сложи запястья вместе, чтобы эти складки точно накладывались друг на друга. Аккуратно соедини ладони и пальцы. Руки сложатся в молитвенном жесте.

А теперь посмотри на свои средние пальцы. Они находятся либо на одном уровне, либо какой-то из них чуть длиннее другого. Для этого упражнения выбери более короткий палец. Если же пальцы одинаковые, тогда выбери любой.

Разъедини ладони и положи их на стол либо на бедра. Глядя на них, осознай средний палец выбранной руки и подумай только один раз: «Этот палец станет длиннее». Не двигай пальцем. Просто отчетливо осознавай его. Сосредоточивай на нем осознание в течение минуты. Не нужно снова повторять команду — достаточно одного раза. Единственное, что нужно, — *сосредоточенное осознание*. Этот один палец должен полностью занимать твое внимание в течение одной минуты. Только и всего!

Через минуту опять сравни пальцы, равняясь по верхним складкам на запястьях. Вот это да — твой палец стал длиннее! Просто потрясающе. Похоже на чудо. Однако, как учил святой Августин, «чудеса противоречат не природе, но нашим *знаниям* о природе». Так что привыкай. Когда «узнаешь» секрет осознания, ты будешь совершать маленькие чудеса каждый день.

Прежде чем начать упражнение «Растущий палец», ты сформулировал для себя, чего хочешь добиться, верно? Ты оформил в голове мысль: «Хочу, чтобы этот палец стал длиннее». А затем это произошло без какой бы то ни было работы с твоей стороны — умственной или физической. Единственное, что ты вложил в этот процесс, — *осознание*. Нам больше ничего и не нужно, чтобы добиться своих целей. Знаю, что в такое трудно поверить, но это правда, и ты сам себе это докажешь к тому моменту, когда дочитаешь книгу. Осознание — единственный движитель всего, что мы знаем, видим и чувствуем. Стоит понять это, и твоя жизнь потечет без напряжения, словно река, впадающая во вселенский океан неограниченных возможностей.

А теперь вернись к тому моменту, когда ты понял, что твой палец удлинился. Что ты почувствовал в этот миг?

Удивление? Трепет и восторг? Именно так действует на нас чудо, правда? Оно выводит нас из сомнамбулического состояния. На миг нами овладевают восторг и вдохновение. Разве не прекрасно было бы, если бы мы могли жить в состоянии постоянного изумления, как невинный ребенок, исследующий мир широко распахнутыми глазами? А ведь мы можем. Этот секрет был известен Альберту Эйнштейну. Он говорил: «Есть лишь два способа прожить свою жизнь. Либо так, словно чудес не бывает. Либо так, словно все вокруг — чудеса».

А сейчас позвольте мне еще минутку задержаться на этом чувстве изумления, поскольку оно представляет собой очень важный фрагмент мозаики, составленной из любви и жизни. Это изумление или трепет представляет собой то, что я называю *эйфочувством*. Когда у вас возникает *эйфочувство* — это доказательство того, что вы нырнули в глубины абсолютного *чистого осознания* и вынырнули, омытые его водами, несущими гармонию и обновление. *Эйфочувство* совершенно необходимо для того, чтобы стать хозяином собственной жизни, не прилагая к этому никаких усилий. *Эйфочувство* всегда приятно, так что привыкайте к мысли о том, что ваша жизнь будет все больше наполняться безмятежностью, любовью и радостью.

Несколько позже мы более обстоятельно займемся изучением *эйфочувства* и научимся его вызывать. Следуя простым инструкциям, предложенным на страницах этой маленькой книги, вы обретете инструменты и идеи, позволяющие преобразать жизнь родных, друзей и даже совсем чужих людей. За считанные секунды вы сможете изменить их глубоко и навсегда. И всякий раз при этом будете преобразаться сами. Иначе и быть не может.

Это мое вам обещание. Освойте методику КС, применяйте ее в той форме, как она тут изложена, и скоро во всех сферах вашей жизни станут происходить удивительные перемены. Некоторые из этих перемен будут ожидаемыми, но большинство станут для вас сюрпризом. Вы будете изумлены тем, что радость может быть постоянной. Вы будете опьянены и успокоены ощущением внутренней безмятежности. Все в вашей жизни останется прежним, но мир станет дружелюбнее и добрее. Друзья заметят, что вы изменились — больше присутствуете в текущем моменте и больше даете окружающим. Все проблемы — подъемы и спады, от которых вас лихорадило в прошлом, — будут встречать внутреннее приятие, свободно входя в вашу жизнь и так же свободно покидая ее. Душевный покой станет правилом, а не редким и желанным исключением. Ваша внутренняя жизнь радикально изменится, даже если снаружи будет казаться, что вы остались прежними — разве что исчезло напряжение в плечах, появилась уверенность и спокойствие в осанке, а в глазах загорелась задорная искорка. И очень скоро, обзревая свою жизнь, вы подумаете: «Я сам — чудо».

КАК СТАТЬ СЧАСТЛИВЫМ

Нехватка времени — самая большая
нехватка нашего времени.

Фред Полак

От единственной свечи можно зажечь тысячи других свечей, и при этом жизнь этой первой свечи не станет короче. Когда мы делимся счастьем, его не становится меньше.

Будда

Если спросить у десяти человек, что означает «жить в *Сейчас*», ты получишь десять разных ответов. Это явление в чем-то сродни погоде — все о ней говорят, но никто не пытается как-то повлиять на нее. Возможно, дело в том, что многие из нас не вполне представляют себе, что, собственно, означает «жить в *Сейчас*» и какая человеку может быть польза от этого состояния.

На первый взгляд может показаться, что дать определение слову «сейчас» — дело нехитрое, но на практике все совершенно иначе. Ты можешь сказать: «Сейчас — это сейчас», и точка. И это будет один из лучших ответов. Стоит копнуть чуть глубже в поиске ответа на вопрос «Что такое сейчас?» — и ты обнаружишь жутчайший клубок вполне рациональных, но безнадежно спутанных логических змей, способных приве-

сти в ужас любого ученого или философа. Фактически, стремление постичь текущий момент и обрести тот неуловимый внутренний покой, который как будто должны даровать это постижение, занимает умы людей с тех самых пор, как в глазах наших дальних предков загорелась первая искорка самосознания.

Наши тела-умы эволюционировали под воздействием редких и краткосрочных стрессовых ситуаций, будь то неожиданная перемена погоды, стычка с соседним племенем, прогулка вверх по стволу высокого дерева, чтобы избежать когтей саблезубого тигра... Доисторические охотники-собиратели работали всего лишь по три-четыре часа в неделю, чтобы добыть себе все самое необходимое для выживания. Стрессовые моменты отделялись друг от друга многими и многими днями праздного общения с соплеменниками, неспешных прогулок по берегам озер и многих часов очарованного созерцания облаков.

Если подыскивать одно слово, наиболее точно характеризующее жизнь современного человека, я бы предложил «лихорадочная». Когда еще в истории мы были вовлечены в столь бешеную гонку? Мы воистину доводим себя до безумия. Шестидесяти — семидесяти лет было недостаточно, чтобы наши нервы, кости и мозги адаптировались к постоянно растущему стрессу и убыстряющейся деятельности, которые навязала нам современная жизнь. Ныне, в XXI веке наше телом дошло до предела возможностей, наработанных на протяжении многих и многих поколений неспешной эволюции. Человек рассчитан на более спокойное и созерцательное существование.

И эта присущая нашим древнейшим предкам природа созерцательности все еще пребывает в нас — она

генетически заложена в каждую клетку и терпеливо ждет, когда мы откроем ее заново. Это никогда не умолкающий, пусть и слабый голосок, пытающийся пробиться сквозь чудовищный грохот современного безумия. Если вы внимательно прислушаетесь, то услышите его тихую мольбу: «Притормози! Наслаждайся. Пусть мир всего несколько минут просто протекает мимо тебя». Этот голос — не отзвук прошлого и не эхо надежд и страхов, устремленных в воображаемое будущее. Он звучит *сейчас*. И он возвращает нас к *Сейчас*.

Мы думаем: ничего не делать — значит тратить время впустую. Но ведь обращаясь внутрь себя, мы омолаживаем ум и тело, в результате чего они обретают гармонию с окружающим миром. Время, «выброшенное» на грезы или на медитации, сторицей окупится жизненной энергией и творческим вдохновением.

От повседневных дел никуда не деться, и хотя периодически отвлекаться от мира для медитаций очень полезно, мы упускаем кое-что очень важное. Мы ошибочно полагаем, будто не можем быть одновременно активными и спокойными. Но на самом деле сочетать внешнюю деятельность с внутренним покоем вполне возможно. Да-да: и волки сыты, и овцы целы. Мы, люди, способны обновлять себя прямо в движении — вы можете поддерживать комфортное состояние внутреннего покоя и *одновременно* заниматься повседневными делами.

Представьте себе человека, который лежит на спине и смотрит на звезды. Он лежит так уже давно, и его ум подобен безмолвной пустоте космоса. Его ум не похож на ум бизнесмена или заводского рабочего. Этот человек не знает, как открыть дверь, есть суп ложкой или вежливо приветствовать кого-то. Но он исполнен

осознанности, умеренности и покоя, какие мы признаем лишь за снятыми или великими духовными учителями. Этот человек умер в незапамятные времена, его похоронили, завернув в шкуры, и оплакали несколько таких же людей, как он, — его соплеменники. Его созерцательная жизнь радикальным образом отличалась от жизни нашего современника, в чьих мыслях отражается не движение звезд, а скорее извивание змей. Синаптические связи современного человека не знают покоя с первой же секунды после пробуждения и до поздней ночи, когда долгожданное безмолвие сна освобождает его от суеты и дает отдых перед бешеной каруселью грядущего дня.

Наш древний предок, по существу, был таким же, как мы. Фактически, он от нас совсем не отличался. Если бы он родился в наши дни и воспитывался в семье представителей среднего класса, не думаю, что ты сумел бы отличить его на школьном дворе от других детей. Однако в этом-то и проблема. Силы, созидавшие его большой мозг и прямоходящее тело, ничуть не похожи на те, которые действуют на человека сейчас, — даже и близко не похожи. Наше тела и умы, сформировавшиеся еще до того, как придумали время, ныне подвергаются воздействию совершенно неестественных сил, незнакомых древнему человеку. Загрязнение окружающей среды, нервная работа, необходимость в многофункциональности, высокий процент разводов, многочасовое сидение у компьютера, ежедневные порции негативных новостей со всего земного шара — все эти стрессовые факторы не были известны нашим давним предкам. Да что там давним — они были неведомы людям еще каких-нибудь сто лет назад.

Совершенно очевидно, что в созданном нами мире царит болезненная суэта. Нами движет неутолимое желание немедленно заполнить любую пустоту. Знание — новый бог. Нам кажется, что, обретя знание о чем-то, мы тем самым получаем над этим контроль. А если мы что-то контролируем, то можем либо еще дальше развить свои знания и расширить контроль над миром, либо защитить себя от опасностей — как реальных, так и воображаемых. Таким образом, наше коллективное мышление следует примерно в таком направлении: если мы больше узнаем о каком-то предмете, то обретем больше контроля над ним. Если мы усилим контроль над предметом, то сможем использовать его в качестве источника дальнейших знаний или же ликвидировать его как угрозу нашей безопасности и препятствие на пути дальнейшего познания. Не кажется ли вам, что в ткань нашего мышления вплетены нити безумия?

«Как обрести больше контроля?» — не тот вопрос, который нам нужно себе задавать. Нас должен намного больше волновать другой вопрос: «*Как освободиться от жажды контроля?*» Почему, помимо базовых нужд (того, что необходимо для выживания и элементарного комфорта), мы испытываем *потребность* в большем количестве денег, в более быстрой машине, в том, чтобы поделиться своими проблемами с кассиром в ближайшем магазине? Абрахам Маслоу говорит, что у нас есть психологическая потребность в контроле, и он, очевидно, прав. Однако из этого следует вопрос: «Что служит причиной психологической потребности в контроле?»

Потребность в контроле происходит от ощущения, что контроль необходим. Иными словами, мы чувству-

ем, что не можем все контролировать. Это чувство может быть или не быть осознанным. Чаще всего оно бывает именно неосознанным. Однако эта тонкая подсознательная потребность в контроле питает большинство наших желаний, выходящих за пределы того, что необходимо для выживания и элементарного комфорта. (Я понимаю, что это грубое упрощение сложнейших психологических процессов, протекающих у нас между ушей, но все же проследите за моей мыслью и посмотрите, куда она приведет.)

Это проявляется одним из двух возможных способов. Оно может пребывать в покое, ощущая свое расширение и наполненность. Так бывает, когда ты устроишь свой взгляд в звездное небо или проснешься и чувствуешь себя в ладу с миром — то есть когда дела обстоят именно так, как должны. Однако 99 % времени наше эго проявляется иным способом. Оно чувствует себя пустым и стремится заполнить эту пустоту событиями и людьми, которые могут дать временное ощущение наполненности.

Ключевое слово здесь «временное». Нам не удастся умиротворить эго надолго, верно? Когда мы покупаем новую машину, наше эго полностью удовлетворено лишь до того момента, когда появится первая вмятина на дверце или придется делать первую выплату по кредиту. К моменту последней выплаты нам уже не терпится поскорее избавиться от старой машины и купить новую. Новая машина, новая работа, новая еда, больше денег, больше свободного времени, больше любви... Наше эго неутомимо ищет большего, жаждет новых впечатлений в тщетной попытке заглушить этот крохотный, тоненький голосок где-то внутри: «Я еще не наполнено».

Возможно, вы полагаете, что это ощущение пустота - плохая вещь, но на самом деле это не так. Подобным же образом и физическая боль — это благо, ведь если бы мы не ощущали боли, то не заметили бы моментов, когда нам причинен вред. Вот представьте себе, что у вас генетический неврологический дефект под названием ангидроз, сопровождающийся нечувствительностью к боли. (Фактически, слово ангидроз — это неспособность к потоотделению, нарушение, идущее в паре с нечувствительностью к боли.) Вам даже есть и пить было бы небезопасно, поскольку вы рисковали бы прожевать свой язык вместе с вилок и отбивной. Неспешно прогуливаясь в парке, вы могли бы обморозиться и не заметить этого. Или же истечь кровью, ударившись лбом об угол подвесного шкафчика. Боль — природный сигнал тревоги: *что-то не так*. То же самое касается внутреннего ощущения пустоты. Это предупреждающий сигнал: *наши действия не решают возникшей проблемы*.

Мы самыми разными способами пытаемся заглушить этот слабый голосок, непрерывно напоминающий нам о том, что в нашей жизни что-то не так. Современный человек подходит к подавлению этого голоса просто с исключительной изобретательностью. Технология — совершеннейший инструмент для создания суррогатов, призванных обмануть наш душевный голод. Отличным примером здесь может служить компьютер, за которым я сейчас работаю. Да, это очень полезный предмет, однако (особенно в сочетании с Интернетом) он же представляет собой одну из самых одурманивающих игрушек, разработанных человечеством.