

LBRIS

We know
books

Awefeeling: How You Can Discover Awe, Decrease Pain, Break Negative Patterns and Find Peace in Only 3 1/2 Minutes a Day

Copyright © 2022 by Dr. Frank J. Kinslow. Originally Published in 2022 by Lucid Sea, Inc. ISBN 979-8-88796-960-2

Ilustrații de Troy McClellan

Copyright© 2022 Editura For You

Toate drepturile asupra versiunii în limba română aparțin Editurii For You. Reproducerea integrală sau parțială, sub orice formă, a textului din această carte este posibilă numai cu acordul prealabil al Editurii For You.

Redactare: Ana-Maria Datcu

Tehnoredactare: Anca Șerbu

Design copertă: Răzvan Mera

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

KINSLOW, FRANK

Awfeeling scapă de durere și de tiparele negative și găsește-ți pacea în doar 3 1/2 minute pe zi / dr. Frank J. Kinslow; trad. din lb. engleză de

Liliana Burghină. - București: For You, 2022

ISBN 978-606-639-465-9

I. Burghină, Liliana (trad.)

159.9

Dr. Frank J. Kinslow

AWEFEEELING

Scapă de durere și de tiparele negative
și găsește-ți pacea în doar 3 ½ minute pe zi

Traducere din limba engleză
de Liliana Burghină



Dr. Kinslow continuă să scrie și să predea la nivel internațional. El locuiește în Sarasota, Florida, împreună cu soția sa, Martina.

Despre Kinslow System Organization

Dr. Kinslow este creatorul Sistemului Kinslow™ și unicul profesor al programelor de Quantum Entrainment (Quantum Entrainment®). Susține seminare și conferințe în întreaga lume. Pentru mai multe informații despre Sistemul Kinslow, ne poți contacta la:

Website: www.kinslowsystem.com

E-mail: info@kinslowsystem.com

Cuprins

Capitolul 1	Awe – Minunarea	7
Capitolul 2	Ce nu este Awe/minunarea?	8
Capitolul 3	Ce este Awe	11
Capitolul 4	Cum funcționează minunarea	12
Capitolul 5	O privire mai atentă asupra modului în care funcționează minunarea	16
Capitolul 6	Ce poate face minunarea pentru tine?	20
Capitolul 7	Cum am descoperit sentimentul de minunare	25
Capitolul 8	Pregătirea pentru deprinderea Metodei Awefeeling	31
Capitolul 9	Cum să găsești Eufeeling	37
Capitolul 10	Câteva idei despre gândire	41
Capitolul 11	Eufeeling, minunarea și iluminarea	47
Capitolul 12	Deprinderea Metodei Awefeeling	52
Capitolul 13	Ședința de Awefeeling a lui Frank	57
Capitolul 14	Paradoxul Awefeeling	60
Capitolul 15	Awefeeling este pretutindeni	66
Capitolul 16	Awefeeling cu un subiect pe care îl iubești	70
Capitolul 17	Awefeeling cu un subiect de care îți place	73
Capitolul 18	O surpriză pentru ochii tăi	78
Capitolul 19	Cum să auzi, să guști și să atingi Awefeeling	83
Capitolul 20	Fericirea interioară, fericirea exterioară și adevărata fericire	91
Capitolul 21	Analogia între Awefeeling și mâncare	98
Capitolul 22	Cadoul care continuă să se dăruiască	102
Capitolul 23	Curba de vindecare	107
Capitolul 24	Awefeeling Extins	114
Capitolul 25	Cum să-ți măsoari succesul	119
Capitolul 26	Calitatea vieții	134
Capitolul 27	Sfaturi pentru practică și la ce să te aștepți	139
Capitolul 28	Întoarcerea acasă	152
Anexa 1	Transcrierea Tehnicii Eufeeling	156
Anexa 2	Materia nu contează (prea mult)	163
Anexa 3	Dinamica	175
	Despre autor	189

„Misterul este lucrul cel mai minunat pe care avem ocazia să îl experimentăm. Este sursa întregii arte și științe. Cel căruiia îi este străină această emoție, incapabil să se oprească pentru a rămâne înmărmurit în minunare, este ca și mort; are ochii închiși.“

Albert Einstein

1

Awe – Minunarea

Stai pe marginea rece și abruptă care domină o vale adâncă, scufundată în negura nopții. Simți o ușoară slăbiciune în genunchi și faci o jumătate de pas ezitant înapoi. Pipăi în jurul picioarelor, găsești o piatră de mărimea unui pumn și o arunci în gol. O secundă... 2 secunde... 3 secunde... zgomotul aproape inaudibil al pietrei care lovește o alta și apoi liniște. Faci încă un pas înapoi și te așezi, cuibărit lângă peretele stâncii, la adăpost, în siguranță.

Întunericul profund te urmărește, te înconjoară, pare să-ți pătrundă până în adâncul ființei. Aproape că îl auzi și îl atingi. Are viață. Noaptea nu este interesată de tine; cumva, însă, ești conectat la ea. Are ceva să-ți arate, un mister dincolo de tine.

Nu mai ești precaut, te abandonezi existenței sale fermecătoare. Și, spre surprinderea ta, ești cuprins de un sentiment de bunăvoință. Te simți mărunț, dar puternic, în prezența lui. Stai într-o fuziune învolburată de smerenie, venerație și uimire care îți taie respirația, cumva conectat la totalitate, dincolo de timp. O agitație se produce în adâncul sufletului tău. Ești în Minunare!

2

Ce nu este Awe/minunarea?

Experimentarea Minunării îți schimbă viața, uneori profund, alteori subtil, dar întotdeauna în bine. Schimbările sunt numeroase, spontane și de durată. Îți vei aminti cu drag sau venerație, probabil, de un episod de minunare, chiar din copilărie. Poate că aceasta te-a vizitat într-o noapte; te-ai pierdut în uimire în timp ce priveai cerul negru și adânc revărsându-se în nenumărate fărâme de stele tremurânde. Poate că ai legănat cu grijă un nou-născut, copleșit de puterea inocentă și tandră a vieții. Poate că ai stat și ai privit în sus la un zgârie-nori al cărui vârf împungea norii trecători, uluit de ingeniozitatea și perseverența omenirii.

Definiția tipică a Minunării sună astfel: „emoție care combină, în mod variabil, spaimă, venerație și uimire, inspirată de autoritate ori de sacru sau sublim“ (Merriam-Webster). Această definiție este total inadecvată, după cum se pare. Ea nu se apropie în niciun fel de influența profundă pe care o suscită minunarea asupra corpului, minții și spiritului.

Minunarea este etichetată, în mod obișnuit, ca emoție. Plasarea ei într-o cutie „emoțională“ îi explică dificultatea descrierii. Efortul de a defini minunarea cu sinonime precum „admirație“, „uluire“, „mirare“, „uimire“ sau „bucurie“ nu face decât să ne distragă atenția de la ceea ce îi conferă valoarea supremă: depășirea etichetelor de orice fel. Deși aceste emoții indică înspre minunare, ele eșuează lamentabil să ne ofere impactul ei copleșitor asupra vieții noastre.

Minunarea stârnește și intelectul care organizează, analizează și ia decizii. Există o nuanță a intelectului în construirea minunării. Intelectul înțelege că tot ceea ce vedem, auzim sau simțim face parte din experiența noastră comună. Dar pe măsură ce percepția minunării se extinde dincolo de granițele experienței comune, intelectul rămâne la picioarele ei, cu gura căscată. Pur și simplu, minunarea nu poate fi înțeleasă, ceea ce este un lucru bun.

Ea este, în cele din urmă, nedefinibilă. Atât emoția, cât și intelectul sunt depășite, în cele din urmă. Putem să vorbim din implicarea noastră personală despre fărâme de minunare pe care le-am experimentat, cum ar fi uimirea, venerația și smerenia copleșitoare. Acestea sunt doar scânteii sclipitoare, reflexii ale bijuteriei cu multe fațete cunoscute ca Minunare. Când îi cer cuiva să descrie fericirea, frica sau furia, descrierea sa curge fără efort, fără nicio ezitare. Când îl întreb același lucru despre minunare, primesc mai întâi o privire goală, apoi o privire întrebătoare, apoi concentrarea îi încrețește fruntea și, în cele din urmă, rămâne tăcut cu gura deschisă. Este posibil să ai o reacție similară când meditezi la acest cuvânt, întrucât experimentăm minunarea doar rareori în viața noastră cotidiană. Ne lipsește contactul regulat și intim cu această

percepție umană extrem de puternic transformatoare și vindecătoare. (Nu-ți face griji. Vei învăța în scurt timp cum să te cuibărești în brațele magnifice ale minunării ori de câte ori dorești.)

Minunarea este nedefinibilă deoarece ne conduce într-un alt loc, dincolo de această lume materială a muncii și grijilor, speranței, bucuriei, triumfului și eșecului. Minunarea ne trezește într-o lume dincolo de lumi în care domină absolutul. Ceva absolut precum nimicul și liniștea există, dar sfidează definiția, nu-i așa? Când încerci să definești nimicul, nu există nimic de definit, așa e? Minunarea începe cu ceva precum o furtună în plină desfășurare, nașterea unui copil, piramidele din Giza și ne deschide conștiința în mod neașteptat către o revelație absolută inexplicabilă, sentimentul de conexiune cu toate lucrurile. Minunarea se află dincolo de înțelegerea noastră și în aceasta constă secretul puterii sale transformatoare.

Idei esențiale – Capitolul 2:

- Minunarea este nedefinibilă. Ea depășește orice etichete.
- Minunarea nu este emoție. Ea creează emoția.
- Și intelectul care organizează și analizează este în-sufletit de minunare.
- Minunarea ne trezește într-o lume dincolo de lumi în care domină absolutul.

3

Ce este Awe

Dacă Awe/minunarea este nedefinibilă, aș fi ridicol să încerc acum să o definesc. Așa că nu o voi face!

4

Cum funcționează
minunarea

Nicio experiență de minunare nu se pierde vreodată. Cu siguranță, o singură imersiune scurtă, dar totală, în ea va rămâne o amintire pentru întreaga viață. Dar influența sa este mult mai profundă: minunarea trece dincolo de tine și te eliberează de limitările impuse de ego în viața ta. Sentimentul trecător de libertate, pierderea momentană a egoului individual pentru ceva mai mare și mai minunat are ramificații practice. Însăși esența ta este însuflețită. Minunarea întărește legătura cu sentimentul interior, extins, referitor la ființa ta, acel „eu“ dincolo de ego care stă în tăcere și observă dintr-o realitate superioară.

Trebuie să ne controlăm viața, dar există un cost. Majoritatea oamenilor au sentimentul că dețin controlul sau încearcă să îl obțină. Aceasta înseamnă că suntem în permanență în gardă, lucrând ca să mergem unde vrem și să facem ceea ce vrem.

E ca și cum corpul tău este un automobil și mintea reprezintă componentele electronice în controlul corpului

care e mașina. Egoul tău este șoferul mereu sârguincios care conduce, frânează, accelerează, deschide o fereastră, ajustează scaunul, face continuu corecții pentru a te menține confortabil și pe direcție. Dar există încă o identitate care este aproape întotdeauna trecută cu vederea: pasagerul. În analogia noastră, pasagerul este esența ta dincolo de dorințele și grijile egoului. Este observatorul tăcut care supraveghează tot ceea ce egoul gândește, simte și realizează. Egoul este „eu“, adesea denumit în psihologie „sinele mic“. Este partea din noi prinsă cu totul în gândurile și lucrurile din viața cotidiană. Observatorul este Sinele tău tăcut, partea din tine neimplicată, dar conștientă. Sinele tăcut este esența ta, natura ta primordială dincolo de ceea ce faci și gândești. Acest Sine observator este imposibil de descris, dar ușor de experimentat.

Apropo, nu e nimic ezoteric sau mistic cu privire la Sinele tău observator tăcut. Este cât se poate de real. Dar natura abstractă a Sinelui este adesea ascunsă în spatele agitației zgomotoase a egoului, așa cum cerul liniștit se pierde în spatele bubuitului unui nor de tunet. Cu acest exercițiu simplu, reducem momentan la tăcere vorbăria neîncetată a egoului și îi permitem prezenței tăcute a Sinelui să ne vorbească. Iată ce ai de făcut.

Observarea observatorului

Efectuează în liniște orice lucruri obișnuite, precum scrisul, mersul pe jos sau cititul. (Fă-o timp de 30–60 de secunde.) Începe să te observi efectuând această acțiune simplă. (Fă-o timp de 10–20 de secunde.) Acum, observă-te urmărindu-te pe tine observând activitatea. Repetă acest exercițiu de mai multe ori. Apoi, continuă să citești.

Ai conștientizat, probabil, instantaneu că există o altă parte din tine, dincolo de micul tău sine cotidian, care observă în liniște tot ceea ce se întâmplă. Este posibil să simți un fel de expansiune, lărgirea perspectivei sau chiar sentimentul de a fi deasupra sau dincolo de ceea ce faci.

După ce l-ai observat de mai multe ori pe cel care observă, fii atent la cum te simți în corp și în minte. Vei constata că trupul îți este mai relaxat și mintea ți-e mai liniștită, mai pașnică. Această schimbare spontană spre pace și relaxare se întâmplă atunci când nu mai conduci și începi să-ți observi viața de pe scaunul pasagerului.

Tocmai ai permis momentan conștiinței tale normale să alunece dincolo de lucruri și gânduri, într-o lume eliberată de legăturile vieții cotidiene. Trecând pe scaunul pasagerului, trimis de Sinele tău tăcut, începi să vezi valoarea contactului cu latura ta neimplicată. Ai simțit cum, fără niciun efort din partea ta, ai găsit relaxarea profundă și pacea extinsă. Practica observării observatorului nu face decât să te prezinte Sinelui tău tăcut. (De parcă nu ar fi fost de ajuns.) Când experimentezi minunarea deplină, Sinele tăcut nemărginit se unește cu starea ta de conștiință normală, cotidiană. Mintea ta se întreabă: „Cum poate lumea de Nimic a Sinelui meu tăcut să existe în același timp cu lumea mea de Totul?“ Nu are sens și nu poate fi înțeles, dar tu „știi“ că este adevărat. Tocmai ai experimentat-o! Chiar exiști dincolo de sinele tău mic, iar aici este locul în care minunarea își suflecă mânecile și trece la treabă. Conștientizarea faptului că ești atât aici și acum, cât și parte din ceva mai mare decât tine deschide porțile către un succes lumesc mai extins, favorizând, în același timp, o creștere spirituală semnificativă.

Sentimentul simplu al conștientizării pe care îl trăiești în minunare sparge toate granițele convenționale. În același

timp, minunarea întrerupe ciclurile distructive acumulate de-a lungul anilor. Pe măsură ce ea se trezește în tine, devii mai mult persoana care ai fost menit să fii. Cu cât vei intra mai des în comuniune cu minunarea, cu atât mai mare va fi influența ei în viața ta și cu atât mai mult se va desfășura pe deplin evoluția ta personală. Așadar, dacă te unești în mod regulat cu minunarea, vei fi mai sănătos, mai fericit, mai iubitor și mult, mult mai mult decât atât.

Dar fii atent: partea cea mai incredibilă este că nu trebuie să faci aceste schimbări de unul singur. La fel cum observarea observatorului evocă fără efort relaxarea și pacea, când ești conștient de minunare nu trebuie să încerci să te schimbi. Transformarea ta se va petrece doar fiind în minunare. Se întâmplă spontan și fără efort în fiecare moment în care te afli în minunare. Este ca și cum îi ceri unei forțe nevăzute și binevoitoare să îți diminueze singurătatea, să îți reducă tensiunea arterială ridicată sau să te ajute să aplanezi asperitățile dintre tine și o persoană iubită. Minunarea îți personalizează complet renașterea.

Am spus că este ca și cum ceri ajutor, dar este chiar mai ușor decât să ceri: este automat! Așa funcționează minunarea. Și, efectiv, nu poate fi mai bine de atât.

Idei esențiale – Capitolul 4:

- Minunarea te eliberează de limitările egoului.
- Minunarea îți întărește legătura cu Sinele tău tăcut interior.
- Minunarea unește conștientizarea Sinelui interior cu starea obișnuită de conștiință.
- Conștientizarea minunării sporește evoluția personală în mod spontan.