



**Dr. Frank J. Kinslow**

Pentru George Land și Betty Jarman,  
pentru spiritul și îndrumarea lor,  
dar mai ales pentru inspirația lor

Pentru soția mea Martina,

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

**Învăță să renunți la control și vei ajunge unde vrei**

Pentru Dick,  
Dick Dishing, Dick Harris și Rod Trey,  
pentru cei 55 de ani de prietenie,  
și mulțumesc.

Traducere din limba engleză  
de Mihaela Ivănuș

EDITURA FOR YOU  
București, 2016



DR. FRANK J.  
KINSLOW

## Cuprins

<i>Prefață</i> .....	7
Capitolul 1. Arta Nimicului.....	11
Capitolul 2. Cum funcționează Nimicul.....	19
Capitolul 3. Tehnica Euliniștii: De unde vine și cum funcționează?.....	29
Capitolul 4. Descoperirea muzicii din interiorul nostru: Cum să găsești Eusentimentul.....	41
Capitolul 5. Cum să realizezi tehnica Euliniștii .....	48
Capitolul 6. Tehnica Stop-cu-mâna .....	60
Capitolul 7. Vindecarea cu Euliniște .....	67
Capitolul 8. Partea negativă a gândirii pozitive .....	76
Capitolul 9. Tehnica Monedei .....	89
Capitolul 10. Viața secretă a transcendenților .....	104
Capitolul 11. Știința iluminării: Cum să devii pe deplin uman .....	119
Capitolul 12. Cum să iei o decizie sau Cum să gândești mai repede decât peștișorul tău de aur .....	133
Capitolul 13. A face dragoste .....	139
Capitolul 14. Teoria transformării: Evoluție în iubirea universală.....	149
Capitolul 15. Cum să devii un om complet: 90 de zile de Euliniște .....	172
Capitolul 16. Câștigarea cursei umane: Iubire universală la nivel universal .....	179
<i>Glosar</i> .....	187
<i>Despre autor</i> .....	190
<i>Resurse suplimentare</i> .....	191
<i>Cărți de dr. Frank J. Kinslow apărute la Editura For You</i> .....	192





## Capitolul 1

### Arta Nimicului

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

Proverb spaniol

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

\* „Câine“ în limba engleză. (n. tr.)

\*\* „Dumnezeu“ în limba engleză. (n. tr.)

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

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

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

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



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

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

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