

Дж. Мерфи

СИЛА ВАШЕГО ПОДСОЗНАНИЯ

**ББК 74.3
М85**

Дж. Мерфи

М 47 Сила вашего подсознания / пер. с нем. Кутузовой Р.М.

В книге «Сила вашего подсознания» Джозеф Мерфи приводит многочисленные простые методики воздействия на подсознание. Если их правильно применять, то подсознание подскажет человеку, как найти правильное решение при возникновении проблем, выработать высокие нравственные качества и освободиться от дурных привычек.

Для широкого круга читателей всех возрастов и, в первую очередь для молодежи.

ББК 74.3

ISBN 5-93643-077-2

© 2001, оформление, перевод

*Кто умеет читать,
у того есть ключ к великим делам,
к безграничным возможностям,
к ослепительно прекрасной жизни,
полной смысла и счастья,*

Предисловие

*Как эта книга может сотворить
чудо в вашей жизни*

Я видел собственными глазами, как с людьми всех сословий, рас и народов происходили чудеса. Ваша жизнь также чудодейственным образом изменится, как только вы начнете применять магическую силу вашего подсознания. Эта книга расскажет о том, как образ мышления и картины воображения сформируют и определят вашу судьбу, потому что тип и сущность человека идентичны содержанию его подсознания.

Знаете ли вы почему?

Почему жизнь одного человека омрачена печалью, а у другого сияет в лучах счастья? Почему у одного человека - богатство и уважение, в то время как его сосед терпит бедность и лишения? Почему один мучается от неуверенности и страха, в то время как другой с уверенностью смотрит в будущее. Почему у одного роскошная вилла, в то время как другой коротает свою жизнь в трущобе? Почему у одного человека успех следует за успехом, в то время как другой неудержимо скользит вниз? Почему один оратор увлекает своей речью массы людей, в то время как другой не находит ни малейшего отклика? Почему один делает гениальные открытия, в то время как другой работает вяло и без души? Почему один побеждает так называемую неизлечимую болезнь, от которой другой умирает? Почему многие хорошие и богобоязненные люди страдают от ужасных телесных недугов, в то время как у многих наших современников, которые не отличаются особыми добродетелями - отличное здоровье и блестящие успехи? Почему у одной женщины счастливый брак, в то время как другая терпит от мужа только страдания и разочарование? Почему? Ответ на эти и многие другие вопросы лежит в сущности и функции сознания и подсознания.

Почему я написал эту книгу

Когда я писал эту книгу, то руководствовался желанием не только дать ответ на тот или иной вопрос, но и показать взаимосвязи. Я постарался объяснить первопричину и самые глубокие тайны вашей духовной жизни простыми словами, так как я всегда был твердо убежден в том, что даже эти скрытые взаимосвязи человеческой души можно изложить исключительно легко и просто для понимания. Поэтому моя книга написана именно тем повседневным языком, который

вы привыкли слышать в мастерской, офисе и семье. Я хотел бы убедительно попросить вас изучить эти страницы и описанный здесь метод, так как абсолютно уверен в том, что вы откроете здесь для себя чудодейственную силу, которая вырвет вас из хаоса и невзгод, освободит от уныния и подавленности и предохранит от любой неудачи. Эта книга даст вам силы добиться того положения, которого вы достойны, она поможет разрешить все трудности, освободит от тягот душевных и физических страданий и укажет прямой путь к свободе, счастью и душевному миру. Чудодейственная сила подсознания принесет вам исцеление и пробудит в вас новые молодые силы. Власть над силами вашей души освободит от тысячи страхов и опасений, в плену у которых вы сейчас находитесь, и откроет дверь к той жизни, полной блаженной свободы, которая была предназначена святым Павлом для детей Бога.

Ключ к чудодейственной силе

Собственное исцеление является, пожалуй, самым удивительным доказательством чудесных сил нашего подсознания. Более 42 лет назад я был исцелен таким образом от злокачественной опухоли, которую в медицине называют «саркома», и именно та же сила, которая меня создала, управляет, - я это знаю - и сегодня жизненными токами моего организма. Подобное описание методики, примененной мною тогда, побудит, без сомнения, любого читателя всецело довериться той *бесконечной целительной силе*, которая живет в глубочайших тайниках души каждого человека. Доброму внушению моего друга и консультанта по вопросам медицины я обязан внезапным осознанием того, что та самая *созидательная мудрость*, которая сформировала мое тело, создала все мои органы и заставила биться мое сердце, могла, естественно, лучше всего исцелить свое собственное творение. Ведь старая пословица гласит: «Врач перевязывает раны, а Бог исцеляет».

Чудеса - это ответы на «эффективные» молитвы

Под «научной молитвой» мы понимаем гармоническое взаимодействие сознательных и подсознательных сил ума, которые посредством научно обеспеченных методов используются для осуществления определенной цели. Эта книга обучит вас технике, которая обеспечит вам доступ к неисчерпаемым резервам ваших душевных сил, привлечение которых осуществит все желания вашего сердца. Вы стремитесь к более счастливой, более полной и более богатой жизни? Тогда используйте эту новую чудодейственную силу и сделайте свой жизненный путь более ровным, решите свои личные

и деловые проблемы и создайте гармонию в кругу своей семьи. Прочтите эту книгу обязательно несколько раз! Она укажет вам способ действия этой чудесной силы, а также то, как вы сами сможете использовать для достижения своих целей озарение и мудрость, которые дремлют в глубине вашей души. Научитесь влиять на свое подсознание- это совсем просто! Применяйте новый, научно обоснованный метод, который откроет вам неизмеримые силы вашей души! Прочтите эту книгу внимательно и откройте свое сердце и разум для ее чудодейственных советов. Убедитесь лично в ошеломляющих результатах этого метода. Я непоколебимо верю в то, что чтение этих страниц может стать и станет поворотным пунктом в вашей жизни.

Каждый человек молится

Умеете ли вы молиться «эффективно»? Сколько времени прошло с тех пор, как молитва заняла прочное место в вашей повседневной жизни? В момент беды, опасности, болезни, при страхе смерти молится сама собой появляется на губах у вас и ваших соотечественников. Вы только загляните в ежедневную газету! Почти в каждой газете, наверняка, попадется статья о том, что люди всей страны объединились в одной общей молитве за выздоровление ребенка, который болен «неизлечимой» болезнью, или в молитве за спасение группы горняков, засыпанных в недрах земли, или за спасение мира на земле. Избавившись от смертельной опасности, шахтеры потом рассказывают, как они в молитве провели мучительные часы до прибытия команд спасателей; пилот реактивного самолета молился о спасении, когда он со своей машиной шел на вынужденную посадку. Вне всякого сомнения, - сила молитвы всегда в нашем распоряжении в момент беды. Почему же вы не хотите использовать ее действенную помощь каждый день, сделав ее постоянной и благодатной частью своей повседневной жизни? Крупные заголовки прессы рассказывают о том; как в драматических ситуациях молитва была услышана и слова, произнесенные как присяга, обеспечивают эффективность молитвы. Однако, как можно рассматривать все те многочисленные смиренные молитвы, которые произносят дети, с которыми мы благодарим Бога за накрытый стол, и с которыми человек с доверчивой преданностью обращается к своему творцу? Моя работа на службе человеку заставила меня исследовать различные виды и мотивы молитвы. Я испытал силу молитвы на самом себе. Я также говорил и сотрудничал со многими людьми, молитвы которых также были услышаны. Основная трудность заключается в том, чтобы научить людей молиться «эффективно». В момент беды человек чаще всего уже не способен думать и действовать с полным сознанием, и поэтому ему нужна простая, безошибочно действующая формула.

*Данное произведение является единственным в
своем роде*

Преимущество этой книги заключается в ее практической полезности. Она знакомит читателя с рядом простых и легко применимых формул, которые есть в его распоряжении повсюду и в любое время. Я обучал этим легко понятным правилам мужчин и женщин во всем мире, а совсем недавно познакомил слушателей в Лос-Анджелесе - их было более тысячи мужчин и женщин - с некоторыми из важнейших описанных, здесь положений. Многие из слушателей не сочли за труд проделать путь в 300-400 километров, чтобы посетить мои лекции. Данное произведение будет представлять для вас особый интерес, кроме того, еще и потому, что оно объяснит, почему часто наступает нечто совершенно противоположное тому, о чем вы молились. Многие люди во всем мире задавали мне один и тот же вопрос: «Почему я молился, молился, а меня не услышали?» В этой книге вы узнаете о причинах, которые опровергнут такого рода сомнения. Описанные здесь, многочисленные методы воздействия на подсознание, которые, помогут вам найти правильный ответ даже тогда, когда вы сомневаетесь, придадут этой книге исключительную ценность советчика, постоянно находящегося в вашем распоряжении и абсолютно надежного в любой жизненной ситуации.

Во что вы верите?

Не предмет веры или содержание веры делают молитвы человека эффективными. Быстрее всего они бывают услышаны тогда, когда подсознание данного человека реагирует на его мысли и представления, этот закон веры распространяет свое действие во всех религиях мира и придает им психологическую истинность. Христиане, буддисты, мусульмане и иудеи бывают услышаны равным образом, и это происходит не потому, что они принадлежат к определенной религии или вере и совершают определенные ритуалы, церемонии, литургии и жертвоприношения, а единственно потому и только потому, что они умом и душой проникнуты уверенностью в том, что их молитвы будут услышаны. Закон жизни идентичен закону веры, и понятие «вера» можно коротко и точно определить как «мысль» или «содержание ума». Совершенно так же, как человек думает, чувствует или верит, обстоит дело с его душой, телом и жизненной судьбой. Систематическое использование технических приемов, основанное на глубоком понимании вашего образа действий и их мотивов, принесет вам - при использовании сил вашего подсознания - вашу долю счастья на этой земле. По сути дела, услышанная молитва - не что иное, как осуществление определенных сокровенных желаний.

Желание и молитва - это одно и то же

Каждый человек стремится к здоровью, счастью, уверенности, душевному миру, осуществлению мечтаний, однако, только немногим выпадает безусловный успех. Недавно один профессор университета сказал мне: «Я знаю, что изменение моего образа мышления и новая ориентация в моей чувственной жизни навсегда освободили бы меня от моей язвы желудка. Но, к сожалению, я не располагаю техническими приемами или методами, чтобы это осуществить. Мой ум беспокойно переходит от проблемы к проблеме, и я чувствую себя разочарованным, подавленным и несчастным». Таким образом, этот профессор мечтал о полном здоровье; что ему, однако, было нужно - так это четкое понимание хода его мышления, которое могло подарить ему осуществление его сокровенного желания. Применение методов исцеления, описанных в этой книге, полностью восстановит его здоровье в короткий срок.

*Каждый человек участвует в мировом разуме,
связывающим все человечество*

Чудодейственные силы вашего подсознания существовали еще до вашего рождения; их существование предшествует любой церкви и даже существованию нашего мира. Большие, вечные истины и принципы жизни являются более древними, чем все религии. Из глубины этого убеждения я предлагаю вам, - здесь под тезисом Эммерсона, процитированном в заголовке этой части, - изучение следующих глав, потому что они дадут вам чудодейственную, магическую всепреобразующую силу, которая исцеляет все нанесенные жизнью душе и телу раны, которая утешит измученную страхом душу и навсегда освободит вас от гнета бедности, неудачи, бед, нужды и разочарования. Для всего этого вам нужно только отождествиться с тем благом, которое вы хотите осуществить, и творческие силы вашего подсознания будут соответствующим образом реагировать. Начните уже сегодня, сию минуту, и чудо войдет в вашу жизнь. Не падайте духом, идите неустанно вперед, пока сияющий свет дня не изгонит все тени.

Глава 1

Сокровища внутри вас

Неизменное богатство окружит вас, как только вы обратите в себя взгляд своего разума и откроете там неисчерпаемую сокровищницу. Ваша душа таит золотоносную жилу, открытие которой даст вам все, что вы ожидаете от счастливой жизни. Многие люди подобны лунатикам, потому что существование этого внутреннего сокровища бесконечной мудрости и беспредельной любви скрыто для них. И все же каждый человек мог бы черпать из этого источника все то, чего пожелает его сердце. Намагниченный кусок стали поднимает грузы, которые превышают ее собственный вес примерно в двенадцать раз, - в размагниченном же виде такой же точно кусок металла не может сдвинуть с места и перышко. Это сравнение относится и к человеку. Человек, насыщенный магнетизмом, полон уверенности в своих силах и будущем. Он знает, что рожден для того, чтобы побеждать и пожинать успех за Успехом. Человека же, «лишенного магнетизма», мучают страх и сомнения. Если ему предоставляется счастливая возможность, то он говорит сам себе: «Это же плохо кончится. Это может стоить мне всего моего состояния. Я лишь сделаю себя посмешищем». Люди с таким образом мышления никогда ничего не добьются в жизни, потому что у них нет мужества идти вперед, и поэтому они беспомощно останавливаются посреди пути. Здесь для вас таится разгадка тайны, и подобно магниту вы станете притягивать к себе счастье, богатство и власть.

Величайшая тайна всех времен

Что, по вашему мнению, является величайшей тайной всех времен? Тайна атомной энергии? Высвобождение чудовищных сил посредством расщепления ядра? Нейтронная бомба? Полет к звездам? О чем же идет речь? Где можно открыть эту величайшую из всех тайн? Как ее открыть? Как применять? Ответ на все эти вопросы столь же удивительно прост, как и неожидан. Тайна, о которой мы здесь говорим - это не что иное, как чудодейственные силы вашего подсознания. Кто бы стал искать здесь разгадку столь многих загадок?

Удивительная сила вашего подсознания

Как только вы научитесь открывать удивительную силу вашего подсознания, в вашу жизнь придут сила, богатство, здоровье, счастье и радость в таком количестве, о котором вы даже не мечтали.

Эту силу вам не нужно приобретать, она у вас уже есть. Вам

лишь необходимо понять ее сущность и способ действия чтобы успешно применять ее во всех сферах и при всех проблемах вашей жизни.

Необходимые для этого знания и умение вы получите самостоятельно при чтении описанных здесь простых процессов и технических приемов. Все явится веред вами в новом свете, и вы получите из глубины вашего разума силу, с помощью которой вы сможете осуществить множество своих надежд и мечтаний. Итак, примите твердое решение, что вы с этой минуты хотите сделать свою жизнь богаче, замечательнее и благороднее, чем прежде.

Глубочайшие слои вашего подсознания таят в себе нескончаемую мудрость, неограниченную силу и неисчерпаемый запас возможностей, способностей и талантов, которые только и ждут того, чтобы их полностью развили и проявили. Признайте в себе подлинность существования этих душевных сил, и они сразу же обретут контуры в вашей жизни. Присущая вашему подсознанию нескончаемая мудрость, откроет для вас повсюду и в любое время все, что вам необходимо знать, как только вы будете воспринимать эту форму обучения. Подсознание является источником новых мыслей и идей - возможно, в вас дремлет человек, делающий открытие или изобретение, может быть, скрытый в вас писатель ждет своего творческого самовыражения. В любом случае бесконечная мудрость вашего подсознания даст вам информацию об основных чертах вашего собственного существа, о ваших подлинных талантах и как вы их сможете лучшим образом усовершенствовать и использовать, чтобы добиться в жизни места, которого вы достойны и которое вы - и только вы - сможете занять самым достойным образом.

Силы вашего подсознания могут дать вам также идеального товарища для жизни или делового партнера. Следуя голосу подсознания, вы найдете подходящих, покупателей, и сможете приобрести ту финансовую независимость, которая позволит вам делать то и стать тем, о чем вы всегда мечтали.

Вы имеете право на то, чтобы открыть внутренний мир ваших мыслей и чувств, эти неисчерпаемые сокровища силы, проницательности, благоразумия, любви, и красоты. Хотя они невидимы, однако они имеют исключительное могущество; ваше собственное подсознание дает решение любой проблемы, в нем таится причина любого действия. А так как вы теперь научитесь открывать эти скрытые силы, то вскоре в вашем распоряжении будет необходимое понимание и власть, чтобы быть хозяином своей судьбы и жить в безопасности, радости и изобилии.

Я сам стал свидетелем того, как сила подсознания возвратила больным и калекам полное здоровье, так что они вновь смогли шагать по жизни и иметь счастье и успех. Ваше подсознание имеет чудесную

целительную силу, которая способствует выздоровлению души и тела. Оно разорвет оковы, которые парализуют полет вашей мысли, и освободит вас от плена материальных и физических недостатков.

Необходимость надежной основы

Без надежной основы и без знания общепринятых законов ни в одной области человеческой деятельности нельзя достичь подлинного прогресса. Поэтому вы должны сначала научиться правильно пользоваться вашим подсознанием как «инструментом». Его силы будут действовать именно с той точностью, надежности в том объеме, насколько вы сможете понять действующие здесь законы и применять их для совершенно определенных целей и намерений. Мне как химику в прошлом напрашивается на ум сравнение из области естественных наук: если смешать водород и кислород в пропорции 2:1, то из их соединения образуется вода. Наверняка, вам также известно, что один атом кислорода в соединении с атомом углерода дает окись углерода, т.е. очень ядовитый газ. Добавьте сюда еще один атом кислорода, и из соединения получится безобидная двуокись углерода. К этим обоим примерам можно было бы добавить много других из бесконечного числа химических соединений.

Было бы совершенно ошибочно полагать, что основные законы химии, физики и математики отличаются каким-то образом от законов подсознания. Вспомните хотя бы тезис: «Поверхность воды всегда стремится к горизонтальному положению». Этот закон природы действует неограниченно для всей воды, где бы она ни находилась. Или другой пример: «Нагретые тела расширяются». Также это положение действует неограниченно, повсюду и в любое время. Если накалил кусок стали, то он увеличится в размере независимо от того, произведется ли этот опыт в Китае, Англии или Индии. Тепловое расширение твердых материалов является всеобщей истиной.

Столь же универсальным законом является и то, что каждое впечатление, действующее во времени и пространстве на ваше подсознание, находит свое отражение в окружающей среде, опыте и событиях.

Ваша молитва будет услышана, потому что ваше подсознание выступает в роли универсального принципа, причем «принцип» означает основу и вид определенной функции. Так, например, принципом электрического тока является то, что он течет от более высокого к более низкому потенциалу. Если вы заставите электрический ток служить вашим целям, то это не повлияет на лежащий в его основе принцип, однако такое служение дало потрясающие результаты в виде открытий и изобретений, которые служат на пользу всему человечеству.

Также ваше подсознание можно рассматривать как

универсальный принцип; оно действует по закону веры. Вы должны знать, что такое вера, как она действует и каковы результаты ее действия. В библии об этом говорится простыми, ясными, прекрасными словами: *«Истинно, говорю вам: если кто скажет горе сей: «поднись и ввергнись в море», и не усомнится в сердце своем, но поверит, что сбудется по словам его, - будет ему, что ни скажет»* (Марк 11, 23).

Закон человеческого ума - это закон веры, поэтому речь идет о способе функционирования духа и также о самой вере, то, чему вы верите в душе своей, не что иное, как то, о чем вы мечтаете в душе, это ваша тайна. Чтобы вы ни пережили и что бы ни делали, все события и обстоятельства вашего существования - это реакция подсознания на ваши мысли.

Таким образом, не содержание вашей веры, а просто присутствие веры в вашей душе вызывает это воздействие. Освободитесь от неверных убеждений и мнений, от слепого суеверия и безосновательных страхов, которые мучат человечество. Вместо этого начните верить в непреложные, вечные реальности и истины жизни. Именно тогда ваш путь поведет вас вперед, ввысь, к Богу.

Также тот, кто всегда будет читать эту книгу, и применять раскрытые в ней законы подсознания, тот сможет отныне формулировать для себя и других научно обоснованные эффективные молитвы. Также ваши собственные молитвы будут услышаны по закону причины и следствия, акции и реакции. Мысль есть источник дела. Событие же есть не что иное, как реакция вашего подсознания на вид и сущность вашей мысли. Предайтесь мыслям и ощущению гармонии, здоровья, мира и добрых намерений - и чудо войдет в вашу жизнь.

Двойственность души

Несомненно, ваша душа представляет собой единство. Однако человеческая душа выполняет, как сегодня известно всем образованным людям, две совершенно разные функции и представляет поэтому две совершенно различные сферы с исключительно своеобразными не смешиваемыми свойствами и силами.

Существование этих обеих отдельных сфер находит свое выражение во множестве общепринятых и научных определений.

Так, различают сознание и подсознание, объективное и субъективное мышление, деятельную и спящую мысль, поверхностное и глубинное я, произвольное и непроизвольное мышление, мужское и женское мышление и многое другое.

В этой книге мы решили оперировать понятиями «сознание» и «подсознание».

Сознание и подсознание

Различная функция этих сфер сознания выражается яснее всего, когда мы сравниваем человеческую душу с садом. Вы сами садовник и сеете семена ваших мыслей в плодородную почву вашего подсознания. Вид и качество семени зависит от привычек вашего мышления; потому, что бы вы ни посадили в ваше подсознание, будет расти и принимать форму либо в вашем теле, либо в сфере вашей жизни.

Поэтому вам необходимо начать внушать своему подсознанию мысли о мире, счастье, правых делах, доброй воле и благополучии. Обдумайте это все спокойно и представьте своё все в вашем сознательном разуме как уже свершившееся. Опускайте эти мысли так же, как семена, непрерывно в почву вашей души и вы соберете удивительный урожай. Подсознание можно сравнить с плодородной удобренной почвой, в которой пышно произрастают все семена, как добрые, так и злые. *Соберете ли вы виноград с колючего кустарника или плоды инжира с чертополоха?* Каждая мысль является поэтому причиной, а каждое внутреннее или внешнее обстоятельства - результатом. Чтобы достичь желаемого, развития своих жизненных условий, вы должны стать неограниченным властителем своих мыслей. Как только вы научитесь правильно думать и понимать истину и как только мысли, посеянные в вашем подсознании, станут носить позитивный, гармоничный и мирный характер, магическая сила действия вашего подсознания обретет значимость и начнет создавать приятные, гармоничные условия жизни. Все обернется к лучшему. Как только вы поставите свои мыслительные процессы под контроль, вы сможете использовать силы своего подсознания для решения каждой проблемы и всех трудностей. Вы объединитесь, таким образом, с той невообразимо огромной силой и с тем всемогущим законом, который управляет Космосом.

В какой бы части мира вы ни находились, оглянитесь, - и вы удостоверитесь, что преобладающее большинство всех людей ведет ограниченную внешними формальностями, жизнь. Только маленькая группа просвещенных людей обращается к мыслительным и духовным процессам в глубине своего сознания. Но никогда не забывайте о том, что это мир именно вашей внутренней жизни, то есть ваши мысли, чувства и представления создают внешний мир. Именно поэтому подсознание является единственной творческой силой, и то, что всегда находит свое выражение в мире ваших чувств, было - сознательно или бессознательно - создано силой мысли. Или подсознания.

Потому понимание взаимодействия, существующего между сознанием и подсознанием; даст вам возможность полностью изменить всю вашу жизнь. Чтобы изменить внешние жизненные обстоятельства, вы должны сначала повлиять на причины, их вызывающие. Большинство людей пытаются изменить внешние

обстоятельства и данные условия внешними средствами. Однако чтобы ликвидировать ссору, замешательство, лишения, и все другое, что нарушает вашу жизнь, вы должны взяться за решения проблемы ее в корне, то есть полностью перестроить свое сознательное мышление и создать в мире ваших мыслей и представлений совершенно новый порядок.

Подсознание реагирует с чувствительностью точного прибора на каждую Из ваших мыслей. Однако это означает, что бесконечная мудрость, жизненная сила и энергия, присущие вашему подсознанию; формируются и получают свою реализацию под влиянием вашего сознательного мышления. Вокруг вас непостижимый, загадочный океан бесценных, богатств. Практическое применение законов человеческого мышления, названных в этом произведении, чудесным образом изменит вашу жизнь: избыток вместо недостатка, пронизательность и мудрость вместо невежества, и суеверия, мир вместо мучительного беспокойства. Вы, сами обретёте радость вместо страдания, свет вместо тьмы, согласие вместо ссоры, уверенность в своих силах вместо страха и сомнений, успех - вместо неудачи. С умственной, духовной и материальной точки зрения, большего нельзя и желать. Большинство крупных ученых, художников, поэтов, певцов, писателей и изобретателей хорошо понимают способ действия человеческого сознания и подсознания.

Всемирно известный тенор Карузо однажды не мог выйти на сцену из-за страха перед публикой. Он жаловался на то, что страх буквально сжал ему горло. Его лицо покрылось каплями пота. Он стыдился окружающих его людей, но мысль о том, что он через Несколько минут должен выйти из-за кулис, приводила его в трепет. «Я становлюсь посмешищем, - сказал он. - Я не могу петь». Но вдруг он вскопчил и крикнул громким голосом: «Мое маленькое я хочет подавить во мне большое Я!» После этого он обратился к тому, кого он назвал «маленькое я»: «Уходи прочь, большое Я хочет петь со мной» (словом «большое Я» он назвал присущую каждому человеку силу и мудрость подсознания). «Большое Я хочет петь!» - и его подсознание отреагировало, открыв внутренние шлюзы. После того как он произнес эти слова, он вышел на сцену и чарующий блеск его голоса захватил, как обычно, слушателей.

Этот известный анекдот не оставляет сомнения по поводу того, что Карузо знал о существовании двух равней сознания, а именно: сознательной, доступной для понимания сферы, с одной стороны, и сферы подсознания, с другой стороны. Ваше подсознание также реагирует на ваш образ мышления. Если ваше сознание («маленькое я») наполнено страхом, боязнью тревогой, то это вызывает в подсознании («большом Я») негативное состояние чувств, которое вновь переходит на ваше сознание - в форме недобрых предчувствий, отчаяния и паники. Итак, если вы однажды оказались в подобном

положении, то попытайтесь решительно и с полным сознанием своего авторитета сказать негативным тенденциям, звучащим в вашем подсознании, примерно следующее: «Замолчите! Успокойтесь! Я властелин и вы должны, подчиняться моему приказу. Вам здесь нечего делать, пошли прочь!»

Чрезвычайно интересно наблюдать, как решительное и уверенное обращение к подсознанию почти мгновенно восстанавливает нарушенное душевное равновесие. Именно потому, что подсознание подчиняется требованиям сознания, его определяют как подсознание или «субъективное» сознание.

Основные различия в функции и способе действия

Следующее сравнение могло бы лучше всего разъяснить основные различия: сознание играет примерно ту же роль, что штурман или капитан на мостике своего корабля. Он определяет курс и отдает людям, работающим в машинном отделении, нужные приказы. Те в свою очередь наблюдают за котлами и обслуживают приборы и механизмы. Команда в отсеках корабля не спрашивает, куда идет корабль, она просто подчиняется приказам.

Если бы человек на мостике не умел обращаться с компасом, секстантом и другими навигационными инструментами и если бы он давал неправильные распоряжения, то команда, действуя вслепую, погибла бы. Однако люди в машинном отделении подчиняются капитану, потому что он осуществляет командование, и они обязаны подчиняться его приказам. Здесь не может быть долгих рассуждений: матрос должен просто исполнять приказы.

Капитан является хозяином своего корабля, и все происходит по его воле. В переносном смысле ваше сознание играет роль капитана, который отдает приказы, в то время как ваше тело и ваши интересы можно сравнить с вышеупомянутым кораблем. А именно: ваше подсознание выполняет все приказы, которые сознание посылает ему в форме-решении и убеждений.

Если вы будете всем своим знакомым говорить: «Этого я не могу себе позволить», то подсознание поймает вас на слове и позаботится о том, чтобы вы действительно не смогли купить то, о чем так страстно мечтаете. До тех пор пока вы будете повторять другим и самому себе: «Я не могу себе позволить покупку машины, круиз по Европе, дом, меховую шубу, норковый палантин и т.д.», можете быть уверены, что подсознание примет это как приказ, вы на всю свою жизнь должны будете отказаться от исполнения этих желаний.

Накануне рождественского праздника одна студентка с восхищением разглядывала элегантную дорогую дорожную сумку, выставленную в витрине феенебельного магазина изделий из кожи. Поздним вечером она собиралась ехать в Буффало, чтобы там провести

праздник со своей семьей. На губах уже обозначались слова: «Эту сумку я не могу позволить себе купить», но тут она вспомнила, что слышала в одном из моих выступлений. Тогда я как раз выдвинул принцип: «Никогда не произносите негативную мысль! Превратите ее тут же в позитивное представление, и чудо войдет в вашу жизнь!»

Итак, она сказала: «Эта сумка принадлежит мне. Ее можно купить. Я рассматриваю ее как свою собственность, и силы моего подсознания позаботятся о том, чтобы я получила сумку».

В сочельник, в восемь часов, она получила в подарок от своего жениха именно ту сумку, на которую в десять часов утра с восхищением смотрела как на свою действительную собственность. Она направила свои мысли в состояние радостного ожидания и затем довела осуществление этого мысленного представления подсознанию, которое ведь лучше всего знает нужные средства и пути.

Эта девушка, студентка университета в Южной Калифорнии, рассказала мне: «У меня не было достаточно денег, чтобы купить ту сумку; Но теперь я знаю, где я могу достать нужные финансовые средства и то, что мне еще нужно, - из неисчерпаемой сокровищницы моей души».

Способ действия подсознания можно объяснить еще на следующем примере. Если вы скажете: «Я не ем грибы», и вам действительно предложат соусы или салаты с грибами, то, наверняка, возникнет расстройство желудка, потому, что ваше подсознание говорит себе: «Шеф (то есть ваше сознание) не ест грибов». Реакции подобного вида проливают интересный свет на различные функции сознания и подсознания.

Пусть кто-нибудь скажет: «Если я поздно вечером выпью еще чашку кофе, то непременно проснусь в три часа утра», - то чашка кофе в поздний час даст желаемый результат с абсолютной точностью. Потому что голос подсознания шепнет тому, кто этого пожелал: «Шеф хочет, чтобы ты проснулся сегодня».

Ваше подсознание заботится о вашем благополучии двадцать четыре часа в сутки без передышки и дарит вам плоды вашего образа мышления,

Как отреагировало ее подсознание

Несколько месяцев назад одна дама написала мне следующее письмо: «Мне семьдесят пять лет, я вдова и мои дети давно выросли и самостоятельны. Я получаю пенсию, и жила в полном уединении. Но однажды я посетила одну из ваших лекций о силе подсознания, в которой вы рассказывали о том, что в подсознании могут отпечатываться определенные идеи благодаря постоянному повторению, вере и ожиданию в надежде.

И таким образом я начала несколько раз в день громко

проговаривать вслух то, чего желала всем сердцем: «Есть человек, которому я нужна. Я состою в счастливом браке с добрым, ласковым мужчиной, имеющим возвышенную душу. Моя жизнь имеет смысл».

В течение двух недель я повторяла эту фразу, пока однажды не повстречала в одной аптеке аптекаря, который в то время уже не работал. Он произвел на меня впечатление доброго, чуткого и очень религиозного человека. Он полностью соответствовал тому мужчине, о котором я просила. И в настоящий момент мы совершаем свадебное путешествие в Европу. Я знаю, что мудрость моего подсознания свела нас обоих по решению Бога».

Эта дама тоже открыла сокровищницу в своей душе. Она сердцем, почувствовала, что молитва материализуется в действительность, и это убеждение передалось ее подсознанию, которое вы и сами наверняка уже осознаете как собственный творческий медиум. Как только ей удалось передать своему подсознанию желаемый образ ее будущего партнера, оно осуществило содержание ее молитвы. Глубинные слои ее подсознания, наполнены мудростью и проницательностью, свели вместе обоих людей по воле Бога.

Нет сомнения: *«Наконец, братья, что только истинно, что честно, что справедливо, что чисто, что любезно, что достославно, что только добродетель и похвала, о том помышляйте»* (К Филиппийцам 4.8)

ВЫВОДЫ

1. Внутри вас таится неисчерпаемая сокровищница. Обратите свой взгляд на себя, и ваше тайное желание исполнится.

2. Известная великим людям всех времен и величайшая из всех тайн состоит в способности договориться со своим подсознанием и высвободить его силы. Это можете и вы,

3. Ваше подсознание знает решение всех проблем. Если вы перед отходом ко сну внушите ему: «Я хочу встать в шесть утра», то оно разбудит вас вовремя.

4. Ваше подсознание сформировало ваше тело и может также исцелить недуги. Засыпайте каждую ночь с представлением, что вы абсолютно здоровы, и самый верный из ваших слуг, ваше подсознание послушается вашего внушения.

5. Каждая мысль что-то вызывает, то есть она является причиной; и каждое состояние чем-то вызвано - оно является следствием.

6. Что бы вы ни хотели осуществить, - будь то стремление убедить словом или написать книгу - внушите свои представления убедительно и доверительно своему подсознанию, и оно прореагирует соответствующим образом.

7. Вы в своем положении подобны капитану у штурвала корабля.

Он, должен отдавать правильные команды. Так же и вы должны давать своему подсознанию, которое управляет вашей судьбой, правильные приказы в форме мыслей и представлений.

8. Никогда не говорите: «Этого я не могу себе позволить. Этого я не могу». Ваше подсознание поймает вас на слове и позаботится о том, чтобы у вас действительно не хватило нужных средств или способностей. Вместо этого констатируйте с полной уверенностью в своих силах: «Сила моего подсознания откроет мне все двери».

9. Закон жизни и закон веры - это одно и то же. Верить - значит думать. Верьте! Это значит: не думайте ни о чем таком, что могло бы повредить вам или нанести ущерб! Верьте в исцеляющую, озаряющую, делающую сильнее и приносящую счастье силу вашего подсознания! Во что вы пылко верите, то и исполнится - с вами и для вас!

10. Измените свой образ мышления и вы измените свою судьбу!

Глава 2

Способ функционирования вашего ума

Вы должны научиться полностью использовать ваш ум. Как вы уже знаете, существуют две отдельные духовные сферы: с одной стороны, - сознательная и контролируемая разумом и с другой стороны, - подсознательная сфера, недоступная законам логики. Вы мыслите сознательным умом, и привычки мышления внушаются подсознанию, которое затем придает форму соответствующему содержанию мыслей. Подсознательные слои - это место нахождения вашего чувственного мира и представляют в своей совокупности творческую сферу. Если вы думаете о хорошем, то из этого возникает тоже хорошее, в то время как злые мысли влекут за собой злое. В этом - и ни в чем другом - состоит способ функционирования вашего ума.

Что мы хотим отметить как решающий пункт, - так это тот факт, что подсознание начинает немедленно реализовывать каждое полученное внушение. Насколько интересным, настолько же и глубоким является осознание того, что подсознание является равным образом подверженным .как хорошим, так и плохим мыслям и работает соответственным образом. Поэтому негативные идеи приносят неудачу, отчаяние в несчастье. Если же способ вашего мышления имеет гармоничную и позитивную природу, то вас будут сопровождать здоровье, успех и благосостояние. Как только вы научитесь направлять свои мысли и чувства в правильное русло, обязательно наступят сами собой душевный покой и физическое здоровье. Чтобы вам ни потребовалось, представьте это мысленно как уже свершившееся, и ваше подсознание воспримет это как уже существующий факт и быстро реализует. Вам нужно только убедить свое подсознание - и тогда оно, согласно присущему ему закону, позаботится о вашем здоровье, гармонии или профессиональном признании, которые вам нужны. В ваших руках находится сила команды, вы отдаете приказы, - и подсознание будет повиноваться и верно осуществлять ваши внушения.

Закон вашей души гласит: ваши сознательные мысли и представления вызывают реакцию вашего подсознания, идентичную содержанию мысли.

Психологи и психиатры объясняют нам, что все переданные в подсознание мысли оставляют отпечатки в клетках мозга. Как только ваше подсознание получит какое-либо переданное ему внушение, оно тут же незамедлительно начнет заботиться о его реализации. С помощью мыслительной ассоциации оно применит с этой целью все знания и весь опыт, которое вы собрали до этого времени. При этом

оно опирается на бесконечную силу, энергию и мудрость вашей души; чтобы осуществить нужную цель, ваше подсознание установит связь со всеми силами и законами природы. При возможности оно решит ваши трудности сразу, в других случаях решение может продлиться дни, недели или даже ещё дольше - весь процесс, в конечном счете, не поддается исследованию.

*Более точное различение понятий
«сознательный» и «подсознательный»*

Вы должны постоянно помнить, что душа не просто разделена на две независимые друг от друга части. При сознательных и подсознательных процессах речь идет, в конце концов, о двух сферах деятельности одной и той же души. Мыслительный процесс происходит в сознании. Думая, вы делаете свой выбор. С помощью сознания вы выбираете, например, литературу для чтения, место жительства и спутников жизни. Все ваши решения принимаются вашим сознанием. Однако, с другой стороны, внутренние процессы вашего организма лишены какого-либо волевого влияния. Таким образом, подсознание руководит по собственным законам биением вашего сердца, пищеварения, кровообращения и дыханием.

Ваше подсознание считает истинным все, что вы ему внушаете, и во что вы сознательно верите. Однако в противоположность вашему сознанию оно не подвергает предложенные ему обстоятельства дела и взаимосвязи логической проверке и не выдвигает никаких возражений против предложенных ему фактов. Ваше подсознание подобно почве, которая принимает в себя каждое семя, независимо от того, хорошее оно или плохое. Также ваши мысли развивают активную деятельность и поэтому их можно сравнить с зернами. Негативные, разлагающие представления продолжают свое разрушительное действие в подсознании и приносят рано или поздно соответствующие плоды, которые войдут в вашу жизнь в форме неприятных переживаний и событий.

Итак, всегда помните: ваше подсознание не проверяет, хороши или плохи ваши мысли, верные они или нет, а реагирует только в соответствии с вашими мыслями и представлениями. Если вы убеждены в истинности определенных обстоятельств дела, то и подсознание примет их соответствующим образом и соответственноотреагирует, даже если ваше мнение объективно не верно.

Психологические эксперименты

Многочисленные эксперименты, проведенные психологами, в том числе и эксперименты гипнотического типа, доказали неспособность подсознания осуществлять логический мыслительный процесс, так как оно не способно осуществлять ни избирательную,

ни сравнительную функцию. Поэтому если оно получило какое-либо внушение как заранее заданный факт, то оно отреагирует в соответствии с содержанием последнего.

Для искусного гипнотизера не трудно доказать, что подсознание поддается воздействию. Он должен лишь внушить тестируемому, что тот - Наполеон Бонапарт или даже кошка или собака и тестируемый будет исключительно достоверно играть данную роль. В состоянии гипноза у человека наступает полное изменение личности, так что тестируемый идентифицирует себя с внушенным образом и его образом жизни.

Таким же образом гипнотизируемому можно внушить, что он превратился в мраморную статую, у него болит спина или идет кровь из носа, ему невыносимо жарко или он дрожит от холода. Каждый раз будет наступать желаемая или соответствующая реакция, причем человек теряет свою способность восприятия ко всему, что не находится в рамках данного внушения.

Эти простые примеры проливают яркий свет на существенные различия между сознательной, управляемой разумом сферой ума и подсознанием, которое не способно к какой-либо индивидуальной и логической критике, и поэтому принимает за чистую монету все, что сознание представляет ему как факт. Именно по этой причине исключительно важно также думать и представлять только то, что благодатно и целительно наполняет душу счастьем и радостью.

*Что означает «объективное» и
«субъективное» мышление*

Сознание иногда определяется как «объективное мышление», так как оно занимается объектами видимого, внешнего мира. Эта часть души получает свою информацию от пяти органов чувств. Объективный дух дает вам советы и руководит вами во всех отношениях окружающего мира. Работа ваших пяти органов чувств дает вам нужные знания. Ваш объективный ум учится посредством наблюдения, опыта и воспитания. Как мы уже знаем из вышесказанного, главная способность и задача сознания заключается в логическом мышлении.

Предположим, что вы один из тех туристов, которые из года в год посещают Париж. Ваши личные впечатления от обширных парков, роскошных улиц, величественных площадей и представительных зданий концентрируются в общей оценке: «Какой прекрасный город!» Таким способом объективный ум перерабатывает впечатления органов чувств в логические воды.

Подсознание, с другой стороны, часто обозначают как «субъективный разум». В отличие от сознания, оно зависит не от восприятия информации органов чувств, а воспринимает окружающий мир непосредственно и без рефлексии - через интуицию.

Потому что здесь находится место пребывания ваших ощущений и также «хранилище» вашей памяти. Подсознание выполняет свои самые благородные задачи лишь когда физические ощущения выключены. Таким образом, здесь идет речь о той способности к восприятию, которая проявляется в состоянии бессознательности или во время сна.

Итак, ваше подсознание видит глазами души, ума и может обойтись без органов зрения. Оно также обладает даром ясновидения и звукопроницаемости. Субъективный дух может покинуть человеческое тело, отправиться в другие страны и вернуться с исключительно точной и обязательно правильной информацией. С помощью тех же самых мыслительных способностей вы сможете читать мысли других людей, знать содержание запечатанного письма и заглянуть в закрытый сейф, а также сообщить свои мысли другим людям без помощи обычных средств. Без самых точных знаний о взаимоотношениях между объективным и субъективным разумом невозможно овладеть собственным искусством произнесения молитвы.

Подсознание не может мыслить логически

Подсознание неспособно взвешивать «за» и «против» по какому-либо поводу. Поэтому если вы внушите своему подсознанию что-либо объективно неверное, оно (подсознание), примет это внушение и реализует его рано или поздно в виде условий жизни, опыта или события. Все, что вы прежде перенесли, было реакцией вашего подсознания на мысли, в истинность которых вы верили. Ущерб от неверных внушений можно эффективнее всего устранить, если вы отныне начнете мыслить позитивно и как можно чаще повторять гармоничные мысли до тех пор, пока они не укоренятся глубоко в вашем подсознании. Так как ваше подсознание является и убежищем ваших привычек, то эта перемена вашего образа жизни и мышления повлечет за собой поворот к лучшему.

Привычный образ мышления оставляет глубокие следы в подсознании. Это обстоятельство благодатно отразится на вас, как только мышление начнет вращаться вокруг гармоничных, мирных и конструктивных целей и желаний!

Если вы жили прежде под злым роком страха и тревог или других негативных видов мышления, то начнете теперь новую жизнь, учитесь признавать и ценить всемогущество подсознания и внушать ему ощущение безопасности, счастья и полного здоровья. Ваше подсознание - творчески и в единстве с божественным принципом - позаботится о том, чтобы настойчиво внушенный ему поворот к хорошему осуществился.

Огромная сила внушения

Между тем вы уже знаете, что ваше сознание является, так сказать, сторожем у ворот, основная задача которого защищать подсознание от вредных впечатлений. Вы знакомы только с одним из основных законов человеческого мышления, и знаете, что подсознание способно поддаваться внушению. Вам также известно, что оно не проводит сравнений и различий и не способно к независимому и последовательному обдумыванию обстоятельств дела. Все это является задачей сознания. Подсознание, таким образом, просто реагирует на впечатления, переданные ему сознанием, и даже не делает каких-либо логических выводов.

Классическим доказательством огромной силы внушения мог бы служить следующий эксперимент: предположим, вы скажете во время морского путешествия какому-либо спутнику, который уже и без того выглядит испуганным: «Похоже, вы больны. Как вы бледны! Вам наверняка сейчас будет дурно. Позвольте, я провожу вас вниз?» Тот, к которому вы обратились с такими словами, неизбежно сразу побледнеет, потому что внушенная ему морская болезнь соединится в его воображении с собственными страхами и мрачными предчувствиями. Он с благодарностью ополкнется на вашу руку и в своей каюте вдали от чужих глаз предастся внушенной ему болезни.

Разные реакции на одно и то же внушение

Однако вполне может произойти так, что многие люди в результате разного состояния их подсознания реагируют на одно и то же внушение по-разному.

Может случиться, что в упомянутом морском путешествии вы проведете эксперимент не с пассажиром, а с матросом. В зависимости от темперамента он воспримет ваше предложение «помочь» как шутку или рассерженно ее отвергнет. В этом случае ваше внушение адресовалось невосприимчивому морскому волку, который знает, что не подвержен морской болезни. Поэтому ваши слова не вызовут у него страха или тревоги, а разобьются без всякого эффекта о его уверенность в себе.

В словаре понятие «внушение» определяется как целенаправленное умственное воздействие и пробуждение определенных представлений, которые принимаются и осуществляются как истинные. При этом необходимо учесть, что сознательное отклонение внушения эффективно защищает подсознание от любого нежелательного воздействия. Таким образом, сознание может отклонить любое нежелательное внушение. Например, матрос, упомянутый выше, не боялся морской болезни. Он был уверен в своем иммунитете, и поэтому негативное внушение не смогло пробудить в нем ни малейшего чувства страха. Зато у нашего робкого пассажира внушение морской болезни

оказалось эффективным в результате его собственного страха перед этим недугом.

Итак, в душе каждого из нас таятся страхи. У каждого есть также свои собственные мнения и убеждения, в правомочии и истинности которых он убежден и которые поэтому управляют его жизнью и определяют ее. Внушение не обладает никакой другой собственной силой, кроме той, которую ему предает добровольная вера человека. Но если она становится эффективной, то направляет поток сил подсознания в совершенно определенное и узко ограниченное направление.

Как он потерял свою руку

Я прочел в Кэкстон-Холле в Лондоне с промежутками в два-три года серию докладов для Форума Истины. Это учреждение я создал уже несколько лет назад. Доктор Эвелин Флинт, бывшая в то время руководителем, сообщила мне об одной статье из английской газеты, в которой рассказывалось о силе внушения. В описываемом случае один несчастный отец внушал своему подсознанию более двух лет:

«Я бы охотно отдал свою правую руку, если бы моя дочь была вылечена». Дочь страдала, очевидно, одновременно артритом в тяжелой форме, который деформировал суставы, и так называемой неизлечимой болезнью кожи. Усилия врачей не имели успеха, и это побуждало отца снова и снова высказывать свое горячее желание о полном выздоровлении своей дочери, выражаемое словами, приведенными выше. Во время одной семейной поездки в автомобиле произошло столкновение с другой машиной. Во время аварии у отца оторвало руку до плеча, и почти одновременно исчезли артрит и кожное заболевание у дочери.

Этот пример доказывает, как важно передавать своему подсознанию только счастливые, целительные и благие внушения, одним словом, такие, которые во всех отношениях принесут изменения к лучшему. Всегда помните: ваше подсознание не понимает шуток; оно поймает вас на слове.

Как самовнушение разгоняет страх

Под самовнушением мы понимаем воздействие на самого себя посредством совершенно определенных и целенаправленных мыслей или представлений; Герберт Паркин рассказывал в своем замечательном учебнике по самовнушению, вышедшем в 1916 году в Лондоне, о следующем занимательном и поэтому особо запоминающемся случае. Житель Нью-Йорка прилетел в Чикаго и забыл переставить там свои часы на один час назад, поскольку прибыл в другой часовой пояс. Товарищ по работе попросил его сказать точное время; и как только тот услышал, что время перевалило за обеденный перерыв, он вдруг почувствовал волчий аппетит, хотя еще оставался час до того

времени, когда он обычно обедает.

Самовнушение можно очень эффективно использовать против самых различных состояний страха и других негативных эмоций. Так было, например, в ситуации, когда молодую певицу пригласили на прослушивание. С одной стороны, она радостно восприняла эту возможность доказать свое умение, с другой стороны, у нее уже три раза при подобных ситуациях от страха отказывал голос. Хотя она была уверена в красоте своего голоса, она каждый раз повторяла: «Я боюсь. Возможно, мое пение никому не понравится».

Ее подсознание восприняло это негативное внушение как требование и создало соответствующую ситуацию. Таким образом, здесь речь идет о невольном самовнушении, то есть опасения, высказанные в душе, превратились в чувства и стали действительностью. Она преодолела свой страх, используя следующий прием: вернулась в свою комнату и закрылась в ней, уйдя от всего. Затем села в удобное кресло, расслабилась и закрыла глаза. Таким образом она привела тело и ум в состояние покоя. Физическое расслабление успокаивает также и душу и делает ее восприимчивее к внушению. В этом состоянии расслабленности она снова настойчиво себе внушила: «Я пою пленительно. Я полна покоя, ясности и уверенности в себе». Она повторила это утверждение медленно, спокойно и с настроением пять-десять раз. Она проделывала эти упражнения для ума три раза в день, последний, раз непосредственно перед отходом ко сну. Через неделю она смотрела навстречу своему будущему спокойно и с полной уверенностью в своих силах. Когда же пришло время прослушивания, она привела всех в восторг.

Как она восстановила свою память

Одна семидесятипятилетняя дама впала в привычку говорить себе: «Я теряю свою память». Но однажды она решила внушать себе несколько раз в день противоположное и сказала себе: «С сегодняшнего дня моя память будет улучшаться во всех отношениях. Я смогу в любое время и повсюду, когда бы я этого ни пожелала, обращаться к своей памяти. Мои впечатления будут сохраняться в памяти более отчетливо и на более длительный период. Я буду сохранять все в памяти, просто и самостоятельно. О чем бы я ни хотела вспомнить, все сразу же четко всплывает перед моим мысленным взором. Я каждый день добиваюсь значительных успехов, и вскоре моя память станет лучше, чем когда-либо». По истечении трех недель она с радостью увидела, что ее память опять полностью восстановилась.

Как он победил свою несдержанность

Многие мужчины, которые объявили войну своей раздражительности и вспыльчивости, оказались особенно чувствительными к вну-

шению и добились больших успехов, повторяя примерно три-четыре раза в день, - то есть после сна в первой половине дня, в середине дня и перед отходом ко сну - следующие фразы: «С этого момента я буду более сдержан, и мое настроение улучшится. Радость, счастье и веселое настроение навсегда войдут в мою душу. С каждым днем я буду со все большим пониманием и любовью относиться к своим близким. Мое доброжелательство и мое хорошее настроение передадутся всем моим домашним. Это счастливое, радостное и веселое настроение станет теперь нормальным состоянием моего духа. Я глубоко благодарен за это».

*Конструктивная и разрушительная сила
внушения*

Давайте теперь рассмотрим сущность и действие гетеросуггестии, то есть такой силы внушения, которая исходит от других. Во все времена и во всех странах земного шара сила внушения в формах самовнушения или внушения со стороны других людей играла решающую роль в жизни и мышлении людей. Во многих частях света она и сегодня образует еще самую важную и действенную составную Часть целого ряда религий. Силу внушения можно использовать, чтобы стать хозяином самого себя, однако с его помощью можно подчинить своей власти также всех тех, кому не знакомы законы духа. Если она используется для конструктивных целей, то это чудесная и великолепная сила. Если же ею злоупотребляют для негативных целей, то внушение может стать самым губительным оружием ума из всех имеющихся и повлечь за собой бедствие, неудачу, страдание, болезнь и несчастье.

Разве вы верите в неизбежную судьбу?

С детских лет на большинство из нас обрушились со всех сторон негативные внушения. Не имея способности обороняться от них, мы начали считать их действительностью. Наверняка, многие из следующих примеров вам известны: «Ты этого не можешь». - «Из тебя никогда ничего не выйдет!» - «Этого нельзя делать!» - «Это не получится!» - «У тебя нет ни малейшего шанса». - «Это совершенно неверно!» - «Это не имеет смысла!» - «Главное не то, что ты можешь, а кого ты знаешь». - «Мир летит в тартарары». - «Что ты хочешь, -ведь обо мне никто не позаботится». - «Зачем мне так стараться?» -»Жизнь - это вечное мучение». - «Кто сейчас верит в любовь?» -»Здесь ничего нельзя поделать!» - «Рано или поздно я все равно обанкрочусь». - «Подожди, ты еще тоже заразишься!» - «Людям нельзя верить» и т.д.

Если вы, будучи уже взрослым, не возместите с помощью позитивного самовнушения ущерб, причиненный вашей душе в прошлом,

то ваш пессимистический образ мышления спровоцирует с большой вероятностью способ поведения, который должен будет обязательно привести к разочарованиям в личной и профессиональной жизни. Самовнушение является, таким образом, средством освобождения от тяжести негативных явлений, которые в противном случае могли бы, возможно, поставить под вопрос радость жизни и развитие позитивных привычек.

Как защититься от негативных внушений

Достаточно заглянуть в газету, чтобы у любого более или менее чувствительного человека появилось чувство озабоченности, страха, безнадежности и отчаяния. Тот, кто позволит таким мрачным мыслям одержать верх над собой, тот подвергает опасности свою волю к жизни. Поэтому исключительно важно знать, что позитивное самовнушение является эффективной защитой от всех негативных влияний.

Проверяйте время от времени, не пытается ли окружающая среда негативно повлиять на вас, а если пытается, то как. Вы совсем не беззащитны перед разрушительной силой чужого внушения. В детском и юношеском возрасте мы достаточно много от них страдали. Вспомните только многочисленные традиционные замечания, которые вам делали только ваши родные, друзья, родственники, учителя и товарищи по работе. Критическая проверка покажет, что многие из этих замечаний совершенно не обоснованы и были высказаны, только с намерением запугать или подавить вас.

Внушение со стороны бывает в каждой семье, в каждом офисе, на каждой фабрике, в каждом коллективе. Вы сможете констатировать, что многое в нем служит одной цели: направить ваши мысли, чувства и дела во имя и на пользу других.

Как внушение убило человека

Вот один пример чужого внушения. Один из моих родственников нашел в Индии предсказательницу, которая открыла ему, что у него болезнь сердца, и он умрет в следующее новолуние. Мой родственник сообщил это своей семье, привел в порядок все свои дела и написал завещание.

Внушение полностью победило его, так как он непрерывно думал о нем. Он рассказал мне, что предсказательница обладает, по-видимому, оккультными силами, с помощью которых она может или помочь человеку или навредить ему. То, что она предсказала, исполнилось, причем он, конечно, не догадывался, что он сам себя убил. Многие из нас могут, очевидно, из собственного опыта рассказать о подобных суевериях и человеческой глупости.

Давайте еще раз рассмотрим описанный здесь случай в свете

наших знаний о процессах, происходящих в подсознании. То, чему мы сознательно верим, наше подсознание также считает истинным и реагирует соответствующим образом. Мой родственник был счастливым мужчиной, полный здоровья и жизненной энергии, когда он нашел предсказательницу. Ее предсказание, однако, наполнило его страхом смерти, и с того момента он жил в ожидании того, что в следующее новолуние он должен уйти из жизни. Он всем сообщил об этом и подготовился к своей кончине. Все началось и закончилось в его собственном уме, - его мысли были единственной причиной всего того, что затем произошло. Из-за своего страха и ожидания в полной уверенности своего конца он сам причинил себе смерть, то есть покончил с собой.

Женщина, которая предсказала ему его смерть, не имела не малейшего влияния на его судьбу. Она не обладала естественными или сверхъестественными силами, способными повлечь за собой конец, который она предсказала. Если бы мой родственник был знаком с законами духа, то он бы полностью проигнорировал негативное внушение и не придал бы ее словам ни малейшего значения. Мнимое представление как булыжник, от бронированной машины отскочило бы без всякого эффекта от непоколебимого сознания того, что его поступки направляются только его собственными мыслями и чувствами. Внушение других людей не имеет над вами какой-либо власти или силы, кроме той, которую вы сами придаете посредством собственного убеждения. Только благодаря вам самим чужое внушение приобретает силу, так что опять-таки вы сами играете на руку своему противнику. Только вы сами имеете власть над собственными мыслями и чувствами. Не забудьте: только вы принимаете решение! Поэтому выбирайте жизнь! Выбирайте любовь! Выбирайте здоровье!

Сила логики

Ваш дух повинуется закону логики. Таким образом, если ваше сознание признает какую-либо предпосылку правильной, то и ваше подсознание неизбежно будет считать ее истинной, потому что решение вашего объективного разума передает вашему субъективному духу уверенность в правильности соответствующей мысли. Эта взаимосвязь причины и следствия полностью соответствует построению классического силлогизма, состоящего из трех суждений вывода от общего к частному:

Каждая добродетель достойна похвалы.

Доброта - это добродетель.

Поэтому доброта достойна похвалы.

Или следующий пример:

Все созданное преходяще.

Египетские пирамиды - это нечто созданное.

Поэтому и пирамиды также преходящи.

Во всех случаях первое суждение, первое предложение определяется, как логическая предпосылка, а по закону логики из правильной предпосылки может быть сделано только правильное заключение.

После одной из моих лекций о законах умственной жизни, которые я читал в мае 1962 года в ратуше Нью-Йорка, один университетский профессор сказал мне: «В моей жизни все идет кувырком. Я лишился здоровья, состояния, и друзей. За что бы я ни брался, все идет не так».

Я посоветовал ему неизменно придерживаться в своем сознательном мышлении предпосылки, что бесконечная мудрость его подсознания неуклонно направляет и ведет его по пути здоровья, благополучия и счастья. Основываясь на силе этого убеждения, оно (подсознание) действительно станет направлять все его решения личного и делового характера, восстановит его здоровье и поможет ему снова обрести счастье и душевный покой.

Согласно моему совету, профессор сформулировал свое представление об идеальной жизни и выразил его следующими словами:

«Бесконечная мудрость ведет и направляет меня во всем. Я совершенно здоров, и закон гармонии действует в моем теле и духе. Красота, любовь, мир и изобилие всегда будут мне сопутствовать. Принципы правовых действий и божественного порядка определяют всю мою жизнь. Я знаю, что эта предпосылка основана на вечных истинах жизни, и также знаю, что чувствую и верю, что мое подсознание верно и до мельчайших подробностей осуществит мои сознательные мысли».

Вскоре после этого он написал мне следующее письмо: «Я повторял это утверждение много раз в день медленно, спокойно и настойчиво и чувствовал, что эти мысли глубоко укореняются в моем подсознании и, наверняка, принесут плоды. Я благодарю вас от всего сердца за личную беседу и смею вас заверить, что с этого момента моя жизнь во всех отношениях повернулась к лучшему. Ваши законы - «Законы ума» - истинны и эффективны!»

Подсознание не делает логических возражений

Подсознание является всеведущим и знает ответ на любой вопрос. Но оно не делает логических возражений и не пускается ни в какой спор с вами. Таким образом, оно вам не скажет в упрек: «Это понятие ты не должен мне внушать». Поэтому если вы постоянно думаете: «Этого я не смогу!» - «Для этого я слишком стар». - «Я родился под несчастливой звездой!» - «Я даже не знаю, кто бы мне мог помочь!» и так далее, то вы наполните ваше подсознание негативными мыслями, и соответствующая реакция не заставит себя долго ждать. Такой образ мышления поставит перед вашим счастьем неодолимые преграды и

даже привнесет в вашу жизнь нужду, ограничения и разочарования.

Как только ваше сознание начнет выстраивать перед вами якобы непреодолимое препятствия, вы сами лишите себя поддержки, которую могли бы оказать вам его проницательность и мудрость. Такая установка говорит, на деле о том, что вы считаете ваш субъективный ум не способным указать вам выход из создавшегося положения. Это же влечет за собой умственные промахи и эмоциональные комплексы, которые, в свою очередь, могут вызывать болезни и предрасположение к неврозам.

Итак, для того чтобы преодолеть свой пессимизм и осуществить желание своего сердца, скажите несколько раз в день с глубоким убеждением: «Бесконечная мудрость, которая принесла это желание в мое сердце, ведет и направляет меня всегда и укажет мне лучший путь к выполнению моих желаний. Я знаю, что глубокая проницательность моего подсознания победит и осуществит все мои мысли, чувства и представления. Во мне и вокруг меня царят гармония, уравновешенность и душевный мир».

Как только вы скажете: «Выхода нет, я пропал, я не нахожу решения, я жертва обмана!» - не ждите никакой помощи или позитивной реакции от вашего подсознания. Для того чтобы применить его огромную силу для своих целей, вы должны обратиться к нему правильным способом. Оно и без того всегда работает на вас. Так же и в данный момент оно контролирует биение вашего сердца и ваше дыхание. Оно исцеляет каждую рану, управляет течением жизни, беспрерывно старается защитить и уберечь вас, хотя ваше подсознание имеет свою собственную волю, оно беспрекословно руководствуется содержанием ваших мыслей и представлений.

Ваше подсознание незамедлительно реагирует на ваши усилия найти определенное решение, однако, с другой стороны, оно ожидает от вашего сознания правильной оценки положения и компетентного решения. Вы должны помнить, что настоящий ответ исходит от вашего подсознания. Но как только вы скажете: «Мое положение совершенно безвыходное, я потерял голову, почему мое подсознание не дает мне ответа?», вы отнимете у него его действенность. Вы будете топтаться на месте и не продвинетесь ни на шаг вперед.

Итак, успокойте ваши мысли, мечущиеся в отчаянии, расслабьтесь и скажите с глубокой уверенностью: «Мое подсознание знает ответ. Оно сейчас реагирует на мой призыв. Я от всего сердца благодарю за бесконечную мудрость моего подсознания, которое открывает ему все обстоятельства и подсказывает мне лучшие решения. Это мое непоколебимое убеждение освобождает теперь бесконечную эффективную и сияющую в лучах силу моего подсознания. Я полон радости и благодарности за это!»

ВЫВОДЫ

1. Думайте о хорошем, и оно осуществится! Если же вы будете думать о злом, то придет зло. О чем бы вы ни думали, ваши мысли - это вы сами и то, как вы поступаете каждую минуту своей жизни.

2. Ваше подсознание не возражает. Оно принимает то, что предлагает ему ваше сознание. Если вы скажете: «Я не могу себе этого позволить», то даже если это в тот момент и соответствует действительности, вы все же не должны сохранять в себе эту мысль. Решитесь на позитивное мышление: «Эта вещь будет мне принадлежать! Я знаю, это правда!»

3. У вас есть свободный выбор. Выбирайте здоровье и счастье. От вас зависит, хотите вы быть приветливым или не приветливым. Покажите себя готовым к помощи, радостным, дружелюбным, любезным, и весь мир будет за вас. Нет более удачного пути, чтобы стать приятным человеком.

4. Ваше сознание - это сторож у ворот. Его главная задача состоит в том, чтобы беречь ваше подсознание от вредных впечатлений. Внушите себе убеждение, что может произойти хорошее, и что оно уже происходит. Ваша самая большая сила заключается в свободе выбирать решение. Выбирайте счастье и достаток!

5. Внушение и мысли других людей не могут вам навредить, потому что только ваши собственные мысли имеют власть над вами. Вам лишь следует отклонять внушение и мнения других и концентрировать ваше мышление всецело на позитивных вещах. Только вы определяете вид вашей реакции.

6. Тщательно обдумывайте свои слова, так как каждый необдуманный шаг отомстит вам. Никогда не говорите: «Это плохо кончится»; «Я потеряю место»; «Я никогда не смогу заплатить за квартиру!» ваше подсознание не позволит вам шутить с собой. Оно реализует каждую из ваших мыслей.

7. Ваш ум ни злой, ни плохой. В природе нет злых сил. От вас самого зависит, как вы используете силы природы. Используйте свой ум, чтобы приносить всем людям благо, исцелять их и вдохновлять на хорошие поступки.

8. Никогда не говорите: «Я не могу!» Преодолейте свой страх с помощью следующих слов: «Благодаря бесконечной силе моего подсознания для меня нет ничего невозможного».

9. Ориентируйте свое мышление на вечные истины и принципы жизни и не позволяйте ослепить себя страхом, незнанием и суеверием! Не позволяйте, чтобы вашими мыслями кто-то командовал. Думайте и решайте самостоятельно!

10. Вы полновластный хозяин вашей души или подсознания и вашей судьбы. Всегда помните: у вас свободный выбор. Выбирайте

жизнь! Выбирайте любовь! Выбирайте здоровье! Решайтесь на счастье!

11. Что бы ваше сознание ни посчитало правильным и во что бы оно ни поверило, подсознание сочтет это истинным и осуществит. Верьте в добрую звезду, божественное внушение, правильность своего решения и во все блага жизни!

Глава 3

Чудодейственная сила вашего подсознания

Ваше подсознание располагает беспредельной силой. Оно вдохновляет вас, руководит вами, воскрешает в вашем сознании все имена, факты и сцены, которые хранятся в глубинах вашей памяти. Оно руководит биением сердца, кровообращением и всем процессом пищеварения и секреций. Если вы едите кусок хлеба, то ваше подсознание превращает его в органическую ткань, мускулы, кости и кровь. Непосредственная тайна этого процесса остается скрытой даже для самого проникательного и умного человека. Подсознание контролирует все жизненные процессы и функции вашего организма и знает решение всех проблем.

Ваше подсознание не знает ни покоя, ни отдыха. Оно всегда стоит на посту. Вы сами можете убедиться в его чудодейственной силе, дав ему непосредственно перед отходом ко сну совершенно определенное задание. Вы с радостью обнаружите, что этот волевой импульс высвободит внутренние силы, которые приведут к желаемому результату. Итак, здесь находится источник всей силы и мудрости, обеспечивающей вам доступ именно к той силе и всемогуществу, которая движет миром, которая определяет орбиты планет и заставляет солнце светить.

Подсознание является источником всех ваших идеалов, стремлений и бескорыстных целеустановок. С помощью этого субъективного разума Шекспир понял великие истины, которые остались скрытыми для заурядных людей его времени. И, без сомнения, именно реакция подсознания вдохновила греческого скульптора Фидию придать в мраморе и бронзе идеальную форму своим представлениям о красоте, порядке, гармонии и симметрии. Именно эта сила окрыляла Рафаэля, когда тот писал своих мадонн, и дала Людвигу ван Бетховену возможность создать свои симфонии.

В 1955 году я прочел ряд лекций в университете Йога Форест в Рижикеже (Индия) и имел возможность беседовать с хирургом из Бомбея. Он рассказал мне о докторе Джеймсе Исдейле, шотландском хирурге, который занимался практикой в Бёнгалии еще до того, как был изобретен эфир или какие-либо другие современные средства для наркоза. Между 1843 и 1846 гг. доктор Исдейл провел около четырехсот сложных хирургических операций, в том числе ампутации, операции по удалению раковых опухолей и оперативное лечение болезней глаз, ушей и гортани. Все эти операции проводились под действием гипно-

тического наркоза. Индийский врач в Рижикеже рассказал, что процент смертности после операций у больных, которых лечил доктор Исдейл, составлял два-три процента, что считалось очень незначительным. Хирургические операции были абсолютно безболезненными, и ни один пациент не умер на операционном столе.

Исдейл приводил доверенных ему больных в состояние гипноза и внушал их подсознанию, что у них не может развиваться инфекционного заражения или сепсиса. Это обстоятельство тем более примечательно, что Исдейл работал задолго до того времени, как Луи Пастер, Джозеф Листер и другие исследователи указали на бактерии, как на причину ряда заболеваний и констатировали, что многочисленным опасным инфекционным заболеваниям способствовала недостаточная стерилизация инструментов и операционных залов.

Индийский хирург объяснял маленький процент смертности и очень незначительное число случаев заражения инфекцией единственно и всецело воздействием гипнотического лечения доктора Исдейла. Организм пациента реагировал в полном соответствии с внушением, переданным его подсознанию.

Как я был рад услышать, что еще более чем сто двадцать лет назад хирург открыл удивительные и чудодейственные силы подсознания. Разве не охватывает и вас священный трепет благоговения и счастья при мысли о сверхъестественных силах вашего субъективного разума? Подумайте только о его способности вне чувственного восприятия, как, например, ясновидение, его независимость от времени и пространства, его способность избавлять от боли и страдания, а также способность находить решение всех ваших проблем. Эти и другие факты откроют вам существование душевной силы и мудрости, которые далеко превосходят даже самые высокоразвитые силы разума. Неисчерпаемость этих сил и великие чудеса, которые они творят, должны тронуть сердце каждого человека и наполнить его радостной верой в единственную в своем роде силу подсознания.

Ваше подсознание - это книга вашей жизни

Какие бы мысли, убеждения, мнения, теории или догмы вы ни внушали своему подсознанию - настойчиво и в течение длительного времени - они все осуществляются и материализуются в вашей жизни в форме окружающей сферы, состояния или события. Любое впечатление души рано или поздно найдет свое реальное выражение. Ваша жизнь имеет две стороны: сознательную и подсознательную, видимую и невидимую, мир мыслей и мир их материального: выражения.

Каждая мысль воспримется вашим мозгом, который является органом вашего сознательного думающего ума. Как только ваш объек-

тивный, или (сознательный, ум примет соответствующую мысль, она передастся в солнечное сплетение, которое также называют «мозг подсознания»). Там ваши мысли и представления развертывают активную деятельность и материализуются в событиях вашей жизни.

Как уже подробно объяснялось, подсознание не может делать логических выражений. Оно без колебаний исполняет все, что вы ему приказываете, и принимает решения и заключения вашего сознания всецело как бесспорные факты. Так любая мысль становится заметным росчерком в книге вашей жизни. Знаменитый американский писатель и философ Ральф Вальдо Эмерсон однажды сказал: «Человек -это то, о чем он весь день думает».

*Каждое впечатление души принимает
материальную форму*

Уильям Джеймс, отец американской психологии, однажды сказал, что подсознание таит в себе силы, которые движут миром. Ваше подсознание обладает пронизательностью и мудростью. Его неисчерпаемые силы выходят из скрытых источников - закона жизни. Какие мысли ни захотели бы вы внушить вашему подсознанию, оно приведет в движение небо и землю, чтобы эти мысли реализовать. Поэтому вы в первую очередь должны позаботиться о том, чтобы у вас были хорошие и конструктивные мысли.

Причина любого беспорядка и страданий в этом мире заключается, очевидно, в том, что люди недостаточно хорошо понимают взаимодействие между сознанием и подсознанием. Пока они оба гармонично взаимодействуют во временном соотношении, вам сопутствуют здоровье, счастье, мир и радость. Болезнь и раздор не способны устоять перед объединенной силой этих обеих духовных сфер.

Могила Гермеса была вскрыта в напряженном ожидании последующих чудес, так как полагали, что в ней содержится величайшая тайна всех времен. Тайна же эта гласила следующее: *«Как внутри, так и снаружи, как вверху, так и внизу»*.

Это означает лишь то, что каждое подсознательное представление появляется на образном экране пространства и времени. Также Моисей, Исаия, Иисус, Будда, Зороастр, Лао-Цзы и все другие выдающиеся пророки всех времен провозглашали ту же истину. Что бы вы ни восприняли в своем подсознании как истину, это примет реальную форму в виде окружающей среды” состояния или, события. Психическое и физическое движения взаимно обуславливают друг друга и создают свое собственное равновесие. *Как на небе* (в вашей собственной душе), *так и на земле* (то есть в вашем теле и в вашем окружении). Это великий закон жизни.

Закон действия и противодействия” покоя и движения действует повсюду в природе. Обе силы, действующие в противоположном на-

правлении, должны уравнивать Друг друга, лишь тогда господствует гармония и равновесие. Вы должны быть ритмично и гармонично пронизаны принципом жизни. Приток и отток должны быть равны друг другу. Впечатление и выражение должны соответствовать друг Другу. Чувство разочарования является лишь следствием неисполненных желаний.

Разрушительные и злые мысли вызовут негативные чувства, которые, в свою очередь, поспешат найти свое выражение и реализацию. Из-за своей негативной природы они часто принимают форму язвы желудка, болезней сердца, а также нервных состояний опасения и страха. Что вы думаете и чувствуете в данный момент относительно самого себя? Какого вы о себе мнения? Каждая часть вашего существа и бытия в точности отражает ваше представление о себе самом, ваша жизненная сила, ваше тело, ваше финансовое положение до мельчайших подробностей являются отражением вашей самооценки. Здесь речь идет опять-таки о действии уже многократно называвшегося основного закона: чтобы вы ни внушали подсознанию, все найдет свое выражение во всех фазах вашей жизни.

Каждая негативная мысль действует в ущерб нам самим. Как часто вы наносили самому себе раны из-за гнева, страха, ревности и жажды мести? Это опасные яды, которые отравляют ваше подсознание. Когда вы только что родились, вы были свободны от всех этих негативных установок. Окуните свое подсознание в поток животворных мыслей и все негативные привычки мышления и разрушающие вас прежние представления бесследно исчезнут.

*Подсознание исцеляет злокачественное
заболевание кожи*

Исцеление собственного тела дает, пожалуй, самое убедительное доказательство существования чудодейственных сил подсознания. Более сорока лет назад мои молитвы освободили меня от злокачественного заболевания кожи. Искусство врачей не смогло локализовать ее распространение, и мое положение становилось изо дня в день все более серьезным.

Один священник, который обладал широкими знаниями в области психологии, объяснил мне более глубокое значение 138-го псалма, в котором говорится: «Зародыш мой видели очи Твой; в Твоей книге записаны все дни, для меня назначенные». Он объяснил мне, что термин «книга» означает подсознание, которое придает вид и форму всем органам из чисто духовного начала. А то, что подсознание создало в соответствии с внушенным ему образом, оно может так же восстановить и исцелить, по тому же самому образцу.

Затем священник показал мне свои часы и сказал: «Эти часы также были созданы, но прежде чем они приняли материальную

форму, часовщик должен был в уме создать себе о них точное представление. А кто задумал и создал часы, тот сможет их лучше других и починить». Затем он обратил мое внимание на то, что подсознание, которое создало мое тело, можно сравнить с упомянутым часовщиком, так как оно так же, как часовщик, может восстановить и исцелить все важные для жизни процессы и функции. Для этого лишь необходимо внушить этому творческому субъективному уму представление о полном здоровье, потому что сила действия этих мыслей осуществит тогда соответствующий процесс исцеления.

Итак, я сформулировал следующую, очень простую молитву: «Мое тело было создано бесконечной мудростью моего подсознания, которое может также и исцелить меня. Его мудрость сформировала все мои органы, ткани, мускулы и кости. Та же самая бесконечная и исцеляющая сила внутри меня изменяет сейчас каждый атом моего организма и делает меня снова здоровым и невредимым, я глубоко благодарен, потому что я знаю, что нахожусь на пути к выздоровлению. Чудесны произведения творческой мудрости, присущей моему подсознанию!»

Два или три раза в день я говорил эту короткую молитву. Примерно через три месяца моя кожа была снова абсолютно здоровой и невредимой. Как видите, я занимался только тем, что мысленно внушал моему подсознанию животворные модели выздоровления, красоты и совершенства, для того чтобы тем самым погасить негативные представления и привычки думать, которые там укоренились и были непосредственной причиной всего зла. Не существует физического явления, которое не было бы вначале мысленным представлением, а, непрерывно насыщая свой ум позитивными мыслями, вы одновременно изменяете и свое тело. Только это является основой, причиной и источником всех исцелений... «Дивны дела Твои, и моя душа вполне сознает это» (Псалом 138, 14).

*Как подсознание управляет всеми процессами в
нашем теле*

Независимо от того, бодрствуете ли вы или находитесь в глубоком сне, ваше неутомимое подсознание непрерывно и совершенно независимо от вашего сознания руководит всеми жизненно важными функциями организма. Так, например, сердце и во время сна продолжает ритмично биться, легкие не отдыхают во сне, а продолжают снабжать, - как и в состоянии бодрствования, - кровь кислородом. Подсознание контролирует процесс пищеварения и работу желез внутренней секреции, а также все другие таинственные процессы в теле. Борода и усы продолжают расти независимо от того, спите вы или нет. Естествоиспытатели установили, что во время сна кожа выделяет больше пота, чем в период бодрствования человека. Глаза и

уши, и другие органы чувств во время сна также совершенно готовы к деятельности. И многие из наших великих исследователей нашли, в буквальном смысле слова, во сне ответ на исключительно запутанные проблемы - решение этих проблем им приснилось.

Часто ваше сознание из-за чувства озабоченности, страха, сомнения и подавленности нарушает нормальный ритм сердца и легких, а также нормальную деятельность желудочно-кишечного тракта. Негативные представления такого типа нарушают гармонию вашего подсознания. Если же человек находится в душевном волнении, то самое лучшее в данной ситуации - это стряхнуть с себя все отягчающее, расслабиться и направить свои мысли в спокойное русло. Обратитесь к вашему подсознанию и попросите его восстановить необходимую гармонию, равновесие, порядок. Вы убедитесь в том, что тогда функции вашего тела снова нормализуются. Однако подсознание только в том случае послушается вашего внушения, если вы обратитесь к нему с полной уверенностью в себе и с большой убедительностью.

Ваше подсознание все использует для того, чтобы защитить вашу жизнь и восстановить здоровье. И если вы вдруг съели недоброкачественную пищу, то подсознание заставит ваше тело выбросить негодный продукт. Если же вы по рассеянности примете яд, то силы подсознания сразу же начнут действовать для того, чтобы его (яд) нейтрализовать. Если бы вы полностью положились на чудодейственную силу подсознания, то вскоре у вас было бы отличное здоровье.

Как силы подсознания могут вам служить

Давайте еще раз вспомним о том, что подсознание день и ночь непрерывно, работает совершенно независимо от какого-либо сознательного воздействия на него. Оно строит ваше тело и сохраняет его, причем вы даже не замечаете этот беззвучный процесс. Но этого и не нужно, потому что в сознательной сфере вы ведь имеете дело не с подсознанием, а с вашим сознанием. Таким образом, вы, прежде всего, должны убедить свое сознание в том, что судьба подарит вам только самое лучшее, если вы направите свои мысли только на хорошее, прекрасное, благородное, истинное и справедливое. Поставьте свое сознательное мышление на исключительно позитивную основу, глубоко веря, что ваше подсознание непрерывно занято тем, что выражает и реализует ваши мысли.

Как труба придает форму вытекающей из нее струе воды, так и привычный для вас образ мыслей дает вашей жизни направление и смысл. Поэтому скажите себе с глубоким убеждением: «Бесконечная целительная сила моего подсознания наполняет все мое существо;

она проявляется в виде гармонии, здоровья, мира, радости и материального благополучия». Смотрите на свое подсознание как на

бесконечно мудрого и заботливого товарища, который сопровождает вас всегда и везде. Верьте всем сердцем тому, что его силы оживят вас, сделают более просвещенным и осыпят благодеяниями. Оно предоставит их в ваше распоряжение. Потому что *каждому человеку воздается по вере его*.

*Как целительная сила подсознания
восстанавливает атрофированные зрительные
нервы*

Медицинские архивы отдела здравоохранения в Лурде сообщают о тщательно проверенном и хорошо известном в кругу специалистов случае госпожи Вире, которая страдала полной атрофией зрительных нервов. Она предприняла паломничество в Лурд, где, по ее собственным словам, - произошло чудесное исцеление. Рут Кранстон, молодая протестантка, отправилась по заданию журнала «Мак Колл Мэгэзин» в знаменитый город на юге Франции, чтобы основательно разобраться в происшедшем чуде. В ноябре 1955 года она сообщила а госпоже Вире следующее: «Невероятным образом в Лурде к ней вернулось зрение, хотя - как утверждали многие врачи после повторных обследований - зрительные нервы были, как и прежде; совершенно мертвы и непригодны. Когда этот случай еще раз проверили около месяца спустя, то оказалось, что зрительный механизм тем временем полностью восстановился. С медицинской же точки зрения, госпожа Вире вначале действительно видела «мертвыми глазами».

Я также посетил несколько раз Лурд и сам стал свидетелем нескольких подобных исцелений. Как мы еще увидим в следующей главе, в достоверности подобных событий, происшедших в христианских и нехристианских местах паломничества во всем мире, не может быть ни малейшего сомнения.

В вышеупомянутом случае с госпожой Вире исцеление никаким образом нельзя отнести за счет действия святой воды, а только за счет реакции подсознания, вызванной ее глубокой верой; целительная сила подсознания оказала действие, соответствующее содержанию ее мыслей. Вера - это не что иное, как определенная мысль или состояние, которое воспринимается сознанием, а, следовательно, и подсознанием как истина. И это глубокое убеждение тотчас осуществляется само собой. Несомненно, госпожа Вире совершила паломничество в радостном ожидании и глубокой уверенности и надежде на исцеление. Ее подсознание отреагировало соответствующим образом и применило всегда присущие ему целительные силы, потому что тот субъективный разум, который создал глаз, естественно, также в состоянии снова оживить отмерший зрительный нерв. То, что уже было однажды создано творческим началом, может быть им создано заново. *Каждому человеку воздается по вере его*.

*Как передается подсознанию ощущение полного
здоровья*

Один знакомый мне протестантский священник из Йоганнесбурга, Южная Африка, доверил мне однажды метод, посредством которого он передавал своему подсознанию представление о полном здоровье. У него был рак легких. Ниже приводятся точные цитаты из его собственных, записей: «Много раз в день я приводил себя в состояние полного душевного и физического расслабления. Сначала я обращался к моему телу со следующими словами: «Мои ступни расслаблены, мои лодыжки расслаблены, мои ноги расслаблены, мышцы моего живота расслаблены, сердце и легкие расслаблены, моя голова расслаблена, все мое существо и бытие расслаблены». Примерно через пять минут после этого я впадал обычно в состояние полусна, и в этом состоянии я начинал повторять истину: «Совершенство Бога находит свое выражение в моем теле, ощущение полного здоровья наполняет сейчас мое подсознание. Бог создал меня по совершенному образу, и мое подсознание создает теперь мое тело заново - в полном соответствии с совершенным образом, созданным Богом». Этим исключительно простым методом священнику удалось внушить своему подсознанию представление полного здоровья и добиться сенсационного исцеления.

Также путем научного, то есть целенаправленного использования фантазии можно очень эффективно передавать подсознанию представление о полном здоровье. Так, я посоветовал одному господину, страдающему функциональным параличом, что он должен самым живым образом себе представить, как он ходит туда-сюда в офис, садится за письменный стол, снимает телефонную трубку, короче, делает все, что он привык делать, когда был здоров. Я объяснил ему, что мысль о полном здоровье и связанные с нею представления отпечатаются в его подсознании и будут восприняты им как факт.

Он вжился в эту роль и перенесся мысленно в свой офис. Тем самым он создал совершенно сознательно основу для абсолютно определенной реакции своего подсознания. Он использовал его одновременно как фотопленку, на которую снимал желаемую картину. После нескольких недель напряженной умственной тренировки и постоянных усилий, направленных на то, чтобы внушить своему подсознанию желаемые представления, наступил момент, когда нужно было испытать действенность этого лечения. Как было договорено, жена и медсестра оставили его одного, а через несколько минут зазвонил телефон. Хотя телефон был в четырех метрах от его кресла на колесах, больному удалось подняться и принять вызов по телефону. С этого момента он был исцелен: его подсознание прореагировало на мысленные образы и здоровье восстановилось.

У этого больного был блокирован двигательный центр. Он знал,

что не мог ходить потому, что двигательные импульсы, исходящие из мозга, не достигали его ног. Но как только он направил свои мысли на целительные силы, присущие его подсознанию, они вызвали желаемую реакцию и снова восстановили его способность двигаться. *«И все, чего ни попросите в молитве с верою, получите»* (Матфей, 21,22).

ВЫВОДЫ

1. Ваше подсознание управляет всеми жизненно важными процессами вашего организма и знает ответ на все вопросы.

2. Перед тем как идти спать, дайте своему подсознанию определенный приказ, и вы сможете убедиться в его чудодейственной силе.

3. Что бы вы ни внушили своему подсознанию, это появится на образном экране пространства и времени в виде условий среды, состояния или события. Поэтому вы должны тщательно проверить мысли и представления своего сознательного мышления на их негативное или позитивное содержание.

4. Что касается действия и противодействия, речь идет об общепотребительном законе. Действие сознания исходит из вашей мысли, а противодействие состоит в автоматической реакции вашего подсознания на соответствующие мысли. Итак, остерегайтесь негативных мыслей!

5. Разочарование - это не что иное, как результат неутоленного страстного желания. Если ваши мысли постоянно заняты трудностями обстоятельств, то ваше подсознание будет соответственно и реагировать. Таким образом, вы только разрушите собственное счастье.

6. Чтобы направить ритмичную и гармоничную энергию принципа жизни на свое бытие и существо, вы должны сказать себе с глубоким убеждением: «Я глубоко верю, что бессознательная сила, которая внушила мне это желание, уже намеревается осуществить его с моей помощью». Это волшебная формула решает все трудности.

7. Из-за озабоченности, страхов, опасений вы можете нарушить нормальный ритм вашего сердца, легких и других органов. Наполните свое подсознание гармоничными, здоровыми и устремленными к покою мыслями, и все функций вашего организма вскоре опять нормализуются!

8. Приучите свое сознание к тому, чтобы оно видело в вашем лице баловня судьбы, и ваше подсознание в точности осуществит это представление!

9. Создайте в своей фантазии живую картину желаемого успеха и всем сердцем ей радуйтесь; потому что ваши чувства и представления будут восприняты вашим подсознанием как факт и осуществляться.

Глава 4

Духовное исцеление в античном мире

Всегда и везде люди инстинктивно верили в существование целительной силы, которая каким-то образом могла восстанавливать здоровое самочувствие и нормальные функции тела. Они были убеждены, что эту таинственную силу при определенных предпосылках можно вызвать, и она уменьшит человеческие страдания. Подобные взгляды можно наблюдать в истории всех народов.

В период зарождения человеческой цивилизации священнослужителям и святым приписывалась тайная способность исцелять людей или оказывать на них хорошее или дурное влияние. Они ссылались при этом на силу, данную им якобы непосредственно Богом, и со временем в различных частях света возникли самые разнообразные ритуалы исцеления. Это были обращения к божеству, сопровождаемые определенными церемониями или песнопениями. Той же цели служили наложение рук, талисманы, амулеты, кольца, реликвии и изображения богов.

Так, например, священнослужители, принадлежавшие к различным древним религиям, обычно внушали своим пациентам под действием наркотика или гипноза, что боги посетят их во сне и принесут им исцеление. Эта форма лечения часто имела желаемый успех; здесь совершенно очевидно имело место воздействие сильнейшего внушения на подсознание.

Так, богиня Геката являлась во сне тем, кто ей поклонялся, после того как они обращались к ней с мольбой, соблюдая фантастические и жуткие церемонии. Одним из условий предписываемого ритуала было наполнить ступку ящерицами, ладаном и миррой и растолочь это все под открытым небом при молодом месяце. Сколь причудливой нам эта процедура сегодня ни кажется, сообщения, относящиеся к тому времени, приписывали ей многие успешные исцеления.

Естественно, что странные процедуры описанного здесь типа сильнейшим образом возбуждали фантазию и делали подсознание восприимчивым к передаваемым ему внушениям. Непосредственная целительная сила исходила, конечно, во всех случаях от подсознания. Необученные медицине целители добивались во все времена значительных успехов даже в тех случаях, когда медицина была бессильна. Это должно дать нам повод для размышлений. Как исцеляли эти «чудотворцы» во всех странах своим лечением? Они просто пробуждали слепую веру своих пациентов, которая затем в свою очередь пробуждала целительные силы подсознания. Многие из применяемых при этом средств и методов были столь причудливы и фантастичны,

что они окрыляли фантазию больных и делали любое воздействие более доступным. В таком состоянии внушение мысли об исцелении должно было упасть на плодородную почву и быть воспринято как сознанием, так и подсознанием совершенно беспрепятственно. Но об этом *более* подробно в следующей главе.

Библия рассказывает о силе подсознания

«Все, чего ни будете просить в молитве, верьте, что получите, - и будет вам» (Марк, 11, 24).

Обратите внимание на необычное использование здесь временных форм. Евангелист, получивший от Бога озарение, призывает нас воспринять, как факт и поверить в то, что наше желание уже услышано и выполнено. И тогда начнется его действительное исполнение.

Предпосылкой для успеха этого метода является преисполненная доверия убежденность в том, что каждая мысль, каждая идея, каждое представление является действительностью, которая уже зафиксирована в уме. Потому что в умственной и духовной сфере только то принимает четкую форму, что рассматривается как действительность, уже существующая в данный момент.

Загадочное обращение процитированного выше короткого отрывка из Библии следует понимать, таким образом, как сжатое и целенаправленное указание, как мы можем использовать творческую силу мысли для достижения наших целей, - внушая подсознанию четкое представление желаемого. Мысль, идея, план или благородное стремление имеют, по сути дела, совершенно реальное существование; они так же реально существуют в уме, как рука, сердце или неорганические вещества в материальном мире. Применяя метод, рекомендуемый Библией, вы с самого начала должны отключить любую мысль о каких бы то ни было событиях или обстоятельствах, которая могла бы разрушить ваши планы. Вы должны посеять в вашем уме мысль, которая взойдет, как семя в мире чувств, если только вы ей дадите расти беспрепятственно.

Необходимым условием, которое всегда и везде повторялось Иисусом Христом, было: «Веруй!» Снова и снова читаешь в Библии: «Вам воздается по вашей вере». Ведь и в своем саду вы опускаете посевной материал в землю, глубоко веря, что из него вырастут соответствующие цветы и плоды. По законам природы в этом смысл семени. Вера, о необходимости которой говорится в Библии, означает способ мышления, духовную установку, внутреннюю уверенность, в результате которой любое представление, которое ваше сознание безоговорочно примет как истинное, опустится подобно семени в ваше подсознание и пустит там корни. В определенном смысле «верить» означает считать истинным то, что отрицают разум и сознание. По-

этому нужно отключить столь ограниченный, обусловленный разумом аналитический, объективирующий ум и вместо этого с чувством глубокой веры положиться на бесконечную силу подсознания.

Евангелие от Матфея (9, 28-30) содержит классический пример этого: *«Когда же Он пришел в дом, слепые приступили к Нему. И говорит им Иисус: веруете ли, что я могу это сделать? Они говорят Ему: ей. Господи! Тогда Он коснулся глаз их и сказал: по вере вашей да будет вам. И открылись глаза их. И Иисус строго сказал им:*

Смотрите, чтобы никто не узнал».

Из слов *«по вашей вере да будет вам»* следует, что Иисус обращался непосредственно к подсознанию слепых. Их вера состояла в напряженном ожидании, в отсутствии сомнения, во внутреннем убеждении, что произойдет чудо и их молитвы будут услышаны. И это случилось. Потому что самым древним врачом на земле, самым универсальным средством исцеления в этом мире является - совершенно независимо от принадлежности к религии - вера.

Словами *«Смотрите, чтобы никто не узнал»* Иисус внушает только что исцеленным, чтобы они ни с кем не говорили о происшедшем чуде. Скептические и пренебрежительные замечания неверующих могли бы посеять в сердцах исцеленных страх и сомнение и лишить слова Христа их целебной силы.

*«...Он приказывает властью и силой нечистым
духам, и они выходят»*

Больные, которые искали помощи у Иисуса, были исцелены с помощью совместной силы их и его веры и знания подсознательных сил. Он весь был проникнут истиной и правильностью своих приказов. Его мысли и мысли тех, кто искал помощи, коренились в одном и том же всеобъемлющем подсознании, и так как он знал его целебную силу, и применял ее с глубочайшим убеждением, ему удавалось изменить и искоренить негативные, саморазрушительные привычки мышления в подсознании больных. Достигнутые таким образом исцеления были не чем иным, как автоматической реакцией на внутренний поворот, или перелом. Он облакал свое обращение к подсознанию больного в форму решительного приказа, который неизбежно должен был вызвать желаемую реакцию.

*Чудеса происходят во многих местах
паломничества во всем мире*

То, что имели место чудесные исцеления в различных святых местах нашей земли, например в Европе, Америке, Индии, Японии, является доказанным фактом. Я сам посетил многие знаменитые места паломничества в Японии. Так, во всемирно известном храме Дябутсу находится громадная бронзовая статуя молящегося Будды, голова

которого склоняется вперед в позе блаженной отрешенности. Изображение божества имеет тринадцать метров в высоту и называется «Большой Будда». Я видел, как молодые и старые люди клали к его ногам свои жертвоприношения. Деньги, рис, апельсины и другие плоды лежали здесь горой. Горящие свечи, запах ладана и молитвы с просьбами сделали для меня этот миг незабываемым.

Наш гид перевел нам молитву одной девушки, которая как раз в тот момент положила с глубоким поклоном два апельсина на жертвенный алтарь, и зажгла свечку. Мы узнали, что она раньше была немой, и этот святой вернул ей дар речи. Теперь она благодарит Будду за чудесное исцеление. Это стало возможным только потому, что она всецело и полностью была исполнена детской веры в то, что Будда поможет ей, и она опять сможет петь песни, если только будет совершать определенный ритуал, поститься и приносить определенные жертвы. Она делала это, исполненная радостной уверенности, и ее подсознание открылось этой непоколебимой вере и принесло желаемое исцеление.

Случай с родственником, заболевшим туберкулезом, - это еще один пример силы фантазий и непоколебимой веры. Оба легких уже сильно пострадали. Тут сын решил исцелить своего отца. Он поехал в свой родной город Перт (Австралия) и рассказал отцу, что встретил монаха, который только что вернулся домой из европейского места паломничества. Этот монах продал ему за 20000 марок маленький кусочек святого креста.

В действительности же молодой человек подобрал какой-то осколок дерева и отдал его ювелиру, чтобы тот вставил его в золотую оправу, придав ему, таким образом, вид подлинной реликвии. Он рассказал своему отцу, что одно только прикосновение чудодейственного фрагмента исцелило уже многих людей. Он сумел так сильно разбудить фантазию и веру старого человека, что тот выхватил у него кольцо, положил его себе на грудь, произнес тихую молитву и затем в изнеможении заснул. Утром следующего дня он был полностью исцелен. Проведенные с чрезвычайной тщательностью клинические обследования подтвердили, что болезнь бесследно исчезла.

Исцеление, конечно, произошло не из-за обломка дерева, а благодаря воле больного к выздоровлению, пробужденной фантазией, и его безоговорочной уверенности в том, что он будет полностью исцелен. Здесь его сила воображения соединилась с субъективным убеждением, лежащим в основе его веры, и они вместе начали свое целебное действие. Отец никогда не узнал, какой хитрости он был обязан своим здоровьем, потому что это разочарование могло бы легко вызвать рецидив болезни. Он прожил еще пятнадцать лет в полном здравии и умер в возрасте восьмидесяти девяти лет.

Единственная универсальная целебная сила

Хорошо известно, что самые различные методы лечения приводят к исцелениям, которые невозможно объяснить с точки зрения медицины. Из этого факта можно совершенно очевидно и неизбежно сделать вывод о существовании принципа исцеления, общего для всех этих методов. Эта особенная и единственная в своем роде целебная сила покоится в подсознании, и туда ведет только один путь - вера.

Теперь подошел момент представить себе еще раз следующие основные истины:

1. Вы обладаете умственными способностями, различные проявления которых мы определяем как «сознание» и «подсознание».

2. Ваше подсознание всегда поддается воздействию внушений и управляет вашим телом во всех его функциях.

Я позволю себе сразу сообщить читателям, что у человека, находящегося в состоянии гипноза, можно вызвать симптомы всех болезней путем внушения. Так, например, достаточно внушить гипнотизируемому, что у него высокая температура, озноб, или сильно покрасневшее лицо, и названные явления тут же появятся. Тестируемого легко убедить также в том, что он больше не в состоянии шевелить ногами. Или можно поднести к его носу стакан воды со словами:

«Это перец. Понюхай его!» Тестируемый начнет беспрерывно чихать - и это, естественно, будет вызвано не водой, а, как и во всех других приведенных примерах, силой внушения.

Если гипнотизируемому, у которого аллергия на цветы примулы, дать в руки карандаш и сказать ему, что это примула, то у человека немедленно появятся симптомы аллергии. Нужно ли еще более ясное доказательство того, что эти и подобные симптомы болезни коренятся только в умственном представлении человека? Но по той же самой причине такие страдания могут быть исцелены также путем умственного воздействия.

Кто еще не слышал о сверхъестественных успехах остеопатов, хиропрактиков и натуропатов? Кто еще не читал о чудесных исцелениях, которые самые различные религиозные группы объясняют как доказательства милости божества, к которому человек обращался? Но мы знаем только единственную причину, по которой все эти люди так неожиданно быстро выздоравливали: они были исцелены своим подсознанием - единственно настоящей целебной силой, которую мы знаем. Мы можем при исцелении раны наблюдать ее действие собственными глазами. Подсознание знает до мельчайших подробностей, что здесь нужно делать. Врач только накладывает повязку и говорит:

«Остальное сделает природа!» Ее законы, однако, идентичны закону подсознания, важнейшей функцией которого является сохранение и поддержание жизни. Инстинкт самосохранения - это высший закон природы. Ваш самый сильный инстинкт - это

одновременно и самое мощное из всех самовнушений.

Противоречивые теории

Было бы в равной степени утомительно и бесполезно излагать здесь многочисленные теории, которые предлагаются, с одной стороны, различными группами верующих и сектами, а с другой стороны, наставниками в области искусства исцеления. Почти все они ссылаются на достигнутые успехи и называют собственный метод как единственно правильные. Как уже говорилось в предыдущей главе, противоречивость всех этих теорий является ярким доказательством их неправильности.

Как вы сами знаете, существует бесконечное число методов исцеления. Франц Антон Месмер (1734-1815), австрийский врач, занимавшийся практикой в Париже, считал, что открыл магнит как средство, исцеляющее все болезни, и применял его при самых различных заболеваниях с успехом, который граничил с чудом. В других курсах лечения он применял различные металлы и виды стекла. Наконец, он полностью отказался от применения каких-либо предметов и объяснил успехи своего лечения действием так называемого «животного магнетизма», который, по его теории, переходил от врача к пациенту.

С тех пор он всецело положился на гипноз, который тогда называли его именем «месмеризм». Другие врачи сделали вывод, что здесь речь шла не о чем ином, как о внушении. В исключительных случаях психиатры, психологи, остеопаты, хиропрактики, врачи и церковь - короче все группы и отдельные личности, которые приписали себе содействие в психическом и физическом исцелении человека - без всякого различия применяют одно и то же средство: бесконечную, всеохватывающую силу подсознания. Она использует любую теории исцеления. Но в основе каждого процесса исцеления лежит совершенно определенная позиция или образ мышления, который мы обозначаем как «вера». Исцеление исходит от доверительного ожидания, которое оставляет в подсознании свой отпечаток в виде мощного внушения, и активизирует все его целительные силы. Оно одно оказывает помощь, какими бы различными именами, методами или техниками его ни называли.

Существует только один принцип исцеления, и это - вера. Существует только одна целительная сила, и ее источником является подсознание. Исследуйте спокойно и объективно ее происхождение и ее сущность в свете вашего собственного убеждения. Вы можете быть полностью уверены в успехе, - вы должны лишь твердо в него верить!

Взгляды Парацельса

Парацельс, известный до сих пор швейцарский алхимик и врач (1493-1541), был одним из величайших целителей своего времени.

Он высказал научное познание, хорошо нам сегодня известное и гарантированное: «Будет ли содержание твоей веры неправильным или правильным, эффект один и тот же. Если бы я по ошибке верил просто в статую Петра, как верил бы самому апостолу, то это - вера или суеверие - принесло бы в обоих случаях одинаковые плоды. Именно вера вызывает подлинное чудо. И в каждом случае она вызовет одно и то же чудо, независимо от того, является ли она истинной верой или суеверием».

Пьетро Помпонацци, итальянский философ и современник Парацельса, сказал то же самое другими словами: «Не трудно представить себе чудесное действие, которое могут вызвать силы фантазии и глубокого доверия, в особенности, если они определяют отношение между лечащим и теми, кто лечится. Исцеления, которые объясняются влиянием определенных реликвий, это, в конце концов, не что иное, как результат возбужденной ими фантазии и глубокое убеждение, замешанное на вере. Знахари и философы хорошо знают, что если останки святого случайно обменять с какими-нибудь другими костями, то больной все равно получит благодатное воздействие, пока он считает, что это была подлинная реликвия».

Верите ли вы лично в чудесное действие останков святого или в целебную силу определенной, воды - гипнотическое воздействие ваших представлений окажет равное действие на ваше подсознание. И именно отсюда исходит выздоровление.

Эксперименты Бернхейма

Ипполит Бернхейм, в 1910-1919 гг. профессор медицинского факультета университета Нанси (Франция), настойчиво отстаивал точку зрения, что подсознание представляет собой общий мостик, с помощью которого внушение врача передается пациенту.

В своей «Суггестивной терапии» Бернхейм рассказывает о случае паралича языка, который не поддавался никакому лечению. Однажды врач рассказал пациенту, что он может абсолютно точно исцелить его при помощи только что изобретенного инструмента. После этого он сунул ему в рот градусник. Больной принял его за «новый инструмент», который обязательно его вылечит. Через несколько минут он с радостью закричал, что снова может совершенно свободно двигать своим языком.

Затем Бернхейм продолжает: «То же явление известно нам также от наших собственных пациентов. Так, однажды меня нашла одна молодая девушка, которая около четырех недель назад полностью потеряла способность говорить. После тщательного обследования я пришел к четкому диагнозу. После этого я представил пациентку моим студентам, которым из моих лекций было известно, что затруднения с речью по возможности нужно сразу устранять посредством

суггестивного воздействия электрошока. Я приложил аноды индукционного аппарата к гортани, несколько раз их подвигал туда-сюда, а потом сказал: «Теперь вы опять можете громко говорить!» И тут же заставил пациентку сказать сначала «А», потом «Б» и затем «Мария». Она произнесла звуки совершенно четко и нарушение речи исчезло без следа.

Бернхайд приводит здесь пример подтверждающий силу веры и глубокой уверенности, которые воздействуют как мощное внушение на подсознание больного.

В другом месте Бернхайд рассказывает о том, как на затылке одного пациента образовался пузырь, и тогда он наклеил туда почтовую марку и сказал пациенту, что это вытяжной пластырь. Такие явления подтверждаются также опытом и экспериментами многих других врачей во всех концах Света, которые дают яркие доказательства того, что устное внушение может вызвать структурные изменения у пациента.

Причина кровоточащих рубцов

В своей книге «Закон физических явлений» Хадсон отмечает: горловые кровотечения и кровоточащие рубцы могут в некоторых случаях быть вызваны внушением.

Так, доктор Бурру привел молодого человека, с которым он проводил опыт, в состоянии гипноза и внушил ему следующее: «Сегодня в четыре часа дня вы найдете мою ординаторскую комнату, сядете за мой письменный стол, скрестите руки на груди и у вас начнется носовое кровотечение». В установленное время молодой человек появился, сделал так, как ему велели, и несколько капель крови вытекло из его левой ноздри.

В другом случае тот же исследователь сделал тупым инструментом росчерк подписи человека, над которым проводился опыт, на его предплечье. После этого он привел его в состояние гипноза и сказал: «Сегодня в четыре часа дня вы заснете, и в тех местах, которых я только что коснулся, выступит кровь, так что на вашей руке появится ваше имя, написанное кровью». За молодым человеком было установлено наблюдение. В четыре часа он заснул, и на его левой руке отчетливо проступила роспись; в некоторых местах кровь даже проступила сквозь кожу. Со временем буквы стали видны слабее, но все же были отчетливо различимы даже спустя еще три месяца. Этот и подобные научные эксперименты ясно доказывают правильность обоих приведенных нами выше основных фактов. Во-первых, подсознание всегда способно поддаваться силе внушения. И, во-вторых, подсознание управляет всеми физическими функциями, эмоциями и состояниями.

Все описанные здесь явления доказывают столь же драматично,

сколь и живо возможность вызывать путем внушения аномальные явления. Они дают одновременно окончательное доказательство для утверждения: *«Что человек думает в глубине своего сердца, таков он и есть»* («сердце» — это подсознание).

ВЫВОДЫ

1. Всегда помните о том, что ваше собственное подсознание таит в себе единственную и истинную целебную силу.

2. Никогда не забывайте: вера опускается подобно зерну в ваше подсознание, пускает там корни и дает соответствующие плоды. Посадите в вашем уме представление как семя, верьте в ваше внушение с глубоким.. убеждением и оно примет материальную форму.

3. Ваша идея написать книгу, сделать новое изобретение или нечто подобное представляет собой действительность духовного характера. Поэтому вы также должны верить, что эта мысль (идея) у вас уже есть. Глубоко верьте в реальность вашей идеи, вашего плана или изобретения - и она тут же начнет материализоваться.

4. Если вы молитесь за другого, то делайте это в уверенности, что ваше представление о здоровье, красоте и совершенстве изменят негативные модели мышления в подсознании того человека и тем самым смогут вызвать чудесное превращение.

5. Чудесные исцеления, которые происходят во многих местах паломничества, следует объяснять действием внушения, которое оказывают фантазия и слепая вера на подсознание, активизируя тем самым его целительные силы.

6. Все болезни происходят из сферы ума. Нет ни одного физического состояния, которое не являлось бы реакцией на представление вашего ума.

7. Посредством гипнотического внушения можно вызвать симптомы почти всех болезней. Это доказывает силу мысли.

8. Существует лишь один принцип исцеления, и это - вера. Существует только одна целебная сила, и ее источником является ваше подсознание.

9. Ваше подсознание реагирует на содержание мыслей вашего - ума. Соответствующий результат наступит независимо от того, следуете ли вы истинной вере или суеверию. Рассматривайте вашу веру как действительность вашего ума, а все остальное приложится само собой.

Глава 5

Духовное исцеление в наше время

Естественно, каждый задумывается над тем, как лучше всего исцелять физические и душевные недуги человека? Что влияет на исцеление? Где найти эту целебную силу? Кто не задавал себе такой вопрос? Ответ же заключается в том, что этот принцип исцеления покоится в подсознании каждого человека, и больному нужно только изменить свою духовную установку, чтобы снова стать здоровым.

Ни один священник, гомеопат, психолог, психиатр или медицинский работник не исцелил ни одного пациента. Старая пословица гласит: «Врач перевязывает рану, а Бог исцеляет». Психолог или психиатр исцеляет своих пациентов совершенно просто, устраняя духовные преграды, из-за которых иссяк источник здоровья, находящийся в подсознании. Подобным же образом хирург восстанавливает беспрепятственную циркуляцию исцеляющих потоков, устраняя физические препятствия. Ни один врач, хирург или другой целитель не может с полным правом утверждать, что он «исцелил» пациента. Есть только одна единственная целительная сила, и она носит много названий - природа, жизнь, Бог, творческий принцип, всезнание, сила подсознания.

Как уже было сказано, существует множество методов для того, чтобы устранить духовные, эмоциональные и физические препятствия, мешающие потоку жизненной энергии, которая наполняет и исцеляет нас. Если исцеляющая сила, живущая в вашем подсознании, направляется вами самими или другим человеком в правильные русла, то она может очистить дух и тело от всех болезней и сделает это. Этот принцип исцеления действует в отношении всех людей независимо от их происхождения, цвета кожи, религии или вероисповедания. Подсознание исцеляет также раны и травмы атеиста и агностика.

Современный метод духовной терапии основывается на истине, что бесконечная мудрость и сила вашего подсознания реагирует в соответствии с видом и глубиной вашей веры. Как светский, так и церковный представитель духовной терапии следует заветам священного писания и «запирается в своей тихой каморке», то есть расслабляется, освобождает свое мышление от всего постороннего и концентрируется исключительно на присущем ему бесконечном и всеобъемлющем принципе исцеления. Он запирает свой ум для всех явлений и процессов материального мира и доверяет свое желание подсознанию, полный спокойной уверенности, ибо он знает, что внутреннее озарение даст ему лучшее решение.

Но самое чудесное из всех познаний - следующее: представьте себе желаемый результат так живо, как только возможно, в уже осуществленном виде, и бесконечный принцип жизни прореагирует на ваше сознательное решение и четко выраженное желание. Именно это и составляет непосредственное значение слов Библии: *«Верьте, что вы уже получили и вам будет дано»*. Именно в этом состоит молитвенная терапия духовного целителя нашего времени.

Единственный процесс исцеления

Существует только один единственный, всеобъемлющий принцип исцеления, который действует во всем и в каждом - в человеке, животных, дереве, траве, ветре, земле - короче, во всем, что живет. Во всем животном, растительном мире и в мире минералов. Этот принцип жизни проявляется в виде инстинкта и закона роста. Один лишь человек способен полностью осознавать этот принцип жизни и найти доступ к его бесконечному благословению, направляя его с помощью своего подсознания в определенное русло.

Существует множество техник и методов, чтобы использовать для себя эту универсальную силу, но есть только один единственный процесс исцеления, и это - вера. Потому что: *«Вам будет дано по вашей вере»*.

Закон веры

Все религии мира обучают определенному содержанию молитв, а те в свою очередь разъясняются различными способами. Закон жизни, однако, это не что иное, как закон веры. Что вы думаете о себе самом, о жизни и космосе? Как это связано с верой? Помните: *«Вам будет дано по вашей вере»*.

Вера - это действительность ума, которая - в зависимости от ваших привычек мышления - активизирует силу вашего подсознания на всех этапах вашей жизни. Вы должны себе уяснить, что Библия говорит не о вашей вере в какой-либо ритуал, в церемонию, форму, институт, в какого-нибудь человека или в формулу - содержание вашей веры идентично содержанию вашего мышления. О чем вы думаете, в то вы верите. *«Если сколько-нибудь можешь веровать, все возможно верующему» (Марк, 9, 23)*.

Глупо думать, что ваши внутренние силы могли бы вам навредить. Главное не то, во что вы верите, а то, что вы *верите*. Потому что все, что вы уже пережили, все ваши поступки и все события и обстоятельства вашей жизни - это всего лишь эхо, реакция на ваши мысли.

Что такое молитвенная терапия?

При молитвенной терапии функции сознания и подсознания объединяются по научным принципам и направляются после тщательного Обдумывания на достижение совершенно определенной цели. При научной молитве вы должны точно знать, *что* вы делаете и *почему* вы это делаете. Вы сажаете ваше доверие, как зерно в закон исцеления, и именно это применяется при молитвенной терапии и определяется иногда как научная молитва или духовное лечение.

Выберите совершенно определенную идею, мысленный образ или план, который вы хотите осуществить. И теперь внушите своему подсознанию соответствующее содержание мыслей, представляя их себе с максимальной живостью как уже осуществленные. Если вы с непоколебимой верой будете поддерживать в себе это представление уже осуществленного желания, то ваша молитва будет услышана. Молитвенная терапия состоит в осуществлении совершенно определенной умственной деятельности, которая направлена на достижение четко выраженной, особой цели.

Предположим, что вы хотите с помощью этого метода разрешить определенную трудность. Вы осознаете, что ваша проблема (ваша болезнь или что-то другое) вызвана негативными мыслями, которые, став еще более плохими из-за вашего страха, отпечатались в вашем подсознании. С другой стороны, у вас есть утешающая уверенность, что вы сможете освободиться от своего бремени, изгнав из своего ума все черные мысли.

Поэтому обратитесь непосредственно к целительной силе, которая находится в вашем подсознании, и вспомните о ее бесконечной власти, мудрости и способности все обращать к хорошему. Сознательно думая об этом, вы преодолеете страх и все ложные представления, которые поселились в вашем уме.

Затем поблагодарите за ваше исцеление, которое вам гарантировано, и избегайте всех дальнейших мыслей о вашей проблеме до тех пор, пока у вас опять не возникнет необходимость обращаться с молитвой. В то время как вы произносите молитвы, не позволяйте возникнуть негативным мыслям и сомнениям по поводу вашего исцеления. Эта установка, основанная на твердой вере, сплавит сознание и подсознание в одно гармоничное целое, действующее на вас исцеляюще.

Что означает «знахарство» и как действует слепая вера?

Так называемое знахарство не имеет ничего общего с библейской верой, которая ведь состоит в знании взаимоотношений между сознанием и подсознанием. Знахарь лечит без подлинного, научного

понимания действующих здесь сил и энергии. Чаще всего он утверждает, что у него «особый дар» исцеления, но его возможные успехи тогда нужно объяснить слепой верой больного.

Так, например, лекари в Южной Африке и у первобытных народов во всем мире исцеляют с помощью песен-заклинаний и магических танцев. В других случаях выздоровление объясняется тем, что больной прикасался к каким-то реликвиям. Главное заключается в том, что больной совершенно убежден в эффективности примененных средств и методов.

Любое Действие, которое освобождает ум от страха и забот и наполняет вместо этого глубокой верой и уверенным ожиданием хорошего, также принесет исцеление. Существует много людей, которые, как уже говорилось, одновременно указывают на успехи, достигнутые ими при помощи каких-либо теорий, и приводят эти успехи совершенно напрасно в качестве доказательства правоты своих теорий.

Давайте рассмотрим пример слепой веры! Знаменитый врач Франц Антон Месмер вам уже знаком. В 1776 году он объяснял свои частые успехи в исцелении применением искусственных магнитов, которыми он водил над заболевшими частями тела. Позже он от этого отказался и развил теорию «животного магнетизма». По его мнению, сила действия этого магнетизма основывалась на флюиде, который наполняет весь космос, но сильнее всего проявляется в человеческом организме.

Он утверждал, что эта магнитная жидкость переходит от него на пациентов и исцеляет их. Вскоре больные толпами пошли к нему, и ему в действительности удалось провести целый ряд необыкновенных исцелений.

После того как Месмер поселился в Париже, правительство назначило следственную комиссию, состоящую из врачей и членов академии наук, в которую входил также Бенджамин Франклин. Хотя представленный ею отчет и подтвердил успехи в лечении, которое проводил Месмер, комиссия не нашла никаких точек опоры для подтверждения его теории флюидов, и отнеслась к фантазии пациентов как непосредственному источнику поразительного целебного действия.

Вскоре после этого Месмер был выслан из страны и умер в 1815 году. Несколько лет спустя доктору Брейду из Манчестера удалось доказать научным способом, что между так называемой магнитной жидкостью и исцелениями, осуществленными доктором Месмером, не существовало никакой причинной взаимосвязи. Доктор Брейд привел человека, на котором проводился эксперимент, с помощью внушения в состоянии гипнотического сна. Он вызвал в этом состоянии целый ряд тех же явлений, которые Месмер приписывал действию магнетизма.

Совершенно очевидно, что все эти исцеления были достигнуты

благодаря влиянию сильного внушения на фантазию и подсознание пациентов. Так как подлинные причины в то время еще не были известны, здесь можно говорить исключительно о случаях слепой веры.

Значение субъективной веры

Как уже подробно излагалось, в соответствии с основным законом умственной жизни подсознание (субъективный ум) каждого человека в такой же степени подвержено определенному воздействию собственного сознания (объективного ума), как и силе внушения других людей. Если вы активно или пассивно верите во что-то определенное, то ваше подсознание - совершенно независимо от вашей объективной установки - будет руководствоваться всецело и полностью соответствующим внушением, и ваше желание исполнится.

Исцеление посредством внушения основано исключительно на действии чисто субъективной веры, а она поддерживается благодаря тому, что сознание (объективный ум) отклоняет все возражения разума. Конечно, в интересах физического лечебного действия очень желательно, чтобы объективное и субъективное убеждение совпадали. Однако такая безоговорочная вера не будет обязательной предпосылкой, если вам удастся полностью расслабить ум и тело, и тогда ваше подсознание в этом состоянии полусна станет особенно восприимчивым к субъективным внушениям.

Недавно один господин спросил меня: «Каким образом священник смог меня исцелить? Я ведь не поверил ни одному его слову, когда он мне сказал, что нет ни болезни, ни материальной вселенной».

Упомянутому человеку это утверждение показалось абсолютно абсурдным, и он воспринял его вначале как оскорбление своего интеллекта. Несмотря на это его исцеление можно легко объяснить. Ему велели вести себя некоторое время совершенно пассивно, не разговаривать и не думать ни о чем. Затем священник вошел в трансцендентное состояние и внушал своему подсознанию около получаса непрерывно, в мире и покое, что его посетитель совершенно выздоровеет душой и телом, и будет вести уравновешенную и гармоничную жизнь. Больной вдруг почувствовал огромное облегчение и с этой минуты был исцелен.

Подчинившись указаниям священника и совершенно пассивно поддавшись его лечению, больной исполнил акт субъективной веры, которая открыла его подсознание для целительного внушения священника. Тем самым была установлена прямая связь, раппорт, между подсознанием лечащего и пациента.

Успеху лечения, таким образом, не помешало действующее в противоположном направлении самовнушение пациента, которое было

вызвано объективными сомнениями в целебной силе и теории священника. Во время описанного выше сумеречного состояния сопротивление сознания ограничивается до минимума и на пути успешного лечения не остается никаких преград.

Сущность и действие лечения на расстоянии

Предположим, вы узнали, что ваша мама, живущая в другом городе, тяжело заболела. В этом случае немедленное физическое оказание помощи было бы исключено, но вы могли бы помочь ей силой молитвы: *«Потому, что Отец, который в тебе живет, дает совет и помощь»*.

Творческий закон ума действует в вас всегда и везде. Так как ваше подсознание реагирует совершенно автоматически, лечение на расстоянии состоит просто в том, что вы направляете свои мысли и чувства на представление здоровья и гармонии. Так как существует только одно единственное, общее для всех творческое подсознание, то представление, переданное вашему собственному подсознанию, повлияет также на подсознание вашей мамы. Ваши мысли, направленные на здоровье, жизненную силу и совершенство, будут переданы через медиум универсального подсознания и вызовут, таким образом, закономерный мыслительный процесс, который исцелит организм вашей матери.

Для этого принципа умственного воздействия не существует никакого временного или пространственного ограничения, поэтому и место нахождения вашей матери не играет никакой роли. По причине вездесущности силы универсального ума нет смысла говорить о лечении на расстоянии в противоположность терапии, лично проводимой непосредственно на месте. Тут главное даже не в том, что ваши мысли всегда вдали, с вашей матерью; более того, лечение на расстоянии основано на динамической силе представлений о здоровье, благополучии и расслаблении, которые передаются подсознанию вашей матери и там развивают желаемое действие.

Следующий случай представляет типичный пример так называемого лечения на расстоянии. Одна слушательница моей радиопередачи, живущая в Лос-Анджелесе, молилась за свою мать, живущую в Нью-Йорке и страдающую тяжелым тромбозом, следующим образом: «Умственная целительная сила вездесуща и также окружает мою мать, которая находится вдалеке от меня. Ее физические страдания являются точным отражением присущих ей представлений и мыслей. Ум передает свои представления и образы на тело, как на экран в кино. Чтобы изменить ход событий, я должна, таким образом, установить катушку с другой кинолентой. Мой ум берет на себя задачу проектора, и я посылаю только те представления, в которых моя мать предстает совершенно исцеленной и здоровой. Та же самая бесконечная сила,

которая создала тело моей матери со всеми ее органами, пронизывает и исцеляет теперь каждый атом ее существа; мир и гармония в каждой клетке ее тела. Божественное вдохновение озаряет лечащих врачей, и каждая рука, которая касается тела моей матери, приносит благодать и исцеление. Я знаю, что в действительности болезни не существует, потому что иначе никто бы не мог выздороветь. Я объединяюсь теперь с бесконечным принципом любви и жизни, и я знаю и хочу, чтобы эти мысли принесли моей матери гармонию, здоровье и мир».

Она повторяла эту молитву ежедневно несколько раз, пока через несколько дней у матери не наступило, к величайшему изумлению лечащего специалиста, совершенно необычное улучшение состояния. Он выразил свое восхищение ее глубокой верой во всемогущество Бога. Представления и выводы дочери привели в действие закономерный ход умственно-творческого принципа, следствием чего явилось восстановление полного здоровья, и гармонии в организме матери. Исцеление, которое дочь рассматривала как уже свершившийся факт, вскоре наступило.

Кинетическая сила подсознания

Один психолог, который был со мной в дружбе, прошел рентгеновское исследование, при котором обнаружилось, что у него одно легкое было поражено туберкулезом. После этого у него вошло в привычку каждый вечер, перед тем как заснуть, высказывать следующие мысли, проникнутые глубокой верой: «Каждая клетка, каждый нерв, каждая ткань и каждый мускул моего легкого ощущается и исцеляется в этот момент от всей болезни, здоровье и равновесие моего организма полностью восстанавливается».

Приведенные здесь слова не являются буквальной цитатой, однако, полностью передают смысл ее формулировки. Рентгеновское просвечивание, повторенное около четырех недель спустя, выявило, что от болезни не осталось ни малейшего следа.

Чтобы понять этот метод, я его спросил, почему он произносил свою молитву, описанную выше, именно перед отходом ко сну. Он ответил: «Кинетическое действие подсознания длится в течение всего периода сна. Поэтому позитивные мысли полезны именно перед тем, как человек начинает дремать». Знать это очень важно, так как тот, кто концентрируется на представлении гармонии и полного здоровья, будет избегать любой мысли о своих страданиях.

Поэтому я хотел бы очень убедительно попросить вас не говорить о своих страданиях и не называть их по имени. Потому что чем больше их рассматриваешь и боишься, тем они становятся хуже. Итак, действуйте, как мой друг, психолог, как думающий хирург: удалите решительно все негативные мысли, как отрывают сухие ветки на здоровом дереве.

Пока вы живете, думая о своих страданиях и их симптомах, вы тормозите кинетическое действие подсознания, и препятствуете полному развитию его целебной силы. Кроме того, негативные картины ваших представлений под влиянием силы вашего ума, действующей по своим собственным законам, легко станут действительностью - это именно то, чего вы так опасаетесь. Поэтому наполните свой ум глубокими истинами жизни и шагайте вперед в свете любви.

ВЫВОДЫ

1. Помните, откуда вы получаете исцеление. Будьте твердо уверены, что ваше подсознание, если на него воздействовать со знанием дела, способно вылечить душу и тело.

2. Обдумайте точный план, как вы хотите сообщить своему подсознанию ваши желания и распоряжения.

3. Нарисуйте себе выполнение вашего желания самыми яркими красками и смотрите на него как на уже свершившееся. Кто не пожалеет необходимого терпения и концентрации, тот недолго будет ждать успеха.

4. Подумайте о том, что в действительности означает слово «вера»: это мысль, присутствующая в вашем уме. А каждая мысль обладает творческой силой реализовывать себя.

5. Глупо размышлять о том, что болезнь или что-то другое может вам повредить или причинить боль. Не поддавайтесь негативному влиянию и не теряйте глубокой веры в совершенное здоровье, успех, мир, благосостояние и божественное руководство.

6. Сделайте своей привычкой иметь возвышенные и благородные мысли, и они превратятся в возвышенные и благородные поступки.

7. Используйте бесконечную силу молитвы. Создайте определенный план, идею, мысленный образ. Идентифицируйтесь с помощью вашего ума и фантазии с этим представлением, сохраняйте правильную мысленную установку, и ваша молитва будет услышана.

8. Всегда помните о том, что сила исцеления дается тому, кто страстно его желает, и всецело верит в него. Вера означает здесь знание непосредственного способа работы и действия сознания и подсознания. Истинная вера появляется только вместе с правильным пониманием.

9. Слепой верой пользуется тот, кто без научного знания действующих здесь сил и энергии добивается успехов в исцелении.

10. Научитесь тому, как нужно молиться за больных, которые являются вашими близкими или родственниками. Приведите в состояние покоя и расслабленности ваше тело и ум, и ваши мысли о здоровье, жизненной силе и совершенстве передадутся через всеобъемлющий, вездесущий субъективный ум подсознанию вашего любимого друга или родственника, где вы развернете свое целительное действие.

Глава 6

Практическое применение умственной терапии

Каждый инженер владеет техническими приемами и методами в области своей специальности, необходимыми, например, для строения моста. Точно так же ваш ум владеет определенными техническими приемами, с помощью которых он охраняет вашу жизнь и направляет ее в определенное русло. Владение этими методами и техническими приемами имеет первостепенное и исключительное значение.

Инженер, которому было поручено строительство моста «Золотые ворота», обладал выдающимися знаниями в области своей специальности. Кроме того, ему удалось создать в уме точный образ этого моста, смело раскинувшегося от берега к берегу. Применяв испытанные, научно апробированные методы, он построил мост, по которому мы сегодня пересекаем бухту Сан-Франциско. Также при молении необходимо соблюдать определенные требования, если вы хотите, чтобы ваша молитва была услышана и исполнена. При этом речь идет о совершенно определенном научном процессе. В нашем мире, который держится на законе и порядке, ничего не происходит по чистой случайности. Следующие страницы познакомят вас с некоторыми практическими техническими приемами, которые сделают вашу умственную и духовную жизнь богаче и совершеннее. Ваши молитвы не должны повисать в воздухе как воздушный шарик, а должны достигать цели и влиять на вашу жизнь согласно вашим желаниям.» Более точный анализ молитвы обнаруживает поразительное множество возможных здесь технических приемов и методов. Чисто формальные и ритуальные молитвы, составляющие неотъемлемую часть богослужения, здесь не рассматриваются, так как они имеют значение лишь как молитвы общего характера. Мы занимаемся в этой публикации исключительно личной молитвой, поскольку она применяется в повседневной жизни как просьба о помощи для себя самого и других.

В молитве мы формулируем мысль или желание, направленное на достижение совершенно определенной цели. Молящийся выражает горячее желание своего сердца. Более того, желание и молитва - это одно и то же. Как молитву, вы формулируете свои важнейшие потребности, свои самые настоятельные желания. *«Блаженны те, кто жаждет справедливости, потому что они ее получают»*. Это настоящая молитва человека о мире, гармонии, здоровье, радости и всех других благах жизни.

Мысленное воздействие на подсознание

Этот технический прием состоит, главным образом, в том, чтобы побудить подсознание принять желания, переданные ему сознанием. Это мысленное воздействие происходит успешнее всего в трансцендентном состоянии. Глубоким слоям вашего ума присущи мудрость и сила. Итак, обдумайте спокойно ваше желание и будьте убеждены, что с этого момента его исполнение приближается. Делайте это как маленькая девочка, которую мучили сильный кашель и боли от ларингита. Она с глубокой уверенностью повторяла: «Моя простуда уже проходит. Моя простуда уже проходит». Через час симптомы, действительно, бесследно исчезли. Применяйте этот технический прием с таким же непоколебимым детским доверием.

Подсознание воспринимает любой четко сформулированный план

Если бы вы хотели построить дом для себя и своей семьи, то вы наверняка разработали бы план до мельчайших подробностей и заботливо следили бы за тем, чтобы он соблюдался строителями самым точным образом. Вы также обратили бы внимание на строительный материал и использовали бы только сухое дерево, безупречную сталь, - короче говоря, лучшее из того, что имеется. А как же обстоит дело с домом вашего ума и с вашими планами на жизнь в счастье и изобилии? Все обстоятельства и события, все в вашей жизни зависит от качества умственного строительного материала, из которого вы строите дом вашего ума.

Если ваш проект искажен опасениями, озабоченностью, страхом и недостатками, и если вы сами подавлены, полны сомнений и цинизма, то и ваш ум также полон хлопот, забот, напряжения, опасений и всевозможных ограничений.

Каждое сознательное мгновение, которое вы посвящаете строительству вашего умственного и душевного склада, имеет самое решающее и широкое значение для вашей жизни. Слово, просто пришедшее на ум, неслышно и невидимо - ничего подобного в действительности не существует. Вы непрерывно заняты тем, что строите жилище вашего ума из материала ваших мыслей и образов. Вы можете использовать каждый час, каждую секунду, чтобы на основе ваших мыслей, идей и убеждений, сценическая последовательность которых разыгрывается исключительно на сцене вашего ума, построить жизнь, сияющую здоровьем, успехом и счастьем. В мастерской вашего ума вы создаете свою личность и ваше тождество в сфере этого земного бытия. Таким образом, вы оставляете миру следы истории вашей жизни.

Обдумайте новый план. Изложите его в полном безмолвии и тишине, направляя свои мысли с этого момента на мир, гармонию,

радость и готовность к хорошему. Останавливая свой умственный взор на этих благах, и претендуя на них как на свою собственность, побудите свое подсознание воспринять новый план и заложить основу для реализации ваших мечтаний. *«По плодам их узнаете их».*

Наука и искусство правильной молитвы

Слово «наука» применено здесь в значении «знание» некой системы, которая объединяет и упорядочивает ряд осмысленных факторов. Мы понимаем сказанное в заголовке как процесс или прием, посредством которого не только вы, но и каждый верующий человек может познать истинную сущность основного закона жизни и использовать его на пользу себе и другим.

Под «искусством» мы понимаем, соответственно, выбранный вами метод, который основан на научном знании творческой силы подсознания и его реакции на образные представления и мысли.

*«Просите, и дано будет вам, ищите и найдете,
стучите и отворят вам» (Матфей 7, 7)*

Эти слова открывают вам перспективу исполнения всех ваших желаний. Дверь откроется на ваш стук, и вы найдете то, что ищите. Это библейское выражение не оставляет сомнения в существовании светлых умственных и духовных законов. Мудрость вашего подсознания будет всегда и непосредственно реагировать на ваше сознательное мышление; в того, кто просит хлеба, не может быть брошен камень. Но будет услышана лишь та молитва, которая исходит из сердца верующего. Путь разума ведет от идеального к материальному. Однако в отсутствии образного представления невозможно реализовать действие разума, так как неизвестны ни направления, ни цель. Предмет вашей молитвы, которая, как известно, представляет собой умственную деятельность, должен быть запечатлен в вашем образном представлении, ибо в противном случае подсознание не сможет ни понять ваше желание, ни творчески реализовать его. Таким образом, ваш ум должен находиться в совершенном, ничем не ограниченном состоянии доверительной готовности и согласия воспринять ваше желание.

Этот умственный способ рассмотрения вашей просьбы должен идти с чувством внутренней радости и покоя, которое исходит из уверенного ожидания желаемого успеха. Искусство и наука правильного моления основываются, таким образом, на обязательной предпосылке на четком знании и Полной уверенности в том, что процесс сознательного мышления вызовет соответствующую реакцию подсознания, и что подсознание составляет одно целое с бесконечной мудростью и всемогуществом. Если вы будете более точно следовать этому методу, то ваши молитвы будут услышаны.

Метод образного представления

Самый простой и непосредственный способ представить себе мысль - это представить ее образно и так живо охватить ее мысленным взором, словно предмет мысли действительно находится у вас перед глазами. Глаз как орган зрительной восприимчивости узнает только то, что уже существует в видимом мире. Также обстоит дело и с вашим внутренним взором; разница только в том, что он проникает в невидимые сферы ума. Каждая картина вашей фантазии придает форму содержанию вашей мечты и доказывает, что невидимое существует. Продукты вашей фантазии точно также существуют в действительности, как и любая часть вашего тела. Идея и мысль существуют в действительности и однажды примут материальную форму в нашем мире, если вы будете твердо и неуклонно сохранять соответствующий образ в вашем представлении.

Процесс мышления оставляет отпечатки в вашем мозге, которые, в свою очередь, принимают реальную форму и входят в вашу жизнь как события. Владелец стройки имеет точное представление о доме, который он мечтает построить; он видит его абсолютно готовым еще раньше, чем будет отброшена первая лопата земли. Картины его фантазии и процессы мышления становятся одновременно литейной формой здания, чертежный карандаш делает его идеи видимыми. Предприниматель-строитель достает необходимые материалы, рабочие возводят здание, пока оно не будет закончено, - в полном соответствии с образом, который существовал в представлении владельца стройки и архитектора.

В частности, перед тем как выступить с различными лекциями, я охотно применяю технику картинного представления. Я успокаиваю бурный поток моих мыслей, чтобы без помех передать подсознанию желаемые образы и представления. Далее я представляю себе лекционный зал, в котором все места до последнего заняты мужчинами и женщинами, и все они озарены и пронизаны их внутренней целебной силой. Я вижу их перед собой: освобожденных от всех страданий и сияющих от счастья.

После того как я нарисовал себе эту картину во всех подробностях, я удерживаю в своем представлении эту картину и слышу в уме счастливые возгласы, такие, как, например: «Я исцелен!» - «Я чувствую себя прекрасно!» - «Я был исцелен на месте!» - «Я стал совершенно другим!» и т.д. Эти представления я внушаю себе около десяти минут, глубоко осознавая и чувствуя, что ум и тело каждого слушателя наполняются любовью, здоровьем, красотой и совершенством. Эти ощущения становятся настолько живыми, что мне начинает казаться, будто я в действительности слышу множество голосов, которые громко восхваляют столь неожиданно подаренные им счастье и здоровье. В заключение я заставляю эту картину немного

потускнеть, и подхожу к микрофону. И почти после каждой лекции несколько слушателей, сияя от счастья, заверяют, что их молитвы были исполнены.

Метод фильма

Китайцы говорят: «Один рисунок много ценнее тысячи слов». Уильям Джеймс, основатель американской психологии, настойчиво указывал на то, что подсознание реализует каждое образное представление, удерживаемое прочно и с верой. «...*Веди себя так, словно я уже здесь, и я буду здесь*».

Несколько лет назад я совершал поездку по нескольким штатам Среднего Запада, выступая с лекциями. Часто я мечтал о том, чтобы жить в центре, откуда я мог бы скорее добраться до всех, кто нуждался в помощи. Руководимый этим желанием, я проделал большие расстояния. Однажды вечером в Спокане, штат Вашингтон, я вернулся в свой номер в гостинице, прилег отдохнуть, расслабился, отключил все сознательные мысли и в этом совершенно пассивном состоянии покоя представил себе, что я стою перед слушателями, к которым обратился со следующими словами: «Я рад, что я здесь. Об этой идеальной возможности я молился». И так живо представилась эта воображаемая аудитория моему мысленному взору, словно она действительно существовала. В то же время я видел себя главным исполнителем в несуществующем фильме и весь был проникнут убеждением, что картины моей фантазии были тем самым переданы моему подсознанию, которое своим собственным путем позаботится об их осуществлении. Когда я проснулся на следующее утро, меня наполнило глубокое чувство мира и удовлетворенности. Короткое время спустя я получил телеграмму с просьбой взять на себя руководство одной организацией на Среднем Западе. С большой радостью я ухватился за возможность, которую ждал с таким нетерпением и позволившую мне в течение ряда лет заниматься деятельностью, которая была нужна и приносила мне удовлетворение.

Описанный здесь метод нашел большой отклик у многих людей, ищущих совета, которые определили его как метод фильма. В связи с моими еженедельными лекциями и выступлениями по радио я стал получать многочисленные письма, в которых мне сообщали о необычайном успехе этого технического приема при продаже недвижимости. Поэтому я бы хотел всем тем, кто хочет продать недвижимое имущество, посоветовать сначала убедиться в соразмерности цены, которую вы требуете. Затем вы должны глубоко уверовать в то, что мудрость приведет вас покупателя, который всегда хотел иметь дом или участок такого типа и будет счастлив от такой покупки. Потом нужно привести себя лучше всего в состояние полного физического и умственного расслабления, что-то вроде полусна, при котором вы

сознательное напряжение ограничиваете до минимума. В таком вот состоянии полусна должна начать свою деятельность фантазия. Вы представляете в уме, что вы с радостью держите в руках выручку от продажи и благодарите от всего сердца за этот благоприятный оборот - нужно как можно интенсивнее вжиться в эту роль и нарисовать себе выполнение своего желания самыми яркими красками. Особенно эффективны для этого последние минуты, перед тем как вы заснете. Нужно сделать так, как будто это все реальная действительность. Ибо лишь тогда подсознание примет представление и реализует его. Образное представление, сохраняемое в уме с верой и настойчивостью, обязательно осуществится.

Метод Бодоина

Шарль Бодоин был профессором института им. Руссо во Франции. Он был выдающимся психотерапевтом и руководил исследовательским отделом новой терапевтической школы в Нанси. Уже в 1910 году он учил тому, что подсознание легче всего поддается воздействию в состоянии, близком ко сну, когда любое напряжение сознания ограничено до минимума. Если привести себя в такое совершенно пассивное состояние, то можно внушить своему подсознанию путем чисто умственной концентрации желаемое представление. Он выразил свой метод в следующей формуле: «Наиболее эффективно и просто можно внушить подсознанию желаемое представление в одно короткое, легко запоминающееся предложение, которое потом - как в колыбельной песне - постоянно повторяешь».

Несколько лет назад одна молодая дама была втянута в затяжной процесс по делу о наследстве. Ее супруг оставил ей все свое имущество, однако, сыновья и дочери от его первого брака всеми средствами пытались добиться, чтобы завещание было признано недействительным. Так обстояло дело, когда она услышала о методе Бодоина. В соответствии с правилами, которые ей разъяснили, она привела себя в состояние полусна и сконцентрировала основное содержание своего желания в следующем легко запоминающемся предложении: «Воля Бога наведет порядок». Этим она хотела сказать, что мудрость, которая проявляется в законах подсознания, приведет дело к гармоничному и доброму решению. В течение десяти дней она каждый вечер приводила себя в состояние полусна и повторяла медленно, спокойно и с чувством одно и то же утверждение: «Воля Бога наведет порядок». И с чувством бесконечной радости она погружалась в глубокий нормальный сон. Когда она на одиннадцатый день проснулась утром, все ее тело наполнилось ощущением невыразимой радости. Для нее больше не оставалось сомнений: воля Бога установила порядок. Уже в тот же день она узнала от своего

адвоката, что противная сторона хочет заключить соглашение. Полюбовное соглашение, которого она так желала, положило вскоре после этого конец процессу.

Метод сна

Каждое напряжение сознания в состоянии полусна, в значительной степени ослабевает. Именно в мгновения перед тем, как заснуть, и непосредственно после того, как вы проснулись, сознание работает меньше всего, и двери подсознания открыты настежь. В этом состоянии также менее всего приходится опасаться негативных мыслей, которые в другое время уменьшают динамическую силу желаний, и тем самым препятствуют их эффективной передаче подсознанию.

Предположим, вы хотите освободиться от вредной привычки. Примите удобную позу и расслабьте тело и ум. Приведите себя в состояние близкое к полусну и затем повторяйте в состоянии полного внутреннего и внешнего покоя одну и ту же мысль, как будто вы хотите, таким образом, себя успокоить: «Я совершенно освободился от моей привычки, ко мне снова полностью вернулось внутреннее равновесие и душевный покой». Повторяйте эту фразу каждое утро и вечер медленно, спокойно и с чувством в течение пяти или десяти минут. С каждым разом эмоциональная эффективность слов повышается. Как только вы попытаетесь снова вернуться к своей старой вредной привычке, произнесите громко вслух эту формулу. Таким образом, вы побудите подсознание к тому, чтобы оно приняло вашу мысль, и освобождение не заставит долго себя ждать.

Метод благодарности

Святой Павел рекомендует нам в Библии высказывать свои желания с изъявлением благодарности и восхваления. Как ни проста эта техника молитвы, она постоянно приводит к необычному успеху. Сердце, преисполненное благодарности, особенно широко открыто для творческих сил вселенной, и космический закон действия и противодействия вызывает взаимодействие, полное неожиданных благ.

Молодой человек, которому отец в виде награды за сдачу трудного экзамена обещает машину, поступает правильно, проявляя свою благодарность и счастье, словно он действительно уже получил подарок. Он ведь знает, что отец выполнит свое обещание. И с этим доверием он живет в благостном ожидании, - в уме он уже владеет машиной и полон радости и благодарности.

Позвольте показать вам еще на другом примере, какой огромный успех приносит этот технический прием. Мой знакомый Броук сказал мне однажды: «Счета растут; я без работы, у меня трое детей и мои денежные средства истощены. Что делать?» Примерно в течение трех недель он регулярно повторял каждое утро и вечер следующие слова:

«Небесный Отец, я благодарю тебя за мое благосостояние». Он делал это в состоянии полного расслабления и внутреннего равновесия. При этом он представлял себе, что он разговаривает с присущей ему мудростью и всеилием так же непосредственно, как будто его собеседником был человек. Естественно, он хорошо знал, что бесконечный творческий ум нельзя увидеть глазами. Таким образом, он обращал свой мысленный взор к живому представлению материального изобилия; этот продукт его фантазии должен ведь был, безусловно, вызвать желаемый эффект - то есть обеспечить подходящую работу, общественное положение, питание и деньги в достаточном количестве. Его мысли и чувства сконцентрировались на представлении жизни в обеспеченных условиях. Постоянное повторение слов: «Я благодарю Тебя, Небесный Отец» - наполнило его глубоким убеждением и освободило от чувства поражения, подавленности, грозящего ему в его бедственном положении. Он знал, что его ум привыкнет к материальной обеспеченности и состоятельности, если он будет неуклонно и с признательностью поддерживать в себе эту установку. Именно так и случилось: он встретил на улице своего прежнего работодателя, которого не видел уже двадцать лет. Тот предложил ему хорошо, оплачиваемую должность и тут же выдал ему в виде аванса пятьсот долларов. Сегодня г-н Брукс - заместитель президента этого объединения. Только недавно он сказал мне: «Я никогда не забуду чудесную силу моей молитвы с изъятием благодарности, потому что это произошло со мной самим».

Метод позитивного утверждения

Этот прием вытекает из содержания слов: «*Молитва — это не бессмысленное бормотание*». Непосредственная сила позитивного утверждения основывается на обдуманном выражении объективных истин: три плюс три будет шесть, а не семь, как ошибочно считает мальчик, и под руководством учителя он должен осознать: тот факт, что числа три и три дают в сумме шесть, основывается не только на утверждении учителя, а является математическим законом. Мальчик подчиняется, таким образом, объективной математической истине, а не только субъективной установке своего учителя.

Теперь здоровье является в жизни человека нормальным состоянием, болезнь же является ненормальным состоянием. Здоровье является истинным состоянием бытия. Поэтому, как только вы с уверенностью констатируете для себя самого и для ваших близких факт здоровья, гармонии и мира, и при этом представите себе, что здесь идет речь об универсальных принципах бытия, - непоколебимая убежденность в истинности вашего установления исправит негативные формы поведения вашего подсознания.

Успех этого метода утверждения, - которое верующий человек осуществляет в молитве, - зависит от того, следуете ли вы единственно верным принципам жизни. Предположим, что существует закон математики, а не заблуждения, и есть закон истины, а не лжи! Представьте себе, что неограниченно царит принцип благоразумия и не существует невежества, есть принцип гармонии и нет раздора. Так, в действительности существует закон здоровья, а не принцип, нацеленный на болезни. Так, в действительности царит принцип избытка, а не принцип бедности.

Я сам применял этот метод утверждения, когда мою сестру оперировали в одной английской больнице по поводу заболевания желчного пузыря. Клинические и рентгеновские исследования выявили необходимость срочного вмешательства. Она попросила меня помолиться за нее. Чисто в географическом плане нас разделяли около десяти тысяч километров, но для принципа ума не существует ни времени, ни пространства.

Бесконечный всеобщий разум действует в любое время и в любом месте в своей совокупности. Я тщательно избегал любой мысли о симптомах болезни и вообще о физическом состоянии моей сестры. Затем я сформулировал следующее позитивное утверждение: «Эта молитва за мою сестру Кэтрин. Она полностью расслаблена, в мире с самой собой и миром, уравновешенна, полна покоя и ясности. Целительная мудрость ее подсознания, которая создала ее тело, изменяет в этот момент каждую клетку, каждый нерв, каждую ткань, каждый мускул и каждую кость, и приводит каждый атом ее организма снова в соответствие с совершенным образцом, который хранится в ее подсознании. Потихоньку все негативные предубеждения ее подсознания бесследно вытесняются, и жизненная сила, целостность и красота наполняет все ее тело. Ее бытие и сущность открыты теперь для потоков целительной силы, которые текут по всему .ее организму и дают ей снова здоровье, гармонию и мир. Все вредные мысли и уродливые представления гасятся теперь в бесконечном потоке любви и мира. Все происходит именно так, а не иначе».

Это глубокое убеждение я внушал себе несколько раз в день. Две недели спустя врачи с удивлением отметили совершенно необычное исцеление, которое подтвердилось на экране рентгена.

«Утверждать» означает не что иное, как констатировать, что это так, а не иначе. Если упорно сохранять эту установку - даже если внешне все выглядит совсем иначе, - то произнесенная молитва будет исполнена. Думая, человек констатирует. Также и отрицание является констатацией. Кто преднамеренно повторяет постоянно какое-то утверждение, тот приводит свой ум в такое состояние сознания, в котором он воспринимает все утверждения как истинные. Итак, непоколебимо придерживайтесь истин жизни и утверждайте их, пока не наступит желаемая реакция подсознания.

Методика доказательства

Название этого приема говорит само за себя. Он восходит к методу, примененному доктором Ф.П.Квимби. Доктор Квимби, поборник врачевания с помощью умственно-духовной терапии, жил и практиковал около 100 лет назад в Белфасте, Майне. Его мемуары, изданные Горацио Дрессером, вышли в свет в 1921 году в компании Томаса Кроуэлла в Нью-Йорке. В этой книге содержатся также сообщения из газет о замечательных успехах этого человека в области врачевания, который слыл знахарем. Квимби удавалось осуществлять чудесные исцеления, описанные в Библии. Методика доказательства по Квимби состоит в логической аргументации, посредством которой убеждаешь себя самого и пациента в том, что его болезнь не что иное, как последствие его заблуждения, безосновательных опасений, а также негативных мыслей и представлений. Только тот, кто сам полностью уяснил себе непосредственные взаимосвязи, сможет убедить пациента в том, что болезнь и страдание - это не что иное, как физические формы проявления деструктивных привычек мышления, которые на почве ошибочной веры во внешние причины принимают материальную форму в виде болезни, состояние, которое легко прекратить путем соответствующего изменения образа мышления.

В связи с этим больному объясняют, что для своего исцеления он должен только изменить образ мышления. Далее следует объяснить, что подсознание создало тело и все его органы. Кто не может знать творение лучше самого творца? Поэтому никто не устранил ущерб лучше подсознания. Его целительное действие начиналось уже в тот момент, когда произносились эти слова. Таким образом, перед судебским креслом ума следует отстаивать мысль, что болезнь - это лишь тень болезненного мира представлений. Необходимо построить как можно более безупречную цепь доказательств существования этой внутренней целительной силы, которая создала все органы и располагает совершенным образцом каждой клетки, каждого нерва и каждой ткани. Далее, вы выносите на критический суд вашего ума решение - приговор в пользу самого себя или в пользу соответствующего больного. Вы освобождаете его - с помощью веры и способности проникать в душу - от его страданий. Ваши доказательства превосходны, и так как имеется только единственный, общий для всех людей универсальный разум, то ваши убеждения передадутся пациенту и окажут свое целительное действие. Этот метод лечения соответствует в своих основных чертах терапии. Примененной доктором Квимби в 1849-1869 гг.

Абсолютный метод

Многие люди во всем мире применяют эту форму молитвенной терапии с выдающимся успехом. Лечащий называет имя пациента и предается размышлениям о Боге и божественных свойствах. Например, он все время держит в уме: «Бог - это источник блаженства. Бог - это нескончаемая любовь, пронизательность, всемогущество, мудрость, совершенная гармония, Бог совершенен!» Сила этих тихих медитаций поднимает его сознание на новый уровень и настраивает его ум на другую длину волны. Он чувствует, как божественная любовь гасит в уме и теле пациента все, что с ней несовместимо, как все злое и негативное уходит, и исчезают страдания и заботы.

Эту абсолютную методику молитвы можно сравнить с ультразвуковой терапией, продемонстрированной мне недавно одним знаменитым врачом в Лос-Анджелесе. Он обладает прибором, который порождает чрезвычайно быстрые колебания, волны которых направляют на любую нужную часть тела. Он применял эти ультразвуковые волны с чрезвычайным успехом, чтобы растворить отложения извести, возникшие на почве артрита, и устранить другие болевые ощущения.

Чем выше уровень сознания, к которому возвышают нас размышления о Боге, тем многочисленнее и интенсивнее умственные волны, с помощью которых мы излучаем гармонию, здоровье и покой. Эта молитвенная терапия привела ко многим необычным исцелениям.

Женщина-калека снова может ходить

Доктор Квимби, о котором уже шла речь в этой главе, применял абсолютный метод, особенно в последние годы своей деятельности. Он был, собственно, основателем психосоматической медицины и первым психоаналитиком. Он обладал способностью ясновидца при диагностике причин, лежащих в основе болезней, болей и страданий своих пациентов.

Следующее короткое сообщение об исцелении женщины, ставшей инвалидом, взято из мемуаров Квимби.

Доктора Квимби позвали в дом парализованной, прикованной к постели старой женщины. Он представил ее страдания, как влияние исключительно ограниченной веры, которая держала в своей власти ее тело и не давала ей встать и ходить. Она коротала свою жизнь в страхе и незнании. Кроме того, она испытывала страх в результате слишком буквального толкования Библии. «Ум и сила Бога, - говорит Квимби, - пытались разорвать эти цепи, поднять камень с этой могилы и как бы воскресить из мертвых». Когда эта женщина просила других разъяснить ей какое-то место в Библии, то оно становилось для нее не плодотворным зерном, а только поводом для глубокой печали. Несмотря на это, она стремилась к жизни. Доктор Квимби от-

метил в своем диагнозе помраченный рассудок в состоянии взволнованности и страха, причиной которого была неспособность пациентки понять данный отрывок из Библии. Физически состояние ее ума выражалось в ощущении тяжести и вялости, переходящих в явление паралича.

Придя к такому выводу, доктор Квимби спросил больную, что, по ее мнению, означали слова из Библии: *«Еще не долго быть Мне с вами, и пойду к Пославшему Меня; будете искать Меня и не найдете; и где буду я, туда вы не можете придти»* (Иоанн 7, 33-34). Она ответила, что это место из Библии рассказывает об уходе Христа на небо. В ответ доктор Квимби дал очень личную и относящуюся к данной ситуации интерпретацию и объяснил, что слова *«Еще не долго быть Мне с вами»* означают не что иное, как время, которое он уделит исследованию причин ее болезненных симптомов и чувств, другими словами: он сочувствует ей сейчас, но не может долго пребывать в таком состоянии. Его следующим шагом *будет уйти к тому, кто его послал*, а это означает не что иное, как находящуюся внутри каждого человека творческую силу Бога.

В этот момент доктор Квимби представил мысленно божественный идеал, т.е. действующую в организме больной жизненность, благородие, гармонию и силу Бога. Поэтому он сказал женщине: *«Куда я иду, туда вы не можете следовать, потому что вы скованы мыслями о своих страданиях, а я здоров»*. Молитва и это объяснение вызвали в женщине немедленную физическую реакцию, и в ее уме произошла такая же драматическая перемена: она поднялась, и пошла без своих костылей.

Доктор Квимби назвал этот случай самым знаменательным из всех успехов в исцелении. Женщина находилась как бы в плену у смертельного заблуждения, так что истина явилась для нее воскрешением из мертвых - словно пришел ангел из Библии, который сбросил с нее тяжесть страха, незнания и суеверия, как камень с могилы ее жизни. Поэтому доктор Квимби говорил о воскресении Христа и связал это событие с ее здоровьем.

Метод решения

Сила слова зависит от вашей веры. Таким образом, нам необходимо лишь осознать, что сила, движущая миром, действует для нас и дает силу нашим словам. Эта мысль укрепляет наше доверие и нашу веру в себя. Ведь речь идет только о том, чтобы соединить собственную силу с божественной, - поэтому духовное насилие и духовная борьба совершенно неуместны.

Одна молодая девушка применила метод решения в отношении одного молодого человека, который длительное время досаждал ей просьбами о свидании, и заходил за нею в офис. Она никак не могла

от него отделаться. Поэтому однажды она сформулировала, следующее решение: «Я освобождаю его и вверяю его божественному руководству. С этого момента он всегда будет там, где ему надлежит быть. Я свободна и он свободен. Мои слова найдут отклик, и всеобщая мудрость осуществит мое решение. Это будет так и никак иначе». Как она мне рассказала, с тех пор она ничего больше не слышала об этом молодом человеке.

«Положишь намерение, и оно состоится у тебя; и над путями твоими будет сиять свет» (Иов 22, 28).

ВЫВОДЫ

1. Станьте архитектором своего ума и используйте при строительстве более прекрасной и благородной жизни многократно опробованные и испытанные методы.

2. Ваше желание - это ваша молитва. Представьте себе живо уже наступившее исполнение вашего желания, и ваша молитва будет услышана.

3. Пожелайте себе добиться цели самым легким путем - с надежной помощью науки разума.

4. Из сюжетов, сыгранных на сцене -вашего ума, вы можете построить жизнь, полную сияющего здоровья, блистательного успеха и счастья.

5. Проведите научные эксперименты, пока сами не убедитесь, что мудрость вашего подсознания всегда и непосредственно реагирует на ваше сознательное мышление.

6. Когда вы с уверенностью ожидаете исполнения желания, пусть вас наполнит чувство нескончаемого покоя и радости. Каждый образ в вашем мысленном представлении создаст материю ваших желаний и докажет существование невидимого.

7. Образ в вашем представлении всегда значит больше, чем тысяча слов. Ваше подсознание реализует каждый образ, сохраняемый в уме с верой.

8. Избегайте при молении любого насильственного умственного напряжения и не пытайтесь добиться чего-либо силой. Приведите себя в состояние, близкое ко сну, и убаюкайте себя в полной уверенности и знании, что ваша молитва будет услышана.

9. Всегда помните: сердце, преисполненное благодарности, открыто для щедрых благ вселенной;

10. Утверждать что-то - это значит констатировать, что это так, а не иначе. Не отступайте, даже если на вид все кажется совершенно иначе, и ваша молитва будет услышана.

11. Создайте волны гармонии, здоровья и мира, размышляя о любви и славе Бога.

12. Если вы примете решение и признаете его истинным, то оно исполнится. Решитесь поэтому в пользу гармонии, здоровья, мира, счастья и изобилия.

Глава 7

Подсознание служит жизни

Более девяноста процентов умственной жизни проходит на уровне подсознания, так что мужчины и женщины, которые отказываются от использования этой чудесной силы, заранее очень ощутимо ограничивают рамки и возможности своей жизни.

Подсознание всегда стремится служить жизни и действовать конструктивно. Оно строит тело и заботится, чтобы ничто не нарушало ход всех жизненных функций. Оно работает непрерывно день и ночь и всегда старается помочь нам и уберечь от вреда.

Ваше подсознание находится в постоянной связи с бесконечной жизнью и мудростью. Все его импульсы и мысли служат жизни. Благородные стремления, внезапные озарения и большие видения выходят всегда из подсознания. Ваши самые глубокие убеждения - это те, которые вы не можете облечь в слова или четко и вразумительно обосновать, так как они исходят не от сознания, а от подсознания. Оно обращается к вам голосом интуиции, импульса, предчувствия, инстинктивного порыва и творческих идей. Оно всегда заставляет вас идти вперед, от цели к цели, и достигать новых высот. Вдохновения любви, стремление отдать свою жизнь во имя спасения других - они также приходят из глубины вашего подсознания. Так, например, при опустошительном землетрясении и пожаре в Сан-Франциско 18 апреля 1906 года поднялись больные и калеки, которые уже многие годы были прикованы к постели, и проявили истинные чудеса, выносливости и храбрости. В них проснулось непреодолимое стремление спасти своих близких, чего бы это ни стоило, и их подсознание отреагировало соответствующим образом.

Великие художники, музыканты, поэты, ораторы и писатели ищут контакты с силами своего подсознания и черпают свое вдохновение из этого никогда неиссякаемого источника. Роберт Льюис Стивенсон, например, перед сном регулярно поручал своему подсознанию придумывать для него во сне истории. Он обычно брался за приключенческие истории с увлекательным, напряженным сюжетом и хорошим концом, как только его банковский счет подходил к концу. Стивенсон рассказывал, что огромный талант его подсознания подсказывал ему рассказ, о котором он просил, отрывок за отрывком, словно это был роман с продолжением. Это доказывает, что подсознание располагает глубоким пониманием и плодотворными мыслями, о которых сознание ничего не знает.

Марк Твен признался кому-то, кто этим интересовался, что он за всю свою жизнь не выдумал ни одной истории. Всем своим юмором

и всеми своими произведениями он обязан неисчерпаемой фантазии своего подсознания.

Реакции тела на умственные процессы

Взаимодействие между сознанием и подсознанием требует равноценного взаимодействия двух соответствующих нервных систем. При этом спинномозговая система образует нервный орган сознания, а симпатическая система - нервный орган подсознания. Нервы в мозге и спинном хребте образуют канал, по которому пять органов чувств передают сознанию свои физические восприятия; одновременно они представляют собой инструмент, с помощью которого человек управляет всеми движениями своего тела. Центр этой нервной системы находится в мозге и представляет собой источник любой намеренной и сознательной деятельности мозга.

Симпатическая нервная система, с другой стороны, которая не поддается воздействию человеческой воли, имеет свой центр в солнечном сплетении, которое также обозначается как «мозг подсознания». Оно образует центр тех умственных процессов, которые бессознательно управляют всеми жизненно важными функциями тела.

Обе системы могут работать либо обособленно, либо вместе. Томас Тривард пишет: «Вагус (основной нерв парасимпатической системы) выходит из области мозга как часть сознательной нервной системы и контролирует в этом месте органы голоса. Далее при прохождении этого нерва через полость груди от него отходят боковые ответвления к сердцу и легким. На своем пути через диафрагму вагус теряет внешний покров, отличающий нервы сознательной системы, и полностью принимает вид нерва симпатической сферы. Он, таким образом, является связующим звеном между обеими системами и создает физическое единство человека.

Столь же различные по своим свойствам части мозга указывают на связь, с одной стороны, с деятельностью сознательного ума и, с другой стороны, с деятельностью подсознания. Грубо говоря, переднюю часть мозга следует относить к области сознания, а заднюю часть - к подсознанию; средняя часть занимает также в функциональном плане промежуточное положение между ними».

В очень упрощенном виде взаимодействия между умом и телом можно представить следующим образом: сознание принимает мысль, которая вызывает в спинномозговой нервной системе соответствующие возбуждения. Эти возбуждения, в свою очередь, порождают подобный импульс в нервной системе подсознания и передаются, таким образом, непосредственно творческой среде. Таким образом, каждая мысль, воспринятая вашим сознанием как правильная, передается от вашего мозга к солнечному сплетению, то есть в центр подсознания, который затем заботится о том, чтобы соответствующее

представление было реализовано в виде реакции тела или как событие или как условие окружающей среды.

Особый разум заботится об интересах тела

При изучении клеточных систем и структур определенных органов (как, например, глаз, ушей, сердца, печени, мочевого пузыря и т.п.) выяснилось, что они состоят из групп клеток, которые управляются собственным центром, позволяющим действовать сообща с одной определенной целью, а также понимают и осуществляют приказы умственного центра (сознания) дедуктивным образом.

Подробные исследования одноклеточных живых организмов позволяют сделать вывод о достаточно сложных процессах в человеческом теле. Хотя одноклеточный организм не имеет органов, в нем все же можно отличить определенные процессы и реакции, которые управляют жизненно важными функциями - движения, питания, использованием питательных веществ и выведением продуктов отхода.

Многие утверждают, что существует разум, который мог бы более совершенным образом обеспечивать интересы тела, если бы ему предоставили возможность беспрепятственно действовать по своему усмотрению. Это исключительно правильное мнение - непосредственная проблема возникает, однако, из того, что сознание, перерабатывающее чувственные восприятия, постоянно включается как помеха и вызывает ужасную путаницу неверных мнений, необоснованных страхов и ложных установок. А как только негативные модели мышления и представлений такого типа запечатлеваются в подсознании посредством психологического и эмоционального рефлекса, последнему не остается ничего иного, как надежно и до мельчайших подробностей выполнять требования, которые предъявляет ему подсознание.

Подсознание постоянно стремится к достижению всеобщего благополучия

Присущее вам субъективное Я непрерывно действует в интересах вашего блага, пытаясь реализовать принцип гармонии, лежащий в основе всего созданного Творцом. Подсознание обладает своей собственной волей и реально существует. Оно действует день и ночь независимо от того, думаете вы об этом или нет. Оно строит ваше тело, однако вы этого не можете видеть, слышать или чувствовать, потому что здесь идет речь о совершенно незаметном процессе. Ваше подсознание ведет свою собственную жизнь, которая непрерывно стремится к достижению гармонии, здоровья, счастья и покоя.

А это как раз и есть собственно божественная норма поведения, которая постоянно пытается найти свое выражение через человека.

Как человек нарушает природный принцип гармонии

Если мы хотим мыслить правильно, то есть по научному, то мы

должны знать «истину». Но это означает не что иное, как быть в созвучии с бесконечной мудростью и силой подсознания, которая всегда находится на службе у жизни.

Тот, кто из-за незнания или умышленно нарушает гармонию словами, мыслями или делами, получает всевозможные наказания в виде раздоров, ограничений и страданий.

Наука доказала, что человеческий организм полностью обновляется в течение одиннадцати месяцев. С чисто физиологической точки зрения, ваш возраст составляет, таким образом, не более одиннадцати месяцев. Поэтому только вы виноваты в том, что своими страхами, гневом, ревностью и враждебными мыслями снова и снова внушаете своему постоянно возрождающемуся телу вредные тенденции.

Человек является суммой своих мыслей и представлений. От вас зависит, воздерживаетесь ли вы от негативных мыслей и представлений. Мрак изгоняют светом, холод - жарой, негативные же мысли эффективнее всего вытесняются позитивным мышлением. Настойчиво утверждайте хорошее, тогда злое исчезнет!

Быть здоровым, жизнеспособным, сильным - это нормально

Большинство детей приходят в мир совершенно здоровыми; каждый их орган выполняет свою задачу самым совершенным образом. Именно такое состояние здоровья является нормальным и, собственно говоря, мы должны были бы на протяжении всей жизни оставаться такими же здоровыми, жизнеспособными и сильными. Инстинкт самосохранения является самым сильным в человеческой природе и представляет собой исключительно эффективный, постоянно присутствующий и непрерывно действующий закон природы. Поэтому совершенно ясно то, что все наши мысли, идеи и представления именно тогда приобретают наибольшую эффективность, когда они находятся в соответствии с присущим нам принципом жизни, который всегда направлен на то, чтобы всеми способами нам помочь. Поэтому, конечно, намного легче восстановить нормальное состояние тела, чем принудить его к ненормальным реакциям.

Любая болезнь, любое страдание противоречат природе. Тот, кто болен, мыслит негативно и плывет против течения жизни. Закон жизни - это закон роста; вся природа подтверждает действие этого закона, выражая себя в постоянном, безмолвном росте. Где есть рост и самовыражение, там должна быть и жизнь. Но где есть жизнь, там царит и гармония, а где господствует гармония, там - совершенное здоровье.

Пока ваше мышление созвучно творческому принципу подсознания, вы также находитесь в соответствии с природным принципом гармонии. Если же ваше мышление отклонится от этого направления, то ваши мысли станут для вас беспокоящим и даже вредным грузом, и повлекут за собой болезнь, а возможно, даже и смерть.

При каждом лечении вы должны заботиться об усиленном притоке живительных сил и их эффективном распределении по всему организму. Лучше всего это происходит путем полного отключения всех мыслей, в которых присутствует страх, озабоченность, ревность, враждебность или другие негативные мысли; в противном случае они разрушают ваши нервы и железы, т.е. те ткани, которые заботятся о выводе из организма всех шлаков.

Исцеление от туберкулеза спинного мозга

Газета «Наутилус» опубликовала в марте 1917 года статью о необычном исцелении одного юноши, который страдал туберкулезом спинного мозга. Его звали Фредерик Элиас Эндрюс, он был родом из штата Индиана, и является теперь священником и доцентом в Христианской школе в Канзасе, штат Миссури. Врач сказал, что его болезнь неизлечима. После этого мальчик начал молиться, и из сутулого нескладного калеки, который еле мог передвигаться, вырос сильный, стройный, хорошо сложенный мужчина. Он придумал себе свою собственную молитву-просьбу и добился силой ума того, что у него развились те физические качества, в которых ему первоначально было отказано.

Он повторял несколько раз в день следующие слова: «Я абсолютно невредим и здоров, силен, крепок, могуч, полон любви, гармонии и счастья». Он без смущения рассказывал, что эта молитва была на его губах первой утром и последней вечером. Он вспоминал и о других больных в своей молитве, полной любви. Его непоколебимость, его вера и христианская любовь к ближнему принесли тысячекратный результат. Как только его начинали одолевать мысли, полные страха, досады, ревности или зависти, он сразу же боролся с ними всеми силами своей позитивной установки. Его подсознание реагировало в полном соответствии с его новым позитивным способом мышления. Эта история отвечает непосредственному содержанию отрывка из Библии: «*Иди. вера твоя спасла тебя*» (Марк 10, 52).

Вера в силу подсознания исцеляет

Один молодой человек, который посещал мои лекции о целительной силе подсознания, страдал тяжелым заболеванием глаз, которое, по мнению специалиста, могло быть излечено только оперативным путем. Но он сказал себе: «Подсознание создало мои глаза, поэтому оно может и исцелить их».

Каждый вечер, перед тем как ложиться спать, он погружал себя в трансцендентное состояние и концентрировал свои мысли и фантазию на глазном враче. Он представлял себе, что тот стоит перед ним и говорит ясно и отчетливо: «Чудо свершилось!» Эту сцену он повторял в своем воображении каждую ночь на протяжении пяти минут,

пока не засыпал. Через три недели он во второй раз нашел окулиста и после долгого тщательного обследования тот констатировал: «Это чудо!»

Что произошло? Молодой человек успешно влиял на свое подсознание, используя врача как средство или медиум, чтобы передать свое желание в глубокие слои подсознания. Благодаря постоянному повторению, непоколебимой вере и глубокому убеждению он наполнил подсознание представлением своих желаний. Ведь именно оно создало его глаза; ему была известна совершенная модель, и потому оно принесло ему выздоровление. Это еще один пример того, что подсознание способно исцелять с помощью веры.

ВЫВОДЫ

1. Ваше подсознание создало ваше тело, оно день и ночь на посту. Своим негативным мышлением вы нарушаете его животворную и сохранную деятельность.

2. Поручите вашему подсознанию перед сном решение вашей проблемы, и вам не придется долго ждать результата.

3. Уделите необходимое внимание вашему образу мыслей; каждая мысль, воспринятая как истинная, передается через ваш мозг в солнечное сплетение, то есть в центр вашего подсознания, и реализуется в вашей жизни.

4. Примите как факт, что вы можете в корне изменяться физически и умственно, предложив вашему подсознанию соответствующий «план строительства».

5. Ваше подсознание всегда служит жизни. Однако на него оказывает влияние сознание. Поэтому сохраняйте в вашем подсознании всегда только позитивные предпосылки и истинное положение вещей. Ведь подсознание реагирует точно на ваши модели мышления и представления.

6. Каждые одиннадцать месяцев человеческое тело обновляет свой состав. Поэтому формируйте свое тело заново, неуклонно и позитивно изменяя свою установку.

7. Быть здоровым - это нормальное состояние. Болезнь аномальна. Всему, что создано Творцом, присущ принцип гармонии.

8. Мысли, полные ревности, страха, забот и вражды, разрушают как нервы, так и железы, и приносят с собой всевозможные умственные и физические страдания.

9. То, что вы сознательно утверждаете и воспринимаете как истину, примет материальную форму в вашем теле, уме и жизни. Утверждайте добро, и жизнь будет вам в радость.

Глава 8

Как осуществить свои цели

Неудачи можно объяснить в большинстве случаев следующими основными причинами: недостаток уверенности и чрезмерное напряжение. Во многих случаях недостаточное понимание сущности и способа действия подсознания препятствует действию молитвы, которого вы так желаете. Основательное же знание способа функционирования подсознания вселяет одновременно и твердую уверенность. Всегда помните: как только ваше подсознание воспримет идею, оно тотчас принимается за ее реализацию. Оно пускает в ход свои неистопимые вспомогательные средства и применяет свой уникальный способ действия. Однако закон ума и души реагирует равным образом, как на хорошие, так и на плохие мысли. Поэтому если вы будете использовать этот могущественный инструмент неправильно, негативно, то это будет иметь отрицательные последствия. Если же вы будете его использовать позитивно, он принесет вам добрый совет, освобождение от всех страданий и душевный покой.

Позитивное мышление неизбежно приводит к цели. Из этого факта можно сделать простой вывод, что любая неудача будет исключена, как только ваше подсознание воспримет представление желаемого. Вам лишь нужно представить вашу цель или ваше стремление уже осуществленными, и ваш ум позаботится об остальном. Итак, положитесь на ваше подсознание с глубоким доверием, и проблема найдет самое совершенное решение.

Насильственное напряжение ума никогда не приводит к успеху. Подсознание реагирует только на глубокую и преисполненную веры убежденность сознания.

Неудачи также могут быть результатом частых замечаний следующего типа: «Мое положение становится с каждым днем все хуже». - «Мне никогда не найти выхода». - «Передо мной неразрешимая проблема». - «Это безнадежно». - «Я не знаю, что мне делать». - «У меня голова идет кругом». Такие формулировки совершенно не годятся для того, чтобы активизировать силы подсознания. Вы будете топтаться на месте и не продвинетесь ни на шаг к осуществлению ваших целей.

Если вы во время поездки в такси в течение пяти минут раз пять измените направление, то безнадежно запутавшийся шофер, вероятно, откажется везти вас дальше. Когда вы доверяетесь вашему подсознанию, действуют те же правила поведения. Вначале должна иметься четкая идея или кристально ясное представление. Вы не должны допускать не малейшего сомнения в том, что есть выход или

исцеление. Только бесконечная мудрость вашего подсознания знает решение. Как только ваше сознание пришло к этому четкому представлению, вы получили правильную установку, и вам будет дано по вашей вере.

Расслабление - ключ к успеху

Один владелец дома потребовал от монтера по отопительной системе ответа, почему он взял за ремонт котла двести долларов, хотя он только заменил один винт, который стоил не более пяти центов. Механик ответил: «Ну, за винт я и взял не более пяти центов. Остальные 199.5 долларов за то, что я знал - где».

Также ваше подсознание можно сравнить с идеальным механизмом, который знает все средства и пути, чтобы восстановить ваше здоровье и внести порядок в ваши дела. Требуйте здоровья, и ваше подсознание позаботится, чтобы оно у вас было. При этом, однако, не следует забывать: расслабление - это ключ к успеху. Не забивайте себе голову размышлениями о том, каким образом вам можно осуществить ваше желание и воспринимайте его - независимо от того, идет ли речь о здоровье, финансах или определении на службу - как уже осуществившееся. Вы помните, какое испытываешь чувство радости и облегчения, когда выздоравливаешь после тяжелой болезни? Ощущение именно этого чувства счастья и является пробным камнем для каждой подсознательной реакции. Вы должны ваше желание представлять и ощущать субъективно так, как будто оно находится на пороге своего осуществления.

Избегайте насильственного напряжения ума

Когда вы вводите в действие свое подсознание, вы ниоткуда не получаете сопротивления, и поэтому любое принуждение вам излишне. Достаточно представить себе желаемое событие и состояние. Хотя может так случиться, что ваш разум будет возражать против такой установки. Однако не позволяйте ввести себя в заблуждение, а сохраняйте простую детскую и чудесную веру. Представьте, что вы уже освободились от проблемы или страдания. Пусть у вас возникнет ощущение счастья как у человека, чье горячее желание осуществилось. Избегайте всех окольных путей, всех «если» и «но». Самый прямой и простой путь - всегда самый лучший.

Чудодейственная сила направленной фантазии

Вызвать желаемую подсознательную реакцию - это дело техники направленной или научно организованной фантазии. Как уже неоднократно упоминалось, силы подсознания формируют тело и следят за ходом всех жизненно важных функций.

В Библии сказано: «*О чем вы попросите с верой в душе, то*

будет вам дано». Верить же означает не что иное, как считать определенный факт или желаемое состояние истинным и осуществленным. Кому удастся в таком смысле мыслить и действовать с верой, его молитвы также будут услышаны.

Три составные части у спешной молитвы

Чаще всего ведет к желаемой цели следующий методический прием.

1. Рассмотрите вашу проблему со всех сторон.
2. Поручите вашему подсознанию найти ему известное совершенное решение.
3. Внушите себе чувство глубокого убеждения в том, что ваше желание будет осуществлено самым быстрым и лучшим способом.

Не ослабляйте силу вашей молитвы словами: «Я хотел бы получить исцеление» или «Надеюсь, выход найдется». Ваша глубокая убежденность должна иметь ясность приказа. Вы имеете право на внутреннюю и внешнюю гармонию, на физическое и душевное здоровье. Пусть вас наполнит озаряющая и исцеляющая сила вашего подсознания, пока вы всей душой ни убедитесь в эффективности его действия. Как только этот уровень достигнут, тогда отключайтесь и расслабляйтесь. Не стойте на своем собственном пути. Чем вы расслабленнее и чем больше в вас убежденности, тем легче вам будет повлиять на подсознание и дать кинетической энергии ваших мыслей возможность проявить желаемое действие.

Закон обратного действия, или почему иногда получается наоборот

Койе, известный французский психолог, который сорок лет назад посетил Америку, определил закон обратного действия следующим образом: «Если ваши желания и картины вашей фантазии противоречат друг другу, то последнее всегда окажется сильнее».

Если бы вам, например, предложили пройти по доске, лежащей на полу, то вы сделали бы это без промедления. Теперь предположим, что та же доска находится на высоте десяти метров и лежит только двумя своими концами на стене. По-прежнему ли вы были бы готовы пройти по ней? Вашему желанию пройти по ней противодействовало бы пугающее представление того, как вы падаете. Страх, вызванный вашим собственным воображением, без сомнения, возьмет верх. Желание, воля или попытка выдержать испытание на мужество превратилось бы в свою противоположность и, в свою очередь, еще более усилило бы и без того глубокий страх оступиться.

Любое насильственное напряжение ума обречено на неудачу и даже приводит к результату, противоположному вашим желаниям. Внушенное чувство беспомощности овладевает умом. А так как под-

сознанием всегда управляет доминирующая идея, то при наличии противоречивых представлений решение выносится всегда в пользу более сильного. Поэтому чем меньше затраты энергии, тем лучше.

Если вы скажете: «Я хотел бы вылечиться, но это невозможно». -»Я пытаюсь изо всех сил». - «Я отвоевываю себе исполнение каждой молитвы» - «Я напрягаю всю свою волю», - тогда ваша основная ошибка заключается именно в этом сознательном усилии. Никогда не пытайтесь навязать вашему подсознанию желаемое представление чистым усилием воли. Такие попытки действительно заранее обречены на неудачу.

Вспомните, к примеру, следующее обычное явление: как только студент прочитывает первое предложение своего экзаменационного задания, у него в одну секунду бесследно исчезает из памяти все, что он *учил*. В голове остается лишь жуткая пустота, и он не способен вспомнить ни одного важного положения. Чем сильнее он теперь сжимает зубы и напрягает всю свою волю, тем меньше успех. Но едва он закрыл дверь комнаты, где проходил экзамен, и сбросил груз со своей души, тут он, как назло все очень четко вспоминает и знает все. Причиной того, что память отказала, заключается, как и во всех подобных случаях, в отчаянном усилии. Этот пример особенно пригоден для того, чтобы объяснить закон обратного действия.

Устранить противоречие между желанием и фантазией

Кто считает, что нужно применять силу, тот заранее создает базу для сопротивления. Если же сконцентрировать свое внимание исключительно на том, как решить проблему, то ваше внимание само перестанет фиксироваться на препятствиях и помехах. У Матфея (18, 19) читаем: «*Если двое из вас согласятся на земле просить о всяком деле, то, чего бы ни попросили, будет им от Отца Моего Небесного*». О чем здесь идет речь, если не о гармоничном соединении или совпадении между стремлением вашего, сознания и подсознания относительно какой-то идеи, желания или представления ума? Как только между вашим сознанием и подсознанием исчезнут все противоречия и установится полное единство, ваша молитва будет услышана. Теми двумя, о которых было сказано, могут быть вы и ваше желание, ваша мысль и ваше чувство, ваше желание и ваша фантазия.

Любого возможного конфликта между вашими желаниями и вашей фантазией можно избежать, погрузив себя в сонное состояние, при котором в значительной степени отключено все напряжение сознания. Во сне или в состоянии транса деятельность сознания сведена до минимума. Поэтому именно молитвы непосредственно перед погружением в сон и когда только что проснулся, больше всего подходят для того, чтобы влиять на подсознание, так как именно в этот период

его двери открыты наиболее широко. В этом состоянии привычные негативные мысли и представления, которые способны лишить силы ваше желание, появляются реже всего, как только вы в силу вашей фантазии сможете погрузиться в радостное волнение, которое сопровождает выполнение вашего желания, ваше подсознание позаботится об осуществлении.

Очень многие люди решают все свои проблемы и трудности, приводя в действие свою научно управляемую фантазию, зная и веря, что все то, что для их чувств и представлений покажется истинным, то непременно должно наступить. На следующем примере моей знакомой вам станет ясно, как можно преодолеть противоречие между желанием и представлением. Она стремилась к мирному решению правового спора, однако ее фантазия длительное время омрачалась пугающими представлениями неудачи, потери, бедности. Речь шла о запутанной юридической проблеме, решение которой переносилось изо дня в день, и всему этому не было скорого конца.

По моему предложению, она каждую ночь перед сном приводила себя в состояние транса и начинала с максимальной правдоподобностью вживаться в ощущение радости и облегчения, какие у нее были бы при счастливом исходе процесса. Она знала, что картина представлений должна соответствовать ее желаниям. Каждый раз, перед тем как заснуть, она видела, как ведет оживленную беседу с адвокатом. Она задавала ему вопросы, а он на них отвечал, и каждый раз в уме она заставляла его сказать слова: «Дело пришло к удовлетворительному решению и может быть улажено по обоюдному согласию несудебным путем». Как только днем ее начинали одолевать прежние страхи, она тут же снова проигрывала в уме эту сцену. Вскоре ей стало легче живо представлять себе голос, улыбку и жесты своего адвоката. Эту сцену она повторяла так часто, пока она не врезалась неизгладимо в ее ум и фантазию. И действительно, через несколько недель ей позвонил адвокат и сообщил информацию, подтверждающую ее субъективные представления.

Здесь пора вспомнить слова псалма: *«Да будут слова моих уст и помышление сердца моего благоугодны пред Тобою, Господи, твердыня моя и избавитель мой»* (Псалом 18, 15). Ваши мысли и чувства должны «поправиться», и тогда сила и мудрость вашего подсознания могут избавить вас от болезни, кабалы и страдания.

ВЫВОДЫ

1. Любое напряжение воли есть следствие страха и боязни, которые стоят на пути к желаемому решению. Ничего не добивайтесь силой.

2. Как только вы умственно расслабитесь и убедитесь в истинности вашей мысли, подсознание примется за ее осуществление.

3. Размышляйте и планируйте, не думая об обычных методах осуществления. Не забудьте: всегда есть ответ, всегда есть решение любой проблемы!

4. Не задумывайтесь слишком над тем, правильно ли бьется ваше сердце, достаточно ли глубоко дышат легкие и нормально ли осуществляются функции организма. Положитесь исключительно на свое подсознание и порадитесь счастливому открытию, что божественная воля действует в вас.

5. Кто чувствует себя здоровым, станет здоровым; кто чувствует себя богатым, станет богатым. А как вы себя чувствуете?

6. Фантазия - это ваша самая большая удача. Представляйте себе только красивое и хорошее, вы сами и ваша судьба идентичны вашим мыслям и представлениям.

7. В сонном состоянии противоречие между сознанием и подсознанием в значительной степени ослаблено. Представляйте себе непосредственно перед тем, как заснуть с чувством глубокой радости выполнение вашего желания. Засыпайте в мире и просыпайтесь в радости.

Глава 9

Подсознание как ключ к богатству

Если вам приходится терпеть финансовые затруднения или вы не знаете, где взять деньги, чтобы выполнить определенное желание, то отсюда можно сделать вывод, что вы не смогли убедить свое подсознание в том, что вы должны всегда жить в богатстве и изобилии. Вы также, наверняка, знаете людей, которые работают всего лишь несколько часов в неделю, и, несмотря на это, зарабатывают огромные деньги. При этом они не мучают себя тяжелой работой. Не думайте, что можно заработать деньги и состояние только тяжелым трудом и в поте лица своего. Как раз наоборот: самое легкое решение является самым лучшим. Делайте то, к чему лежит ваше сердце, и что приносит вам удовольствие.

Я знаю одного служащего на руководящей работе в Лос-Анджелесе, который получает в год около 150000 марок. В прошлом году он совершил путешествие, продолжавшееся девять месяцев, посетил красивейшие места мира. Он рассказал мне, что убедил свое подсознание в том, что его работа стоит таких денег. Он выразил мнение, что многие из его коллег по работе, которые зарабатывали в месяц только восемьсот марок, больше понимали в деле, чем он, но у них начисто отсутствовали честолюбие и творческие идеи, и они ни в малейшей степени не интересовались чудодейственными силами своего подсознания.

Богатство - это вопрос ума

Богатство - это не что иное, как подсознательное убеждение, вынашиваемое определенным человеком. Естественно, вы не станете миллионером, оттого что просто повторяете: «Я миллионер, я миллионер». Этой цели вы достигаете только тогда, когда приобретете правильную умственную установку, обеспечив мыслью о богатстве и избытке важное место в вашем мышлении и чувствах.

Ваши невидимые источники дохода

Ошибкой многих людей является то, что они не имеют невидимых источников дохода. Они чувствуют себя беспомощными перед любым сокращением на службе, любым снижением доходов, любыми потерями их предприятий. Но так реагирует лишь тот, кому не известен путь к несметным сокровищам подсознания.

Тот, кто боится бедности или считает себя бедным, тот станет бедным. А чьи мысли направлены на богатство, тот и будет скоро жить в изобилии. Нигде не написано, что человек должен прозябать

всю жизнь в бедности и нищете. Но вы можете быть богатыми. Потому что ваши слова способны очистить ваш ум от неверных представлений и заменить их правильными мыслями.

*Умственная установка на достижение
богатства*

Может быть вы, читая это, скажете: «Я также хотел бы иметь богатство и успех». Вам нужно лишь сделать следующее: повторяйте про себя три-четыре раза примерно по пять минут: «богатство - успех». Эти слова имеют огромную силу, потому что они олицетворяют бесконечную силу подсознания. Сконцентрируйте ваше мышление на этой силе внутри вас, и в вашей жизни скоро появятся обстоятельства и условия, которых вы желаете. Вы ведь не говорите: «Я богат», а только остановили свое мышление на творческих силах вашего ума. Таким образом, между разумом и подсознанием не может возникнуть умственного противоречия, поскольку вы только произносите слова о богатстве. Кроме того, ощущение того, что вы богаты, будет у вас тем сильнее и настойчивее, чем дольше ваши мысли будут заняты представлением о благополучии и изобилии.

Никогда не забывайте: кто чувствует себя богатым, тот будет богатым. Ваше подсознание подобно банку, это отдел финансирования всех желаний. Какие бы мысли и желания вы на этот счет ни внесли, - будут ли они в виде богатства или бедности - все умножится в виде процентов и сложных процентов, как в хорошем, так и в плохом. Поэтому выбирайте благосостояние и достаток.

*Почему настойчивое утверждение не
помогало им*

За последние тридцать пять лет я разговаривал со многими людьми, и чаще всего они жаловались: «Недели и месяцы я говорил себе: «Я богат», и ничего не произошло». Вскоре я обнаружил, что, говоря «Я богат», «Я состоятелен», они внутренне чувствовали, что в действительности они себе только лгали.

Один мужчина сказал мне: «Я до изнеможения повторял себе, что я богат и состоятелен. Временами мое положение только еще более ухудшалось, Я ведь знал, что мое утверждение просто не соответствовало действительности». Но именно по этой причине содержание его слов отвергалось подсознанием, и наступала полная противоположность тому, что он утверждал.

Утверждения такого рода могут осуществляться только тогда, когда они выражают четко оформленную мысль и не вызывают внутреннего противоречия. Жизненные обстоятельства вышеназванного человека ухудшились только потому, что он, в сущности, всегда думал о бедности, когда говорил о богатстве. В подсознании всегда от-

печатаются ваши истинные мысли и подлинные чувства, а не просто пустые слова и утверждения, лишённые всякой веры. Подсознание принимает во внимание исключительно только идею, господствующую в вашем представлении.

Как избежать внутреннего противоречия

Следующий метод является идеальным, прежде всего для тех, кто легко вступает во внутренний конфликт. Произнесите, особенно перед сном, следующее утверждение: «Днём и ночью мне во всех отношениях оказывают поддержку и поощрение» Это утверждение не вызовет никакого возражения, так как оно ведь не противоречит вашему подсознательному убеждению, что вы несостоятельный человек.

Одному предпринимателю, у которого стала сокращаться торговля, и который попал в угрожающее финансовое положение, я посоветовал сесть спокойно в своём офисе и повторять много раз следующее утверждение: «Успех моих торговых операций растёт изо дня в день». Таким образом, ему удалось обеспечить беспрепятственную поддержку сознания и подсознания, и желаемый результат не заставил себя долго ждать.

Не подписывайте «пустые чеки»

Вы подписываете незаполненные чеки, когда, например, говорите:

«Ведь этого никогда не хватит». - «В настоящее время мне несколько тяжело живётся». - «Ипотека слишком велика». - «Я потеряю дом». Также когда вы думаете о будущем со страхом, вы подписываете чек с неизвестной суммой и вызываете несчастье. Ваше подсознание в таком случае ошибочно принимает ваши опасениями негативные утверждения за приказ и принимается, таким образом, за реализацию препятствий, колебаний, ограничений и нарушение интересов, которых вы себе и «пожелали».

Подсознание платит с процентами и сложными процентами

Кто чувствует себя богатым, тот станет ещё богаче, кто чувствует себя бедным, тот потеряет и то, что имеет. Ваше подсознание увеличивает и умножает все, что вы емуверяете. Поэтому каждое утро, когда вы просыпаетесь, думайте о прогрессе, успехе, богатстве и мире. Обратите свою фантазию к этим представлениям. Рисуйте себе соответствующие образы как можно чаще и самыми яркими красками. Потому что эти конструктивные мысли укоренятся в вашем подсознании и вызовут богатство и избыток.

Почему ничего не произошло

Я слышу, как вы говорите: «О, я все делал, и ничего не произошло». Эту неудачу, вероятнее всего, нужно отнести за счет того, что вы десятью минутами позже снова возвращались к своим негативным привычкам мышления и таким образом уничтожали позитивное действие предыдущего утверждения. Кто же сеет семена в землю, а потом их сразу же опять выкапывает? Нужно же дать ему пустить корни и вырасти.

Предположим, если вы хотели сказать: «Деньги для следующего платежа мне теперь не достать», то прервите фразу не позднее слова «платеж», и вместо этого сконцентрируйтесь на позитивном утверждении типа: «День и ночь я во всех делах получаю поддержку».

Истинный источник богатства

У вашего подсознания никогда не бывает недостатка в идеях. Это неистощимый источник идей, которые ждут только того, чтобы войти в ваше сознание и создать для вас множество материальных преимуществ. В этом умственном процессе никогда не возникает паузы, независимо от того, повышается ли сейчас курс акций, или падает, или уменьшается покупательная способность доллара или дойчмарки. В конце концов, ваше благосостояние зависит не от акций, вкладных или банковских счетов, потому что в действительности они - всего лишь символы, хотя полезные и необходимые, но всего лишь символы.

Так же и вы в любой период вашей жизни будете наслаждаться богатством в той или иной форме - благодаря запечатленному в вашем подсознании убеждению в том, что у вас должно быть благосостояние.

Почему многим не хватает их денег

Часто приходится слышать жалобы на то, что денег просто не хватает, чтобы выполнить все желания и обязанности. Размышляли ли вы над тем, о каких людях здесь обычно идет речь? Не те ли это люди, которые, как правило, имели успех, и кто продвигался по службе? Типичными для этих недовольных являются заключения примерно такого типа: «Да это же мошенник и обманщик». - «Этот добыл свои деньги нечестным путем». - «Этот идет по трупам». Заниженные оценки такого рода редко бывают выражением подлинно морального негодования, а почти всегда продиктованы завистью и жадностью. Однако самым быстрым и надежным методом отводить от себя любое благосостояние является унижение и чернение других людей, которые богаче.

Ловушка на пути к богатству

Бедность и нужда в жизни многих людей имеют, - как многие должны были понять “из горького опыта - свою причину в зависти. Не охватывает ли и вас зависть, когда вы видите, как ваш конкурент переводит на свой банковский счет сумму, превышающую ваши собственные возможности? Преодолейте этот приступ негативных чувств, сказав: «Это же прекрасно! Я всем сердцем рад успеху этого человека. Пусть его благосостояние растет изо дня в день».

Завистливые мысли влекут за собой разрушительные последствия. Таким образом, вы сами себя делаете жертвой несправедливости и отводите от себя своей негативной установкой любое богатство, вместо того чтобы его притягивать. Как только вы почувствуете, что делаете попытку критиковать недоброжелательными словами успех или благосостояние своего ближнего, постарайтесь немедленно придать своим мыслям новое направление: пожелайте этому человеку искренне и от всего сердца во всех отношениях всего самого наилучшего. Тем самым устранится негативное действие ваших мыслей и одновременно вам самому, по закону вашего подсознания, будет подарено богатство, которое вам надлежит иметь.

Мы устраняем умственные преграды на пути к богатству

Если вы с горечью вынуждены констатировать, что один из ваших ближних разбогател нечестным путем, то дайте судьбе позаботиться об этом. Если ваше предположение соответствует действительности, то этот человек злоупотребляет действием универсального закона ума и тот соответственно ему отомстит. Каждый раз вы должны стараться “избегать какой-либо критики по вышеназванным причинам. Всегда помните: только ваш ум может воздвигнуть преграду, которая отделит вас от богатства. Эти препятствия вы, однако, можете раз и навсегда устранить, если постараетесь положительно относиться ко всем вашим ближним.

Как можно во сне стать богатым

После того как вы легли спать, убаюкайте себя, повторяя снова и снова в полном покое и с глубоким чувством слово «богатство». Засните с словом «богатство» на ваших губах, и вы удивитесь его действию, потому что вскоре к вам со всех сторон придет благосостояние.

ВЫВОДЫ

1. Примите решение простым способом стать богатым с

помощью вашего подсознания.

2. Достичь богатства, трудясь день и ночь, — это надежный способ рано попасть на кладбище. Нет никакой необходимости тратить свои силы таким образом.

3. Богатство - это всецело и полностью результат убеждения вашего подсознания. Оставьте для представления о том, что вы состоятельны, прочное место в ваших мыслях и чувствах.

4. Ошибка большинства людей в том, что они не пользуются невидимыми источниками дохода.

5. Повторяйте перед отходом ко сну слово «богатство» примерно в течение пяти минут спокойно и с чувством, и ваше подсознание вскоре материализует ваше представление.

6. Кто чувствует себя богатым, тот будет богатым. Никогда не упускайте из виду этот факт.

7. Сознание и подсознание должны одинаково чувствовать и иметь одинаковое убеждение. Ваше подсознание принимает лишь то, что оно действительно считает истинным. Оно всегда следует за основной мыслью, и поэтому вы должны направлять свои мысли на богатство, а не на бедность.

8. Внутренний конфликт, который может возникнуть между сознанием и подсознанием, когда вы утверждаете, что богаты, вы можете эффективнее всего устранить словами: «Днем и ночью я во всех отношениях получаю содействие».

9. Повышайте успех ваших сделок, повторяя постоянно: «Цифры моих доходов от продажи растут изо дня в день. Я делаю все большие успехи. Мое богатство с каждым днем увеличивается».

10. Отучитесь от привычки подписывать пустые чеки. «Мне не хватает денег». - «Этого я не могу себе позволить». Такие пустые утверждения ухудшат как ваше настоящее положение, так и ваши перспективы на будущее.

11. Доверьте вашему подсознанию представление о том, что вы состоятельны и удачливы, и это умственное «помещение капитала» принесет богатые проценты.

12. Оставайтесь последовательны в том, что вы утверждаете. Если вы в следующий момент будете сомневаться в правильности вашего утверждения, то позитивное действие ваших мыслей будет уничтожено.

13. Мир ваших мыслей и представлений - это непосредственный источник всего благосостояния. Ваши идеи могут стоить миллионов. Ваше подсознание надежно обеспечит вас нужными делами.

14. Зависть, жадность и корыстолюбие - это ловушка на пути к богатству. Радуйтесь всем сердцем счастью и успеху ваших близких.

15. Только ваш ум может воздвигнуть преграду, которая отдаляет вас от богатства. Немедленно устраните это препятствие, стараясь положительно относиться к вашим близким.

Глава 10

Ваше право на богатство

Вы имеете право быть богатым. Вы родились, чтобы вести беззаботную, счастливую жизнь в зажиточности и изобилии. Поэтому вы должны были бы иметь достаточно денег, чтобы вести такую полную жизнь.

Вы пришли в этот мир, чтобы развиваться физически, умственно и духовно и имеете неоспоримое право на все, что поможет вам достичь цели вашей жизни. Вы должны были бы окружить себя красотой и роскошью.

Почему вы хотите довольствоваться самым необходимым, если вы можете черпать неистошимое богатство вашего подсознания. В этой главе вы научитесь тому, как сделать деньги своим другом и постоянным спутником. Ваше желание быть богатым - это не что иное, как стремление к более наполненной, более счастливой и более прекрасной жизни. Здесь идет речь о космическом инстинкте. Поэтому ваше стремление не просто хорошее, оно даже очень хорошее.

Деньги как символ

Деньги - это символическое средство обмена. Обладание деньгами означает не только свободу от бедности и нужды, но и красоту, роскошь, избыток и утонченный образ жизни. Оно является - ни много, ни мало - символом экономического здоровья страны. До тех пор, пока кровь беспрепятственно циркулирует в организме, человек физически здоров. Пока деньги свободно циркулируют в жизни отдельного человека, тот является экономически здоровым. Как только люди начинают из страха прятать свои деньги в чулок-копилку, возникают трудности с экономикой.

В черед веков и культур существовало много средств обмена, как, например, соль, бусы или другие более мелкие предметы роскоши. В ранний период богатство человека измерялось размером его стада овец и рогатого скота. Сегодня мы вместо этого применяем деньги и другие банковские ценные бумаги, так как гораздо более практично возить с собой монеты и банкноты, чем овец и быков.

Самый короткий и удобный путь к богатству

Путь к счастью и успеху в любой сфере - духовной, умственной или материальной - открыт для того, кто хорошо знаком с чудодейственными силами подсознания. Кто знает законы ума, тот твердо верит и абсолютно точно знает, что он никогда не будет страдать от нужды, - независимо от хозяйственной конъюнктуры, курса на бирже или

кризисов всех видов, например, забастовок или войн, потому что как только он внушит своему подсознанию представление о зажиточности, оно в избытке обеспечит его всем необходимым, где бы он ни находился. Он приобрел уже непоколебимое умственное убеждение, что деньги в любое время будут беспрепятственно циркулировать в его жизни и у него их будет более чем достаточно. Даже если бы государственная казна объявила завтра о своем банкротстве и все имущество этого человека потеряло бы свою ценность (как это дважды происходило во время денежной реформы в Германии), то он, несмотря на это, вскоре опять бы стал богатым, независимо от того, что принесла бы новая экономическая система или - новая денежная реформа.

Почему у вас нет денег в большом количестве

Вероятно, вы скажете при чтении этой главы: «Мне следовало бы получать более высокий оклад, чем я получаю в настоящий момент». По-моему, успехи в работе у большинства людей недооцениваются и слишком мало оплачиваются. Во многих случаях причиной недостатка денег является помимо всего прочего еще и то, что упомянутые люди тайно или открыто, проклинают деньги; они называют их «грязными» или говорят: «Жажда денег - это корень всех зол». Другой причиной того, почему вы в экономическом отношении не достигаете успеха, это то, что где-то в вашем уме живет суеверие, что бедность относится к добродетелям и морально похвальна. Эта установка подсознания восходит большей частью к урокам, полученным нами в юности, частью также к неверному толкованию некоторых мест в Библии.

Деньги и жизнь полная гармонии

Кто-то мне однажды сказал: «Я - банкрот. Я ненавижу деньги. Это корень всех зол». Только невротический и бестолковый человек может сказать подобные вещи. Такой же искаженной и односторонней является, конечно, и позиция тех, кто всецело и полностью привязан к деньгам. Человек должен мудро использовать свои способности. Многие изводят себя в погоне за властью, другие за деньгами. Если все ваши чувства и помыслы направлены на деньги, и вы говорите:

«Деньги - это все, что я хочу; я всецело и полностью посвящаю себя цели накопить как можно больше денег, все другое для меня не важно», то вы, без сомнения, добьетесь денег и имущества. Но при этом вы упустите из виду, что человек должен вести соразмерную жизнь и также удовлетворить свои потребности в духовном мире, гармонии, любви, радости и совершенном здоровье.

Кто делает деньги своим основным смыслом жизни, тот принял неверное решение. Потому что вскоре он обнаружит, что человеку кроме денег нужно еще многое другое, сюда относятся открытие и

развитие скрытых талантов, стремление найти свое место в жизни, стремление к красоте и радость оттого, что можешь способствовать благополучию и успеху своих близких. Тот же, кто познает законы подсознания и умеет их правильно применять, тот будет не только обладать миллионами, - если они являются целью его жизни - но, кроме того, и наслаждаться внутренней и внешней гармонией, отменным здоровьем и полным самовыражением.

Бедность - это умственная болезнь

Бедность вовсе не является какой-то добродетелью или заслугой, наоборот: здесь налицо одно из многих умственных заболеваний. Если бы вы почувствовали себя физически плохо, то вы объяснили бы это каким-то заболеванием своего организма. Вы бы все предприняли, чтобы оказать, как можно скорее, помощь. Но и длительная нехватка денег также является симптомом того, что в вашей жизни что-то серьезно нарушилось.

Принцип жизни, присущий каждому человеку, предполагает обеспечить рост, достижение высот и высокое благосостояние. Вы не для того пришли в этот мир, чтобы прозябать в бедной лачуге, одеваться в лохмотья и страдать от голода. Закон жизни хочет, чтобы вы были счастливы, состоятельны и удачливы.

*Почему о деньгах нельзя говорить
пренебрежительно*

Освободите свое мышление от всех широко распространенных странных и суеверных взглядов на деньги. Никогда не рассматривайте деньги как что-то злое или чрезмерное - вы только с силой оттолкнете их от себя. Всегда помните: подсознание не допустит и вам ничего такого, что вы с убеждением отвергаете. Как оно может привлечь к вам то, что вы сами не приемлете?

Как правильно относиться к деньгам

С помощью следующего простого приема вы сможете увеличить денежные средства, которыми вы располагаете, повторяйте много раз в день: «Я всем сердцем рад деньгам, я люблю их, я использую их мудро, обдуманно и для хороших целей. Я люблю тратить их с размахом, и они чудесным образом возвращаются ко мне приумножением. Деньги - это не только нечто хорошее, это даже нечто очень хорошее. Деньги текут ко мне со всех сторон в избытке. С их помощью я сделаю много хорошего и полезного, и поэтому я благодарен за мои материальные и умственные богатства».

Деньги с научной точки зрения

Предположим, что вы нашли залежи золота, серебра, свинца, меди или железа. Стали бы вы рассматривать эти материалы как нечто злое? Заблуждение человека, его невежество, неверное отношение к жизни и злоупотребление силами подсознания является единственным источником и корнем всего зла. Любой металл - будь то уран, свинец или что-то другое - мог бы служить средством обмена. Вместо этого мы применяем бумажные деньги, чеки, медь, никель и серебро - все это вещества, которые наверняка не содержат в себе ничего злого. Физики и химики сегодня знают, что единственное различие между металлами состоит в количестве и ускорения электронов, которые вращаются вокруг общего центра. С помощью сильного циклотрона сегодня можно один металл превратить в другой, бомбардируя его атомами. В определенных условиях, таким образом, золото превращается в ртуть. Пройдет еще немного времени, и наши современные ученые смогут получать в своих лабораториях золото, серебро и другие металлы синтетическим путем. В настоящее время это было бы слишком дорого, но вполне возможно, по всем названным выше причинам интеллигентный человек не может видеть ничего злого в этом собирании электронов, нейтронов, протонов и изотопов, - будь то металл или бумага, монета или бумажные деньги.

Как привлечь к себе нужные деньги

Много лет назад я познакомился в Австралии с одним юношей, который хотел стать хирургом, но не имел для этого денег. Я объяснял ему, что каждое зерно, посаженное в землю, обладает способностью притягивать к себе все, что ему необходимо для развития. Этот процесс должен служить ему примером и эту идею он должен закрепить в своем подсознании. Чтобы заработать себе на жизнь, юноша, у которого были выдающиеся способности, убирал помещения для практики, мыл окна и выполнял всевозможную случайную работу. Он рассказал мне, что каждую ночь перед сном он рисует в своем воображении с предельной четкостью документ о допуске к медицинской практике, на котором большими, четкими буквами написана его фамилия. Выполняя случайную работу, он чаще всего видел именно такие документы, и поэтому уму было легко внушить себе такой образ: Это продолжалось около четырёх месяцев, каждую ночь его очаровывала картина его умственного воображения, и тут наступил явный успех. Дальнейшая история жизни этого молодого человека очень поучительна. Одному из врачей понравился этот юноша. Он научил его, как нужно стерилизовать инструменты, делать инъекции, оказывать первую помощь и другие виды работ, необходимых в медицинской практике. Наконец он дал ему место медико-технического ассистента. Позже этот врач отправил его за свой счет изучать меди-

цину. Сейчас юноша стал знаменитым врачом, который работает в Монреале. Благодаря правильному применению своего подсознания он привел в действие древний закон, притяжения, который гласит: кому ясна его цель, тому нужно лишь пожелать, чтобы нашлись средства для ее осуществления. В данном случае целью было иметь свою собственную медицинскую практику. Молодому человеку удалось представить себя в действительности врачом, видеть глазами врача и чувствовать себя в действительности так, как чувствует врач. Он жил с этой идеей и осуществил ее со всей силой своей любви и профессии врача, пока она силами его фантазии не стала в глубине его подсознания твердым убеждением. Так были закономерно созданы все предпосылки для выполнения его мечты.

*Почему некоторым людям никогда не повышают
зарплату*

Если вы работаете на большом предприятии и в глубине души с горечью думаете о том, что вам слишком мало платят и недооценивают и что вы, собственно, заслуживаете большего признания и более высокой оплаты, то вы в душе уже отказались от своего работодателя. «Тем самым вы вызываете закономерный процесс, и однажды ваш шеф вам скажет: «К сожалению, я должен отказаться от ваших дальнейших услуг». В сущности, вы уже перед этим сами расторгли ваши отношения с предприятием, вытекающие из трудового договора. Ваш начальник был только орудием осуществления вашей собственной негативной установки. Это следует из закона действия и противодействия. Первое побуждение исходило из ваших мыслей, а все последующее было лишь результатом реакции подсознания.

Препятствия и ловушки на пути к богатству

Вам, наверняка, приходилось уже слышать замечания типа: «Этот тоже приобрел свои деньги нечестным путем». - «Это мошенник». - «Я его знал, тогда он еще был нищим». - «С такими локтями немудрено иметь успех».

Если после этого внимательно посмотреть на говорившего, то чаще всего окажется, что он страдает либо от нехватки денег, либо от физической или умственной болезни. Возможно, его товарищи по учебе быстрее поднялись по лестнице успеха, чем он, и разбудили тем самым его жестокую зависть. Однако сама недоброжелательность является одновременно непосредственной причиной его неудачи. Негативное отношение к своим прежним друзьям и к их благосостоянию делает невозможным его собственное богатство, которого он так желает.

Собственно говоря, он просит о выполнении двух противоположных желаний. С одной стороны, он говорит: «Богатство и благосос-

тояние текут ко мне со всех сторон», а в следующий момент заявляет: «Я завидую этому человеку с его богатством». Сделайте своей постоянной привычкой рассматривать счастье и успех ваших близких с истинной радостью.

Защищайте ваше состояние

Если вы ищете совета в делах, связанных с деньгами, или обеспокоены курсом ваших акций и ценных бумаг, то произнесите в полном покое и с глубокой уверенностью следующее утверждение: «Мудрость моего подсознания охраняет все мои финансовые сделки и внушает мне правильное решение, так ,что все мои дела принесут прибыль». Повторяйте это часто, и вы убедитесь, что вы мудро выбрали, куда вложить ваши капиталы, и тем самым уберегли себя от потерь.

Все имеет свою силу

В магазинах с большими залами используются частные детективы, чтобы предотвратить кражи. Каждый день они задерживают несколько магазинных воров, которые пытаются приобрести что-то бесплатно. Мышление всех этих людей отмечено страхом перед недостатком, и необходимостью ограничивать себя. Но они обворовывают не только других, но и крадут также у самих себя душевный мир, гармонию, веру, честность, незапятнанность, добрую волю и доверие своих близких. Кроме того, они навлекают на себя многообразные потери: потерю самоуважения, общественного положения и внутреннего покоя. Этим людям не хватает глубокой веры в то, что они всегда могут быть достаточно обеспечены всем необходимым, и какого бы то ни было понимания способа действия их ума. Если бы они захотели использовать силу своего подсознания и с убеждением утверждали, что оно укажет им путь к подлинному самоутверждению, то они нашли бы работу и постоянный доход. Благодаря честности, безупречности новой жизни и терпению они вскоре стали бы примером в своих собственных глазах и в глазах своих близких.

Ваш неисчерпаемый источник денег

Правильное понимание силы подсознания и творческих сил мыслей и картин вашего воображения является самым быстрым и надежным путем положить конец всем недостаткам внутри и вне вас и жить отныне в зажиточности. Примите же дар богатства, который дает вам подсознание. Правильное отношение к благосостоянию и глубокая уверенность в том, что оно скоро наступит, дают толчок началу процесса, который подвластен только собственной математике и механике. Как только вам удастся пробудить в себе ощущение, что вы состоятельный человек, вы получите все, что для этого необходимо.

Повторяйте каждый день следующее утверждение и запишите его себе золотыми буквами на сердце: «Я - одно целое с бесконечным богатством моего подсознания. Я имею право на то, чтобы быть состоятельным, счастливым и удачливым. Деньги поступают ко мне в изобилии из неиссякаемых источников. Каждое мгновение я осознаю свою истинную ценность. То, что я могу и имею, я охотно поставлю на службу своим ближним, и я прекрасно материально обеспечен. Жизнь великолепна!»

ВЫВОДЫ

1. Не бойтесь утверждать, что вы имеете право на богатство, и ваше подсознание профинансирует ваше требование.

2. Вы не довольствуетесь только самым необходимым. Вы хотите располагать суммами, которые позволят вам сразу выполнить любые желания. Доверьтесь неисчерпаемому богатству вашего ума.

3. Там, где деньги беспрепятственно приходят и уходят, царит экономическое здоровье. Рассматривайте деньги как явление, которое подобно морским приливам: отлив и прилив постоянно сменяют друг друга. Если сейчас отлив, то за ним обязательно будет прилив.

4. Основательное знание законов подсознания окружит вас богатством, в какой бы форме оно ни вошло в вашу жизнь.

5. Причина, почему многие люди в финансовом отношении едва сводят концы с концами и никогда не имеют достаточно денег, состоит в том, что они их (деньги) проклинают. А то, что проклинаешь, то отпугиваешь от себя.

6. Не, делайте деньги своим идолом. Они - всего лишь символ. Никогда не забывайте: истинное богатство находится в вашем уме. Вы родились, чтобы вести гармоничную жизнь, - а к этому относятся также деньги в достаточном количестве, чтобы выполнять все ваши желания, а не для идолопоклонства.

7. Думайте не только о деньгах. Претендуйте также на здоровье, Счастье, покой, подлинное самоутверждение и любовь и со своей стороны относитесь ко всем своим ближним с благосклонностью и доброй волей. Все это ваше подсознание вернет вам с процентами.

8. Бедность как таковая не является ни заслугой, ни добродетелью. Как раз наоборот: она является результатом умственного заблуждения, страдания, от которого вы должны немедленно исцелиться.

9. Вы пришли в этот мир не для того, чтобы прозябать в лачуге, кутаться в лохмотья и страдать от голода! Вам предначертано вести обеспеченную, полноценную жизнь.

10. Никогда не говорите: «Грязный металл!» или «Я презираю деньги». Чем пренебрегаешь, то теряешь. Ничего не бывает хорошим или плохим само по себе, только ваше мышление приводит к той или иной оценке.

11. Повторяйте почаще: «Я всем сердцем жажду денег. Я применю их мудро и на благо меня самого и моих близких. Я трачу их с радостью и щедрой рукой, и они возвращаются ко мне тысячекратно приумноженными».

12. Деньги не хуже, чем медь, свинец, олово или железо, которые скрываются в земле. Все злое происходит единственно от незнания и злоупотребления умственными силами.

13. Сознательное и живое представление конечного результата, к которому стремишься, приводит к целенаправленной реакции вашего подсознания.

14. Все имеет свою цену. Не пытайтесь получить что-либо бесплатно. Если вы уделите достаточно внимания своим целям, идеалам и предприятиям, то ваше подсознание направит свои силы в этом направлении. Кто ищет богатства, тот должен наполнить свое подсознание ярким представлением обеспеченной жизни.

Глава 11

Помощь подсознания приносит успех

Иметь успех означает успешно жить. В сфере человеческого бытия большим успехом можно считать длительный период ненарушенного мира, неомраченной радости и безграничного счастья. Возможность бесконечно прославлять это состояние, дана блаженным, в той вечной жизни, о которой говорил Иисус. Истинное богатство и наполненная счастьем жизнь - в мире, гармонии, незапятнанности, безопасности и счастье - имеют своим источником умственную деятельность. Они возникают из глубокого Я человека. Так как эти небесные состояния бытия являются объектом умственного рассмотрения, они становятся прочной составной частью нашего подсознания. Именно здесь хранятся сокровища, *«где ни моль, ни ржа не истребляет, и где воры не подкапывают и не крадут»* (Матфей 6, 20).

Три шага к успеху

Три шага безошибочно ведут к успеху. Первый состоит в том, чтобы четко себе уяснить, к решению какой задачи больше всего стремишься; ее мы должны с радостью взять и выполнить. Только тот, кто любит свою работу, добивается и ней успеха. Например, кто хочет стать врачом, не должен ограничиваться сдачей соответствующих экзаменов, а должен постоянно быть в курсе событий, посещать конгрессы и никогда не прекращать изучение человеческого организма и его функционирование. Врач, пользующийся успехом, постоянно посещает клиники и читает журналы по специальности, чтобы познакомиться с новейшими познаниями в области своей специальности. Короче, он постоянно в курсе научных исследований и потому лучшим образом подготовлен к тому, чтобы смягчать человеческие страдания. Врача, которому сопутствует успех, должны, прежде всего, волновать интересы его пациентов.

Теперь кто-нибудь может возразить: «Все это прекрасно и замечательно, но я и первого шага к успеху не могу сделать, потому что не имею ни малейшего представления, к какой деятельности у меня есть призвание». Читатели, которых это касается, сделают правильно, если попросят божественного руководства и озарения примерно так: «Великая мудрость моего подсознания, открой для меня мое истинное лицо в жизни». Эту молитву нужно постоянно повторять в полном покое с уверенностью и чувством. Через некоторое время ваша настойчивость и глубокая убежденность будут вознаграждены вдохновением или склонностью, которые будут указывать в совершенно определенном направлении. Ответ, который вы так жаждали Получить, подарит вам

отрадное ощущение полной ясности и внутренней уверенности.

Второй шаг к успеху - это специализация в определенной области и стремление разбираться в ней лучше, чем все остальные. Если, например, молодой человек понял, что его призвание - быть химиком, то ему нужно сконцентрироваться на одной из многих отраслей этой науки. Этой специализации он должен будет посвятить все свое время и внимание и стремиться изучить выбранную отрасль науки до мельчайших подробностей и разбираться в ней лучше, чем кто-либо другой. Наряду с этим жгучим интересом к своей задаче упомянутый молодой человек должен также ощущать благородное желание служить человечеству.

«Кто среди вас самый большой, тот и будет вашим слугой». Какая потрясающая разница между этой установкой и позицией того человека, который стремится только заработать на хлеб, и собирается так «пробиться». Подлинный успех состоит не в том, чтобы так «пробиться». Деятельность человека должна вдохновляться более возвышенным, благородным и бескорыстным побуждением. Он должен посвятить себя службе. ближним не только для того, чтобы заработать, но и чтобы заниматься важным и полезным делом.

Третий же шаг - самый важный. Вы должны совершенно четко понимать, что выбранная вами деятельность имеет своей целью не обеспечение, и приумножение вашего личного успеха. Вы ни в коем случае не должны допустить ошибку, руководствуясь эгоистическими побуждениями; вашей путеводной звездой должно быть в большей степени желание служить людям. Ваши мысли, чувства и стремления должны быть слиты в единое целое, как круг. Ваша молитва о том, чтобы мудрость вашего подсознания открыла вам глаза и сердце на ваше истинное призвание, должна направляться желанием принести пользу миру и вашим ближним. Благо этой установки пойдет вам самому на пользу стократно. Если же кто-нибудь соблюдает только свою собственную выгоду, то этот совершенный круг оказывается незамкнутым и легко возникает короткое замыкание, которое приносит с собой в жизни корыстного человека болезнь и нужду.

Подлинный масштаб успеха

Кто-нибудь может возразить: «Но господин Мюллер заработал со своей жульнической фирмой огромное состояние». Да, если посмотреть со стороны, обманщики тоже могут иметь некоторое время большой успех, но нечестно приобретенное богатство не приносит счастья. Воруя у другого, мы обкрадываем самих себя, потому что такой способ поведения выдает нашу уверенность и недовольство, исключительно негативную установку, которая приведет к ущербу для нашего здоровья, семейной жизни и наших общественных отношений. Ведь все наши мысли и чувства осуществляются и принимают

осязаемую форму. Мы создаем то, во что верим. И даже если человек стал богатым в результате обмана, то здесь нельзя говорить об успехе. Кто не живет в мире со своей совестью, тот не может наслаждаться своим призрачным успехом. Чего стоит даже сказочное богатство, если его хозяин не может ночью спать, болен или его мучают угрызения совести?

В Лондоне я однажды познакомился с мужчиной, который рассказал мне историю своей жизни. Он был профессиональным карманным воров и накопил, таким образом, значительное состояние. Он имел загородный дом во Франции, но также и в своей собственной стране жил на широкую ногу. Но он мне признался: его постоянно преследовал страх, что в любой момент его может арестовать чиновник из Скотланд-Ярда. Он страдал рядом недугов, причиной которых, без сомнения, были длительные состояния страха и нечистая совесть. Он хорошо понимал неправомерность своих действий. И именно глубокое осознание вины приносило ему страдания и несчастье. Однажды он добровольно явился в полицию, дал подробные признания и безропотно принял тюремное заключение и возмещение ущерба. После освобождения он обратился за советом и помощью к невропатологу и священнику. Совершенно переродившись внутренне, он выбрал профессию и стал честным, лояльным гражданином. Он нашел подходящее для себя занятие и был бесконечно счастлив.

Удачливый человек любит свою работу и находит в ней выражение самого себя; Успех - это более чем желание накопить богатство. Только того можно назвать удачливым, кто обладает глубоким пониманием души и ума. Многие руководители в области экономики добивались успеха, правильно используя силы своего подсознания.

Несколько лет назад вышла газетная статья об одном нефтяном магнате по имени Флаглер. Не было ни малейшего сомнения в том, что тот объяснял все свои успехи способностью представлять себе в мыслях запланированный проект так, как будто он уже был осуществлен. С закрытыми глазами он видел себя мысленно во главе нефтяной империи, слышал, как мимо него проносились грузовые поезда, сопровождаемые резким свистом локомотивов, и видел полосы дыма, которые тянулись за ними. Как только он стал видеть подобным образом выполнение своего желания, до его реального осуществления остался один шаг. Поэтому, если вам удастся увидеть свою цель мысленным взором с предельной ясностью, ваше подсознание создает необходимые предпосылки, непостижимым для понимания способом.

Рассматривая три шага к успеху, вы никогда не должны упускать из виду творческую силу вашего подсознания, лежащую в основе всех стремлений; именно она дает необходимую энергию для успешного выполнения любого плана. Ваше мышление - это творческая сила. Как только ваши мысли и чувства соединятся в одно целое, возникнет субъективная вера, и *«по вере вашей да будет вам»* (Матфей 9, 29).

Знание о безграничной силе, присущей вам, которая может выполнять все ваши желания, даст вам непоколебимую веру в свои силы и спокойную уверенность. В какой бы области вы ни работали, вы должны как можно скорее изучить законы своего подсознания. Как только вы научитесь применять эти силы своей души, как только вы научитесь реализовывать свое подлинное Я, и применять свои способности, служа людям, вы будете на правильном пути к истинному успеху. Если вы действуете по воле Бога, то рука Бога поведет вас и защитит - тогда, кто и что сможет вам противостоять? Никакая сила в этом мире не сможет оспаривать успех у того, кто сумел четко понять эту систему.

Как он осуществил свою мечту

Один киноартист рассказал мне однажды, что он еще мальчиком, живя на крестьянском подворье своего отца, мечтал стать кинозвездой, хотя он знал, что его школьные знания были не очень достойны похвалы. Косил ли он траву или доил корову - эта мысль не покидала его никогда. Он рассказывал так: «Я всегда видел свое имя, написанное большими, светящимися буквами перед входом в Дом кино. В течение нескольких лет я предавался этим мечтам, пока, наконец, не убежал из дому. Я брался за любое незначительное дело, которое мне давали в индустрии кино, я был статистом, а затем стал исполнять все более крупные роли со словами, пока однажды действительно не увидел, что мое имя сияет в тех самых ярких лучах света, как я это представлял себе в детстве». Он закончил словами: «Я узнал на собственном опыте, что целенаправленные мечты о сокровенном желании приносят успех».

*Аптека, о которой он мечтал, стала
реальностью*

Тридцать лет назад я знал одного молодого торговца аптекарскими товарами, который каждую неделю зарабатывал тридцать долларов дополнительно к небольшой сумме комиссионных денег. «Через двадцать пять лет, - сказал он мне, - я получу свою пенсию и отправлюсь на отдых».

В ответ на эти слова я сказал молодому человеку: «Почему вы не хотите основать свой собственный магазин? Не цепляйтесь за это место! Поставьте перед собой более серьезные цели! Подумайте о будущем ваших детей! Может быть, ваш сын захочет изучать медицину или у вашей дочери талант великой пианистки».

Он мне ответил, что у него нет денег. Но все же это предложение открыло ему глаза на совершенно новые возможности и произвело на него сильное впечатление.

Он выслушал мой рассказ о виде и способе действия огромных

сил своего подсознания. За этим последовал вскоре второй шаг: освоение этих сил. Теперь он начал представлять себе, как он стоит в своем собственном магазине. Мысленно он его оборудовал, расставлял полки, выписывал бланки заказов, следил за своими служащими, которые обслуживали клиентов, и видел, что его банковский счет растет с фантастической скоростью. Как хороший артист, он полностью вжился в свою роль.

*Веди себя так, словно мечта уже сбылась, и она
сбудется*

В соответствии с этим принципом молодой продавец аптечных товаров стал представлять себя владельцем собственного магазина и полностью вжился в этот образ.

Его дальнейшая жизнь приняла интересный оборот. Он был уволен из аптеки, где он был подчиненным, нашел новое место на фармацевтическом предприятии, известном во всей стране, получил место руководителя одного филиала предприятия и, наконец, ему было поручено управление целым отделом продажи. За четыре года он накопил достаточно денег, чтобы внести взнос за покупку своего собственного магазина. Он назвал его «Аптекой своей мечты».

«Магазин, - сказал он мне, - до мельчайшей подробности был похож на тот, который я представлял себе в своих мечтах». Он был исключительно удачлив и навсегда сохранил любовь к своей работе.

Использование подсознания в деловой жизни

Несколько лет назад я выступал перед группой коммерсантов с докладами о силе фантазии и подсознания. В ходе доклада я упомянул о том, что Гете также в трудных ситуациях искал помощи у своего богатого воображения.

Как известно, он часами вел разговоры с воображаемыми собеседниками. Мы также знаем о его привычке, с исключительной достоверностью представлять себе внешность, жесты и голос своего верного и испытанного друга, который давал ему нужные ответы и указывал на лучшие решения.

Среди моих тогдашних слушателей был также один молодой биржевой маклер. Он решил на собственном опыте испытать методику Гете. Он рисовал в своем воображении беседы с одним банкиром-миллионером, с которым был в дружеских отношениях. Банкир одобрял его прекрасную интуицию на перспективное размещение капитала и в других деловых операциях. Эти воображаемые беседы он вел так долго, пока представление и действительность не слились в одно целое.

Беседы с самим собой и научно управляемая фантазия этого молодого биржевого маклера находились в полном созвучии с целью

его жизни, которая состояла в том, чтобы надежно и прибыльно поместить деньги своих клиентов. Еще и сегодня он по всем деловым вопросам обращается к своему подсознанию и считается одним из самых проницательных и удачливых биржевых маклеров.

*Шестнадцатилетний превращает
неудачи в успех*

Один ученик средней школы пожаловался мне однажды: «Я получаю только плохие отметки. Моя память снижается. Я не знаю, что со мной происходит». Прошло немного времени, и я обнаружил корень зла: он относился к своим учителям и одноклассникам равнодушно, а часто даже с завистью и враждебностью. Я ему указал на это.

Следуя моему совету, он повторял несколько раз в день - особенно перед тем, как заснуть или после того, как просыпался: «Я знаю, что мое подсознание является также сокровищницей моей памяти. Оно прочно удерживает все, о чем я читаю в своих школьных учебниках или слышу от моих учителей. У меня совершенная память, и неисчерпаемая мудрость моего подсознания дает мне в любое время ответ на все вопросы, которые задаются мне на устных и письменных экзаменах. Я чувствую симпатию ко всем учителям и одноклассникам, и они отвечают мне взаимной симпатией. Я желаю им от всего сердца успеха и всего хорошего!»

Прошло немного времени, и молодой человек был так далек от школьных проблем, как никогда, и на всех экзаменах добивался отличных успехов.

Как удачно купить и продать

Кто хочет что-нибудь купить или продать, должен помнить, что сознание действует как стартер, а подсознание как мотор. Чтобы привести в действие последний, нужно сначала запустить стартер. Сознание можно также сравнить с электрическим выключателем, который управляет током подсознания.

Чтобы передать подсознанию четко выраженное желание, определенную мысль или ясное представление, нужно, как уже было сказано, внутренне и внешне расслабиться и исключить любое напряжение сознания. В расслабленном состоянии можно не опасаться, что картина воображаемого желания будет нарушена. Кроме того, таким путем мы избегаем любого вредного насилия над сознанием, потому что знаем: самый легкий путь всегда лучший. Только таким образом вам удастся представлять свое желание уже осуществленным.

Если вы, например, хотите купить дом, вы должны расслабиться и сказать себе: «Наряду с другими великолепными способностями мое подсознание обладает также даром всезнания. Оно подскажет мне теперь, где находится идеальный дом, который расположен недалеко

от городского транспорта, в прекрасном месте, удовлетворяет всем моим представлениям и требованиям и соответствует моим доходам. Я поручаю теперь моему подсознанию задачу найти этот объект, и знаю, что оно найдет решение. Я передаю ему эту просьбу с безграничной уверенностью в том, что она будет выполнена - с тем же доверием, с которым крестьянин сеет и знает, что его посев принесет плоды».

Ваша молитва может быть реализована в форме газетного объявления, дружеской подсказки или вы лично найдете дом, который ищете. Таким образом, ваше желание может исполниться разнообразными способами. Но помните: чрезвычайно важным фактором является ваша непоколебимая уверенность в том, что решение данной проблемы будет безошибочным, если вы доверитесь закономерному способу действия своего подсознания.

Но может быть, вы хотите не купить дом, а продать? Несколько маклерам по продаже недвижимости, которые давали мне частные консультации, я рассказал, каким образом я в свое время нашел покупателя для моего дома на Орландо-авеню в Лос-Анджелесе. Мои технический прием с тех пор часто и очень успешно применялся. Я поставил в моем саду табличку с надписью: «Продается непосредственно собственником». Вечером я перед сном задал себе вопрос:

«Предположим, ты нашел покупателя, - что же ты затем сделаешь?»

Я сам ответил на свой вопрос: «Я бы убрал табличку с объявлением и выбросил бы ее». После этого я мысленно представил, как я схватил столбик с объявлением, вытянул бы его из земли, положил все это на плечо и со словами «ты мне больше не нужен» выбросил бы его в мусорный контейнер. И меня охватило чувство удовлетворения. Мое желание казалось мне уже осуществленным. Уже на следующий день один заинтересованный покупатель уплатил мне задаток в размере тысячи долларов и сказал мне: «Уберите же табличку. Я скоро принесу остальные деньги за дом». Я тут же поступил с моим объявлением так, как я это уже представлял себе в мыслях, - внешнее действие соответствовало, таким образом, внутреннему представлению того, что все уже исполнилось. И здесь нет абсолютно ничего нового. *Как внутри, так и снаружи* - то есть картина, отпечатавшаяся в вашем подсознании, находит свое выражение и во внешних жизненных обстоятельствах. Внешнее есть отражение внутреннего. Внешнее действие следует за акцией, уже совершившейся - внутри.

Я хочу описать еще один испытанный метод, который применяется при продаже домов, земельных участков или другой недвижимости. Произносите рассудительно, спокойно и с чувством следующее убеждение: «Всеобщая мудрость приведет ко мне покупателя, который хочет иметь этот дом и будет в нем счастлив.

Никогда не ошибающаяся творческая мудрость моего подсознания посылает его ко мне. Сколько бы других домов он ни осматривал, мой дом единственный, который он хочет купить, потому что ему внушает это решение ясное благоразумие его собственного подсознания. Я убежден: это подходящий покупатель, подходящее время и подходящая цена. Все в этой сделке совершенно правильно. Божественная воля сведет его и меня на волнах нашего подсознания. Я знаю, что это так».

Всегда помните: то, что вы ищете, в свою очередь, стремится к вам, и для всего того, что вы хотите продать, всегда есть человек, который хочет это купить. Правильно применяя ваше подсознание, вы освобождаете свой ум при покупке и продаже от какого бы то ни было беспокойства и излишнего страха перед конкурентами.

Как она получила то, что хотела

Одной молодой даме, которая посещала мои курсы, приходилось регулярно затрачивать полтора часа, чтобы добраться до института, так как она должна была ехать автобусом и три раза делать пересадку. Однажды я ей рассказал, как один молодой человек приобрел автомобиль, который был ему необходим для работы, и она поступила так же, как и он.

Далее привожу отрывок из ее письма, где она сообщала о своем успехе и который я привожу здесь с ее разрешения:

«Дорогой доктор Мерфи!

Разрешите рассказать вам, как я приобрела кадиллак - я ведь хотела иметь кадиллак, чтобы регулярно посещать ваши лекции. Я в мыслях искала продавца автомобиля, и он пригласил меня на пробную поездку. Через некоторое время я сама села за руль и повела машину в условиях интенсивного движения. Я все время представляла это себе во всех подробностях и жила с убеждением, что кадиллак мне принадлежит.

На прошлой неделе я поехала на вашу лекцию на своем собственном кадиллаке. Мой дядя, который недавно умер в Инглевуде, оставил мне, как своей единственной наследнице, кроме всего прочего, еще и кадиллак».

Как добиться успеха: советы деловым людям

Есть много известных деловых людей, которые несколько раз в день тихо сами себе повторяют слово «успех», пока у них не создастся убеждение, что им сопутствует удача. Они знают, что представление уже содержит в себе все главные составные части действительного успеха. Почему и вам не внушать себе с верой и надеждой, что вам сопутствует успех? Ваше подсознание, наполненное этой мыслью, безошибочно укажет путь к успеху.

Каждый человек имеет почти настоятельную потребность реализовать свое субъективное мнение, свои впечатления и убеждения. Ну, а что вы понимаете под словом «успех»? Несомненно, сюда относятся счастливая семейная жизнь и хорошие отношения с внешним миром. Вы также, наверняка, захотите добиться успеха в вашей профессии. Вы будете мечтать о красивом доме и; о том, чтобы у вас были деньги, необходимые для удовлетворения других важных нужд. Наконец, вы будете мечтать о счастливой жизни в вере и об успешном применении сил своего подсознания.

Приходится решать не только проблемы, связанные с работой, но и ваши личные проблемы. Так станьте же во всех отношениях человеком успеха!

Представьте себе, что вы уже занимаетесь любимым делом и у вас есть все, чего только желает ваша душа. Используйте свою фантазию и вообразите себя в положении человека, живущего в счастье и благосостоянии. Сделайте эту установку своей привычкой. Каждый вечер ложитесь спать с глубоким убеждением, что вы - баловень счастья и успеха; пройдет немного времени, и ваше подсознание проникнется этим представлением. Твердо верьте в то, что вы родились для успеха, и ваши молитвы принесут вам чудо!

ВЫВОДЫ

1. Иметь успех означает успешно жить. Если вы в мире с самим собой и окружающими, если вы преисполнены счастья и у вас веселый нрав, если вы занимаетесь любимым делом, то можно считать, что вам сопутствует успех.

2. Откройте для себя свое истинное призвание и следуйте ему. Если вам не известно, какая сфера деятельности даст вам идеальные возможности для реализации ваших способностей и таланта, то помолитесь об озарении, и оно даст вам подсказку.

3. Подберите для себя конкретную специальность и постарайтесь знать ее лучше, чем кто-либо другой.

4. Удачливый человек бескорыстен. Он продолжает служить человечеству.

5. Без внутреннего покоя нет истинного успеха!

6. Удачливый человек обладает большой психологической и эмоциональной чувствительностью.

7. Как только вы сможете составить себе четкую картину вашей цели, чудодейственная сила вашего подсознания создаст необходимые предпосылки для ее осуществления.

8. Как только мир ваших представлений и чувств соединится в одно неразрывное целое, и из этого возникнет субъективная вера- и «вам будет дано по вашей вере».

9. Сила целенаправленного и настойчиво применяемого пред-

ставления разбудит чудодейственные силы подсознания.

10. Кто мечтает о профессиональном росте, должен мысленно представлять себе, как его поздравляют с этим работодатель, шеф, или близкий друг. Эта воображаемая картина должна быть как можно более достоверной: нужно отчетливо слышать голос поздравляющего, видеть его жесты и проникнуться ощущением реальности этой сцены. Если вы будете поддерживать в себе это представление, то ваша молитва будет услышана.

11. Ваше подсознание - это одновременно сокровищница вашей памяти. Кто хочет усовершенствовать свою память, тот должен проникнуться убеждением: «Бесконечная мудрость моего подсознания даст мне всегда и везде ответ на все, что я хочу знать».

12. Если вы хотите Продать дом или другую недвижимость, то повторяйте спокойно и с чувством: «Бесконечная мудрость приведет ко мне покупателя этого дома (или другого имущества), заинтересованное лицо, которое всем сердцем хочет его иметь и будет счастлив, сделав эту покупку». Прочно сохраняйте в себе это убеждение, и вы найдете идеального делового партнера.

13. Представление того, что у вас успех, содержит в себе все его составные части. Повторяйте слово «успех» с верой и убеждением, тогда ваш внутренний голос укажет верный путь к достижению цели.

Глава 12

Ведущие ученые вводят в действие свое подсознание

Многим ведущим ученым была известна важная роль подсознания. Многие используют его сейчас. Эдисон, Маркони, Кеттеринг, Пуанкаре, Эйнштейн и многие другие доверяли своему подсознанию и сознательно использовали его действие. Благодаря ему ученые разрабатывали методы и приемы, которые лежат в основе всех великих нововведений и открытий современной науки и индустрии. Тщательные исследования доказали, что успех всех великих ученых и исследователей был самым непосредственным образом связан с их способностью развивать силы подсознания.

Не всем, например, известно, как знаменитый химик Фридрих фон Штрадониц решил с помощью подсознания трудную естественнонаучную проблему. Уже продолжительное время он тщетно напрягал все силы, чтобы представить в правильном порядке все шесть атомов углерода и водорода в формуле бензола. Снова и снова перед ним возникали непреодолимые трудности, и решения, доступного для понимания, не находилось, так что он, в конце концов, вверил решение проблемы своему подсознанию. Озарение, подобно вспышке молнии, пришло к нему вскоре после того, как он сел в лондонский автобус. Он увидел в мыслях змею, которая кусала себя за хвост и вращалась, как колесо, вокруг своей собственной оси. Его подсознание нашло решение и символически показало ему кругообразное расположение атомов, которое сегодня повсюду известно как «бензоловое кольцо».

Как один выдающийся ученый придумывал свои изобретения

Никола Тесла, которому мы обязаны целым рядом сенсационных изобретений, явившихся переворотом в науке, был блестящим исследователем в области электротехники. Как только ему в голову приходила новая творческая идея, он обычно продолжал ее развивать и разрабатывать в своей фантазии, очевидно, зная, что его подсознание подскажет ему все подробные детали, необходимые для практического осуществления идеи. Благодаря тому, что изобретение полностью созревало в его уме, он мог сообщить своим инженерам его конструкцию, совершенную до мельчайших деталей, которая не требовала больше никаких поправок.

Он так комментировал свою изобретательскую деятельность:

«Все без исключения мои изобретения за двадцать лет оправдали все ожидания, которые возлагали на них я и другие».

*Как один знаменитый естествоиспытатель
решил свою проблему*

Профессор Агассис, выдающийся американский естествоиспытатель, обнаружил в себе неустанную деятельность подсознания, которое продолжало работать, когда он сам спал. В описании жизненного пути знаменитого ученого, опубликованном его женой, рассказывается о следующем происшествии:

«Уже в течение двух недель он пытался воссоздать неполную, с исключительно размытыми очертаниями, окаменелость одной доисторической рыбы. Уставший и обескураженный, он, наконец, отложил ископаемое в сторону и заставил себя больше о нем не думать. Вскоре после этого он проснулся среди ночи в радостном волнении: он увидел во сне рыбу совершенно целой. Но когда он попытался воспроизвести эту картину, она все время исчезала из памяти. Несмотря на это, он отправился рано утром в Хардин дес Плантес (зоопарк с работающим при нем зоологическим институтом) в надежде увидеть там что-нибудь, что воскресит в его памяти увиденное во сне. Все было напрасно, - память его подвела. На следующую ночь рыба снова явилась к нему во сне, но ему опять не удалось после этого вспомнить подробности. В надежде, что его сон может повториться и в третий раз, он на следующую ночь, перед тем как идти спать, положил карандаш и лист бумаги так, чтобы они были под рукой.

И в самом деле, - рано утром изображения рыбы снова появились, вначале неясно, но, затем, в конце концов, с кристальной четкостью, так что опытный глаз зоолога мог наблюдать мельчайшие подробности. Находясь еще в полусне, он нарисовал в полной темноте на клочке бумаги это ископаемое. А утром он с изумлением обнаружил в своей зарисовке определенные биологические признаки, которых он никогда не предполагал обнаружить у этого доисторического существа. Он поспешил в Хардин дес Плантес, и с помощью зарисовки ему удалось тонким резцом снять в различных местах верхний слой окаменелости, так что он увидел ее во всех подробностях. Освобожденная от верхнего слоя окаменелости, рыба совпадала абсолютно точно с рыбой, которая приснилась ему во сне, и с рисунком, сделанным с нее во сне, так что ему было легко правильно ее классифицировать.

*Как один одаренный врач нашел лекарство от
сахарного диабета*

Несколько лет назад мне прислали вырезку из газеты, в которой описывалась история открытия инсулина. Ниже я коротко передаю содержание самых основных фактов в том виде, как они мне

запомнились.

Примерно сорок или более лет назад¹ доктор Фредерик Бахтинг, выдающийся канадский хирург, посвятил себя глубокому изучению разрушительного действия сахарного диабета. В то время медицина еще не располагала никакими средствами, чтобы остановить эту болезнь. Доктор Бахтинг каждую свободную минуту отдавал экспериментам и чтению зарубежной литературы по специальности. Однажды ночью его глаза опять закрылись от усталости, и он пошел спать. Во сне к нему пришла внезапная идея изготовить экстракт из поджелудочной железы собак. Из этого вещества был получен инсулин, который с тех пор помог миллионам людей.

Достопримечательно то, что доктор Бахтинг уже длительное время старался решить эту проблему, прежде чем его подсознание указало ему верный путь.

Но озарение не приходит в первую же ночь. До получения ответа может пройти весьма много времени. Однако не падайте духом из-за этого, а наоборот, снова и снова поручайте своему подсознанию интересующий вас вопрос, перед тем как заснуть, словно вы этого еще не делали.

Промедление можно, кроме всего прочего, объяснить еще и тем, что вы - правильно или неправильно - считаете данный вопрос чрезвычайно запутанным. Отсюда возникает сознательная вера в то, что решение не может быть быстро найдено. Действие вашего подсознания не ограничено пространством и временем. Поэтому ложитесь спать в полной уверенности, что ответ уже найден. Не создавайте сами ненужного промедления, ожидая решения лишь в каком-то далеком будущем. Положитесь с полной уверенностью на свое подсознание и убедитесь на описанных здесь примерах в том, что на каждый из ваших вопросов и на каждую вашу проблему есть правильное решение.

*Как знаменитый физик убежал из русского
концлагеря*

Доктор Лотар фон Бленк-Шмидт, член Rocket Society (объединение ведущих специалистов в области ракетостроения) и выдающийся исследователь в области электроники, сообщил, как с помощью йодсознания ему удалось избежать верной смерти в русском каменноугольном руднике. Его рассказ и выводы я привожу ниже: «В качестве военнопленного я попал в русский лагерь и должен был работать в каменноугольном руднике. Вокруг меня умирали мои товарищи. Мы находились под надзором безжалостных охранников, высокомерных офицеров и комиссаров, думающих только о плановых заданиях.

¹ В начале 20-х годов XX века. (Прим. Ред.)

После короткого медицинского осмотра было определено, сколько каждый заключенный должен ежедневно добывать угля. Моя доля составляла около трехсот фунтов. Если заключенный не выполнял план, то в наказание ему уменьшали его скудный рацион, и вскоре несчастный покоем на кладбище.

Я сконцентрировал все свои мысли на одном вопросе: как можно отсюда сбежать? Я знал, что мое подсознание найдет какой-нибудь путь. Мой дом и моя семья стали жертвой войны. Все мои друзья и прежние коллеги либо погибли, либо были интернированы.

В жесточайшей нужде я пришел к следующему заключению: «Я хочу в Лос-Анджелес, и мое подсознание приведет меня туда». Я раньше видел фотографии этого города и очень отчетливо представлял себе отдельные улицы и здания. День и ночь я воображал, как я иду, рука об руку с одной американской девушкой, с которой я познакомился до войны в Берлине (она сейчас моя жена), вниз по бульвару. В мыслях я обычно делал покупки в магазинах, ездил на автобусе и ел в первоклассных ресторанах. Каждую ночь я особенно интенсивно занимал свою фантазию представлением того, что я сижу за рулем роскошного автомобиля и еду по великолепным широким улицам Лос-Анджелеса. Эти картины я рисовал в своем воображении во всех подробностях и с максимальной достоверностью. В конце концов, этот придуманный мир стал такой же реальностью, как и заграждения, окружавшие лагерь заключенных.

Каждое утро главный надзиратель приказывал заключенным построиться в одну шеренгу и пересчитывал их. Он обычно громко считал: «Один, два, три...». И каждый должен был после вызова переходить в группу тех, кого уже посчитали. Однажды во время утренней переключки, когда старший надзиратель уже вызвал меня под номером семнадцать, его на минуту отозвали в сторону, и после возвращения он продолжал пересчет, но по ошибке посчитал следующего после меня мужчину снова под номером семнадцать. Это было сигналом к моему побегу. Я знал, что мою рабочую группу посчитают после возвращения в лагерь вечером полной, и таким образом мое отсутствие долгое время будет незамеченным.

Мне удалось исчезнуть. Я шагал непрерывно двадцать четыре часа и отдохнул лишь на следующий день в одном заброшенном людьми разрушенном городе. В последующие дни я ел рыбу и дичь и по ночам ехал зайцем на товарных поездах, везущих уголь в Польшу. Таким образом, я действительно попал в Польшу и оттуда с помощью моих друзей дальше, в Швейцарию. Однажды вечером я беседовал в Люцерне в дворцовом отеле с одной американской парой, которая пригласила меня к себе в Санта-Монику, Калифорния. Я принял приглашение. Когда я приехал в Лос-Анджелес, меня встретил шофер моих друзей и повез меня по Вилсхайр-Будвар и по другим роскошным улицам, которые я живо представлял себе в долгие месяцы

моего заключения в русском руднике. Я узнавал здания, которые сотни раз я видел в мыслях, и у меня было такое впечатление, словно я действительно уже бывал раньше в Лос-Анджелесе. Я достиг своей цели».

Доктор Бленк-Шмидт заканчивает свой рассказ заверением, что он «никогда не перестанет удивляться чудодейственной силе подсознания и его средствам и путям, не достигнутым нашим знанием и нашим пониманием».

*Как археологи и палеонтологи реконструируют
наше далекое прошлое*

Представители этих наук в полном смысле слова обязаны тому факту, что их подсознание хранит память обо всех прежних событиях. Так как о древности дошли лишь скудные сведения в виде остатков древних жилищ и доисторических находок, ученым удастся только с помощью фантазии и силы подсознания реконструировать прошлое и даже доисторический период. Что было мертво, опять оживает и говорит с нами. Исследование старых храмов и предметов искусства, древних орудий и предметов домашнего обихода учеными и их внезапные озарения позволяют делать выводы о ступенях человеческого развития в доисторические времена, когда наши древние предки умели понимать друг друга только с помощью нечленораздельных звуков и жестов. Жесткая концентрация и направляемая фантазия ученого пробуждают дремлющие силы его подсознания, и перед его глазами поднимаются античные храмы, окруженные парками, фонтанами и прудами. Палеонтолог, со своей стороны, видит на окаменевших останках доисторических животных мускулы, сухожилия и мясо - и постепенно перед ним оживает их образ с исключительной достоверностью. Так из прошлого рождается живое настоящее, и мы видим, что человеческий ум преодолевает пространство и время. Как только вы научитесь так же владеть и управлять своей собственной фантазией, перед вами откроется возможность стать на один уровень с самими учеными и светлыми умами всех времен.

Как руководствоваться подсознанием

Если перед вами так называемое трудное решение или неразрешимая, на первый взгляд, проблема, то сначала займитесь решением вопроса с сознательным и конструктивным подходом. Освободите себя от болезни и страха, так как только тогда возможна плодотворная мыслительная работа.

Со следующей простой техникой вы можете обеспечить себя во всех вопросах советом и помощью своего подсознания: позаботьтесь о полном душевном и физическом покое. Прикажите своему телу

расслабиться, и оно послушается вас. Человеческий организм не располагает ни собственной волей, ни осознанным пониманием. Его можно сравнить с пластинкой, на которую записаны ваши мнения, мысли, чувства. Сконцентрируйтесь всецело на своей проблеме и попробуйте сознательно решить ее. Подумайте, как бы счастливы вы были, найдя правильное решение. Почувствуйте счастье, которое пришло бы к вам вместе с правильным решением. Предайтесь на некоторое время этому ощущению счастья, а потом засните успокоенным. В случае если при пробуждении к вам еще не пришло решение, тогда займитесь чем-нибудь другим. Очень вероятно, что решение придет к вам потом в совершенно неожиданной форме в момент внезапного озарения.

Кто хочет руководствоваться своим подсознанием, тот делает хорошо, если выбирает при этом также простой путь. В качестве иллюстрации приведу пример из собственной жизни: однажды я обнаружил пропажу ценного кольца, которое, к тому же было частью наследства. Напрасно обшаривал я каждый угол. Вечером, перед тем как идти спать, я обратился к своему подсознанию со следующими словами (при этом я говорил так, словно оно мой настоящий собеседник): «От тебя ничего не ускользает, и поэтому ты также знаешь, где находится мое кольцо. Поэтому покажи мне это место».

На следующее утро меня словно разбудил голос, произнесший: «Спроси Роберта!» Этот совет показался мне странным, так как Роберт был маленьким мальчиком девяти лет. Несмотря на это, послушался своего внутреннего голоса.

Когда я его спросил о кольце, Роберт сказал: «Кольцо? О да, я его нашел, когда играл. Оно лежит на моей парте. Я думал, что оно ничего не стоит, и поэтому никому не рассказал о своей находке». Так подсознание всегда по-своему готово дать ответ, если только вы ему доверяете.

*Его подсознание подсказало ему место
нахождения отцовского завещания*

У одного из моих слушателей был такой случай. Его отец умер, по-видимому, не оставив последних распоряжений. Сестра молодого человека сказала ему, что их отец, по его собственным словам, оставил завещание, в котором он учел интересы каждого из них. Однако все попытки найти этот документ оставались безуспешными.

Тогда молодой человек обратился перед сном к своему подсознанию со следующим призывом: «Отныне я всю эту проблему доверяю моему подсознанию. Ему известно местонахождение завещания, и оно мне это место укажет». Затем он выразил свое требование в форме короткого приказа: «Ответь!» - повторял это слово до тех пор, пока не заснул.

На следующее утро молодой человек словно под действием какого-то внутреннего приказа отыскал в Лос-Анджелесе один банк, в котором он обнаружил завешание, оставленное отцом в сейфе. Кто перед сном направляет свои мысли на определенный объект, тот будит, таким образом, силы, дремлющие в его душе. Продаете ли вы дом или приобретаете какую-то акцию, отделяетесь ли от своего пайщика, переезжаете ли в другой город, расторгаете ли трудовые отношения или хотите заключить новые - поступайте всегда следующим образом: сядьте совершенно спокойно за ваш письменный стол в офисе или в свое кресло дома. Вспомните о существовании универсального закона причины и следствия. Ваша мысль представляет собой причину, которую нужно разрешить, а следствие заключается в реакции вашего подсознания, которое, по своей причине создано как специальный инструмент реакции. В соответствии с законом действия и противодействия следствием бывает добро или зло, награда или наказание. Каждое сознательное усилие ума по поиску правильного решения вызывает, поэтому, совершенно автоматически неосознанную реакцию, которая будет сообщена вам в виде ответа или озарения.

Таким образом, для того чтобы руководствоваться подсознанием, достаточно обдумать спокойно правильное решение, потому что оно обращается к присущей вашему подсознанию бесконечной мудрости, до тех пор, пока вы не получите правильный ответ. Если же ваше подсознание начинает на вас работать, то вам не останется ничего иного, как принимать лучшие решения и делать правильные шаги. Ведь вы действуете под внутренним принуждением всезнающего и всемогущего подсознания и поэтому неизбежно правильно. Я применяю слово принуждение умышленно, т.к. закон подсознания вызывает непреодолимую тягу к хорошему.

Тайна внутреннего сознания

Тайна внутреннего озарения и надежного руководства со стороны подсознания состоит в том, чтобы так долго сознательно искать правильный ответ, пока вы его вдруг не получите. Реакция вашего подсознания может целенаправленно принимать форму интуиции, проницательности или непреодолимого стремления. Если вам вдруг удалось привести в действие «мотор» субъективного ума, то последний набирает свою собственную скорость и приводит все к лучшему результату. Кто руководствуется мудростью своего субъективного ума, у того никогда не будет промахов и неверных шагов. Кто доверится этому руководителю по жизни, тому будут сопутствовать счастье, успех и покой.

ВЫВОДЫ

1. Помните всегда, что все успехи и удивительные достижения науки были достигнуты с помощью подсознания.

2. Как только вы будете сознательно стараться решить трудную проблему, подсознание соберет всю нужную информацию и переработает ее в правильный ответ, который будет вам затем дан в виде интуиции или озарения.

3. Кто находится в трудном положении, должен сначала чисто умственным путем поискать ответ. Соберите с помощью чтения литературы или опроса соответствующих специалистов нужную информацию. Если, несмотря на это, вы не находите решения, то перед тем как заснуть передоверьте эту задачу своему подсознанию, и выход обязательно найдется.

4. Не всегда решение приходит за одну ночь. Поэтому не переставайте доверять своему подсознанию вашу задачу: рано или поздно к вам придет радость открытия.

5. Кто с самого начала считает решение трудным или длительным, замедляет этим ответ подсознания. Для субъективного ума не существует проблем, у него есть ответ на все вопросы.

6. Твердо верьте в то, что у вашего подсознания есть ответ, который вы ищете. Наполните себя чувством освобождения и счастья, ведь это чувство вы будете испытывать, если проблема будет решена. Подсознание прореагирует на ваши чувства.

7. Чудодейственная сила подсознания осуществляет каждую картину представления, которую вы рисуете с верой и настойчивостью. Глубоко верьте в это, и чудеса не заставят себя ждать.

8. Ваше подсознание одновременно является сокровищницей вашей памяти. Оно надежно сохраняет все, пережитое вами с самого раннего детства.

9. Ученые, которые занимаются оставленными нам свидетельствами древних культур, с помощью своего подсознания делают прошлое живым.

10. Перед сном поручите своему сознанию решение вашей проблемы. Доверьтесь его бесконечной силе, и ответ не заставит себя ждать. Оно все знает и все может, вы только не должны подвергать его силы сомнению.

11. Ваши мысли определяют реакцию вашего подсознания. Мудрые мысли приводят также к мудрым решениям и мероприятиям.

12. Подсознание говорит с вами голосом чувства, интуиции, вдохновения. Подсознание - это ваш внутренний компас. Пусть оно руководит вами!

Глава 13

Подсознание и чудеса сна

Человек проводит около восьми часов ежедневно, то есть примерно треть своей жизни, во сне. Этот закон природы распространяется не только на людей, но и на животный и растительный мир. Речь идет здесь о божественной воле, и очень много истинного в словах: «Господь дает человеку во сне то, что ему полагается».

Мы часто сталкиваемся с мнением, что сон служит тому, чтобы восполнить резервы сил, истощившиеся в результате усилий дня. Это мнение можно принять лишь с определенными оговорками. Ведь во сне все жизненные органы, такие как сердце и легкие, продолжают свою деятельность. Еда, принятая перед отходом ко сну, переваривается и распределяется. Кожа продолжает испарять влагу тела, и волосы растут в равной степени, как ногти на руках и ногах. Подсознание никогда не находится в покое. Оно управляет всеми жизненно важными функциями. Да, ведь во сне и процесс исцеления проходит быстрее, чем в бодрствовании, потому что он не нарушается сознательным мышлением. И как много ответов дается людям уже во сне!

Почему мы спим

Доктор Джон Бигелоу, знаменитый ученый-исследователь сна, автор книги *The Mystery of Sleep* («Загадка сна»), изданной братьями Харпер в Нью-Йорке и Лондоне, предоставил доказательства того, что также во время сна возможны чувственные восприятия, поскольку . как глазные, ушные нервы и нервы, отвечающие за вкусовые ощущения, так и клетки мозга находятся в непрерывной деятельности. Он считает, что человек спит потому, что более благородная часть его души вступает в это время посредством абстракции в контакт с высшей природой и, таким образом, приобщается к божественной мудрости и способности к пророчеству.

Далее доктор Бигелоу констатирует: «Результаты моих исследований не только укрепили мое убеждение в том, что так называемое освобождение от дневных хлопот не является конечной целью сна, но не оставили также ни малейшего сомнения в том, что нет ни одного аспекта человеческой жизни, который был бы более незаменим для гармонического и полного развития душевных сил, чем сон, который освобождает человека от любого влияния чувственного мира, отвлекающего его от его духовного совершенствования».

Сон - это диалог с божественными силами

Человеческое сознание слишком занято трудностями, неприятностями и потребностями повседневной жизни. Поэтому совершенно необходимо регулярно отключаться от потрясающего потока чувственных впечатлений и вести тихие диалоги с мудростью подсознания. При этом тот, кто просит в молитве надежного руководства, силы и большего благоразумия во всех вопросах жизни, тот сможет найти выход из всех затруднений и справиться со всеми повседневными проблемами.

И наоборот, молитву можно определить как форму сна, потому что здесь также идет речь о регулярном углублении в самого себя, которое по другую сторону мира чувств и хаоса дня открывает душу для воздействия силы и мудрости подсознания.

Человеку необходимо больше спать

Если человек мало спит, он становится раздражительным, капризным и подвержен депрессии. Доктор Джордж Стивенсон, член Ассоциации содействия умственному здоровью, говорит: «Можно считать доказанным, что для сохранения человеческого здоровья необходимо спать, по меньшей мере, шесть часов. Для большинства людей необходим еще более продолжительный сон. Кто полагает, что ему хватит и более короткого сна, тот лишь обманывает сам себя».

Ведущие специалисты в области медицины, которые посвятили себя изучению сна и последствий лишения сна, открыли, что тяжелые нарушения сна часто приводят к нервным срывам и заболеваниям. Ведь сон восстанавливает резервы душевных сил и является источником жизненной силы и жизнерадостности.

Разрушительные последствия лишения сна

Роберт О'Брайан в статье «Может быть, вам необходимо больше спать?», опубликованной в «Ридерс Дайджест», сообщает об одном эксперименте: «В течение последних трех лет в военном госпитале «Уолтер Рид», а также в исследовательском центре в Вашингтоне на более чем ста солдатах и гражданских лицах, которые добровольно согласились на это, были проведены эксперименты по исследованию сна. Участники эксперимента лишались сна на протяжении четырех дней. Тысячи медицинских тестов констатировали нарушение поведения и изменения личности. Ученым удалось при этом сделать потрясающие выводы о тайнах сна.

Мы теперь знаем, что переутомленный мозг, по-видимому, испытывает такую непреодолимую потребность во сне, что он ради сна жертвует всем остальным. Уже через несколько часов отсутствия сна наступали три-четыре раза в час нарушения в сознании, которые

можно охарактеризовать как «микросон». Как при настоящем сне при этом замедлялось сердцебиение, и глаза слипались. Короткий сон продолжался каждый раз только долю секунды и был наполнен сновидениями, либо о них не оставалось никаких воспоминаний. Чем дольше испытуемых лишали сна, тем чаще и продолжительнее были у них расстройства сознания, которые длились две-три секунды. Даже если бы испытуемые вели самолет в сильную грозу, они не смогли бы сопротивляться этой огромной способности во сне. Ни один человек не может здесь быть исключением. Возможно, и вас самого когда-нибудь одолевал сон, когда вы вели автомобиль.

Лишение сна действовало разрушительно на способность мыслить и воспринимать. Многие испытуемые даже не были в состоянии следовать указаниям, которые им давались во время определенной деятельности. Совершенно беспомощными они были перед ситуацией, в которой должны были с учетом различных факторов сделать правильный вывод и в соответствии с этим действовать. За рулем автомобиля они были бы не в состоянии с учетом собственной скорости, скорости идущего навстречу автомобиля и особенностей трассы избежать столкновения».

Сон предлагает совет

Однажды одна работающая в Лос-Анджелесе молодая дама рассказала мне, что ей предложили вдвойне оплачиваемое место работы в Нью-Йорке. Так как перед ней встал вопрос, принять это предложение или нет, она прочла молитву: «Мое подсознание знает, что лучше для меня. Оно покровительствует всему хорошему и дает мне правильное решение, которое пойдет на благо мне и всем участвующим в этом предприятии. Я полна благодарности, потому что я знаю, что мне с надежностью дадут Правильный совет».

Она повторяла эту простую молитву снова и снова, пока не заснула, и после этого утром внутренний голос убедительно предостерег ее от поездки в Нью-Йорк. Итак, она отклонила предложение и, как вскоре, оказалось, поступила правильно - несколько месяцев спустя фирма, в которую она собиралась устраиваться, объявила о своем банкротстве. Сознательный разум способен выводить правильное решение из известных фактов; подсознанию, однако, открыто много глубоких и более широких связей, почему его советы и предостережения должны быть восприняты, как и в данном случае, очень серьезно.

Спасение от верной катастрофы

Моя собственная жизнь также дает пример тому, как подсознание помогает нам принять правильное решение при сомнении. Много лет назад, еще перед второй мировой войной, мне предложили хорошо

оплачиваемое место на Дальнем Востоке, и я следующими словами попросил помощи и совета у подсознания: «Для мудрости моего подсознания нет ничего неясного, и оно укажет мне правильный путь в соответствии с божественным порядком. Я сумею узнать и истолковать данный мне ответ».

Эту простую молитву я повторял снова и снова, пока не заснул. Во сне мне представилось удивительно живое видение событий, которые” должны были произойти лишь три года спустя. Передо мной появился мой друг и сказал мне: «Прочти только эти заголовки - и не уезжай туда!» Я бросил взгляд на газету и прочел написанное крупными буквами: «Нападение Японии на Перл-Харбор! Объявлена война!»

Вещие сны, которые бывают и у меня, - это еще одна возможность субъективного ума стать для нас понятным и что-то нам сообщить. Вышеупомянутое видение представляло собой драматизацию ситуации подсознанием, которое послало свое предостережение в лице человека, достойного доверия и глубоко мною уважаемого. К другим людям предостерегающий человек часто является в образе матери, которая отговаривает от определенного решения и называет причины этого. Часто подсознание выбирает для своих сообщений также голос человека, которому мы в состоянии бодрствования безгранично доверяем.

Известны случаи, когда пешеходам на улице казалось, что они услышали предостерегающий крик любимого человека, и они останавливались как вкопанные, избежав, таким образом, верной смерти от падающего предмета.

Доктор Рине, руководитель отдела психологии в университете Дюк, собрал обширный доказательный материал о том, что многие люди во всем мире предвидели грядущие события или в исключительно ярких сновидениях получали предостережение о грозящем им несчастье и, таким образом, смогли его избежать.

В моем собственном сновидении, о котором я только что рассказывал, я с потрясающей четкостью увидел заголовки газеты «Нью-Йорк Тайме», которые сообщали о нападении Японии на Перл-Харбор, происшедшем три года спустя. После такого предостережения я сразу отказался от предложения. Начало второй мировой войны доказало мне надежность моего внутреннего голоса.

Ваше будущее находится в вашем подсознании

Всегда помните, что будущее - то есть результат ваших привычек - присутствует в вашем уме уже в настоящем, разве что только вы измените ход событий с помощью успешной молитвы. Совершенно аналогичным образом и будущее страны содержится в ее коллективном подсознании, поэтому видение войны, которое в форме газетных

заголовков из нью-йоркской газеты сообщило мне о начале войны за несколько лет вперед, не является столь необычным, как это может показаться на первый взгляд. Ведь подготовка к этой войне уже была проведена в уме, все планы нападения уже были начертаны тем точным инструментом, который мы определяем как «коллективное подсознание». Точно так же события завтрашнего дня уже сегодня присутствуют в вашем подсознании, а люди с особенно высокоразвитой способностью предчувствовать могут предвидеть события и более отдаленного будущего.

Не бывает предначертаний, которые нельзя было бы изменить. Ваша собственная умственная установка определяет вашу судьбу. С помощью научной молитвы, которая уже описывалась в одной из предыдущих глав, вы можете дать своему будущему желаемое направление. *«Человек пожинает то, что он посеял».*

Заработал во сне 15000 долларов

Три или четыре года назад один из моих студентов прислал мне газетную статью, в которой рассказывалось о человеке по имени Рэй Хаммерстрем, работавшем на прокатном заводе акционерного общества «Джон энд Логгин» в Питтсбурге. Он заработал с помощью сна пятнадцать тысяч долларов.

В статье рассказывалось о том, что заводские инженеры прилагали тщетные усилия, чтобы починить плохо работающую стрелку, посредством которой раскаленные железные слитки направлялись по восьми вальцовочным дорожкам. Уже добрый десяток раз предпринимались всевозможные попытки, но все было напрасно. Хаммерстрем интенсивно размышлял, как можно было бы повысить надежность установки, но вначале он столкнулся с непреодолимыми трудностями. Однажды среди размышлений его вдруг сморил сон, и во сне он увидел в совершенстве и до мельчайших подробностей продуманную конструкцию стрелки, которую он, после того как проснулся, тут же начертил.

Это видение, явившееся к Хаммерстрему, когда он задремал, принесло ему чек в размере пятнадцати тысяч долларов, самую крупную сумму, которую предприятие когда-либо выплачивало своему сотруднику за рационализаторское предложение.

Как знаменитый профессор решил свою проблему во сне

Доктор Х.В. Хелпребт, штатный профессор ассириологии в университете штата Пенсильвания, сообщил нам следующее: «Однажды субботним вечером я снова в изнеможении прервал свои напрасные попытки разгадать происхождение двух маленьких обломков агата, которые предположительно были частью вавилонского перстня или

кольца.

После того как я примерно в полночь пошел спать, я увидел замечательный сон. Один высокого роста священник из Ниппура, на вид ему было около сорока лет, привел меня к сокровищнице храма, в молельню, низкую комнату без окон, на полу которой лежали осколки агата и лазурита. Тут он обернулся и обратился ко мне со следующими словами: «Два обломка кольца, которые вы описали на двадцать шестой и двадцать седьмой страницах вашей книги, никогда не были частью кольца для пальца, а являются сережками статуи божества. Вы можете проверить правильность моих сведений, сопоставив обломки». Я проснулся, сразу осмотрел обломки и, к моему величайшему удивлению, увидел, что все было как в моем сновидении. Проблема была решена».

Таким образом, этот случай явился еще одним доказательством существования творческой силы подсознания, у которого есть ответ на все вопросы.

*Как подсознание работало во сне на
знаменитого писателя*

Роберт Льюис Стивенсон в одной из своих книг (*Across the Plains*) посвящает целую главу своим переживаниям во сне. Его сновидения отличались исключительной жизненностью, и у него была постоянная привычка давать своему подсознанию каждый вечер перед сном подробные указания. Чаще всего он давал ему поручение разработать во сне материал для новых публикаций. Как только Стивенсону было необходимо Пополнить свой счет в банке, он обычно давал своему подсознанию следующий приказ: «Дай мне хороший, увлекательный роман, который будет хорошо покупаться и принесет мне много денег». Его подсознание никогда не оставляло его в беде.

Стивенсон говорит: «Эти маленькие гномики (то есть творческая сила подсознания) выдают мне историю, которую я хочу, часть за частью, как роман с продолжением, и оставляют меня, мнимого автора, до последней строчки в полном неведении». Он добавил: «Часть моей работы, которую я весь день выполнял (конечно, под наблюдением и с помощью сознательного разума), ни в коем случае нельзя рассматривать, как только мою собственную работу; многое говорит в пользу того, что «гномики» и здесь приложили свою ручку».

Засыпайте в мире и просыпайтесь в радости

Кто страдает бессонницей, тот может с большим успехом применить следующую молитву. Повторяйте перед сном спокойно и с чувством: «Пальцы моих ног расслаблены, икры моих ног расслаблены, мускулы моего живота расслаблены, мое сердце и мои легкие расслаблены, мой мозг расслаблен, мое лицо расслаблено, мои глаза рас-

слаблены, все мое тело и весь мой мозг расслаблены. Охотно и с радостью я всем все прощаю и всем сердцем желаю каждому человеку гармонии, здоровья, мира и всех благ жизни. Я в мире с собой и с миром, я полон ясного и радостного покоя. Я нахожусь в мире и безопасности. Глубокая тишина царит вокруг меня и глубокий покой наполняет мою душу, потому что чувствую, что Бог совсем близко. Мои мысли преисполнены любви и дарят мне исцеление. Я заворачиваюсь в покрывало любви и засыпаю, полный добрых намерений по отношению ко всем моим близким. Мой мир и покой не будут нарушены всю ночь, и утром я проснусь преисполненным жизнерадостности и любви. Вокруг меня любовь воздвигла защитный вал. *Я не боюсь беды, потому что Ты со мной. Я сплю в мире, я просыпаюсь в радости и - в Нем и из Него я есть и живу.*

ВЫВОДЫ

1. Если вы боитесь проспать, то укажите своему подсознанию время, когда вы хотите проснуться, и оно само вас разбудит. Ему не нужны часы. Поступайте таким же образом со всеми проблемами, потому что ваше подсознание справится со всеми трудностями.

2. Ваше подсознание никогда не спит. Оно всегда работает на вас. Оно управляет всеми жизненными функциями. Примиритесь перед сном с самим собой и со всеми вашими близкими, и все будет хорошо.

3. Во сне вам будет дан совет, возможно, в форме сновидения. Также исцеляющие силы беспрепятственно пронизывают вас во сне, как ни в какое другое время, так что утром вы просыпаетесь посвежевшим и помолодевшим.

4. Если вас и во сне преследуют неприятности и трудности дня, то расслабьте ваш ум и обратите свои мысли. Мудрость и проницательность своего подсознания, которое постоянно готово прореагировать, на ваш крик о помощи. Это принесет вам мир, силу и уверенность.

5. Сон имеет исключительное значение для душевного покоя и физического здоровья, нехватка сна вызывает раздражительность, ощущение разбитости и нарушение психического равновесия. Вам необходимо спать восемь часов.

6. Новейшие медицинские исследования показали, бессонница часто является первым шагом к нервным расстройствам. Сон - это источник жизнерадостности и жизненной силы.

7. Переутомленный мозг испытывает такую непреодолимую потребность во сне, что жертвует ради сна всем остальным. Многие, кто засыпал за рулем своего автомобиля, могут это подтвердить, - если только остались в живых.

8. Недостаток сна часто приводит к ослаблению памяти и плохо-

му физическому состоянию. Кто переутомлен, тот уже не способен к ясному мышлению.

9. Сон приносит совет. Перед тем как заснуть, внушите себе, что мудрость вашего подсознания руководит вами и направляет вас во всех делах. Затем внимательно следите, не будет ли вам дан знак сразу, как только вы проснетесь.

10. Относитесь с полным доверием к вашему подсознанию. Никогда не забывайте, что оно всегда служит добрым силам жизни. При случае оно говорит с вами языком вашего сна или видения. Часто подсознание, таким образом, предостерегает человека, так же как это было с автором этой книги.

11. Ваши привычные мысли и чувства уже содержат в себе ваше будущее. Глубоко верьте и говорите себе с твердой уверенностью, что мудрость подсознания ведет и направляет вас во всех делах, что у вас есть в избытке все блага жизни - и ваше будущее засияет в лучах счастья. Непоколебимо верьте в это и примите это как доказанный факт. Ожидайте всегда только лучшего, и с вами будет происходить только лучшее.

12. Если у вас творческая работа, то перед тем как уснуть, обращайтесь к своему подсознанию и с глубокой уверенностью утверждайте, что его мудрость, проницательность и творческая сила подскажут вам идеальные решения. Чудо придет к тому, кто произносит свою молитву с глубокой верой и твердым убеждением.

Глава 14

Подсознание и проблемы супружества

Недостаток знаний о деятельности ума и его истинной силе лежит в основе всех проблем брака. Путем правильного использования умственного принципа можно устранить все разногласия между супругами. Кто вместе молится, остается также вместе. Размышления о божественных идеалах, изучение законов жизни, осуществление совместных планов и совместно намеченных целей, а также свобода с осознанием ответственности создают предпосылку для идеального брака, для того супружеского счастья и чувства взаимной принадлежности, которое неразрывно соединяет двух людей. Развод лучше всего предотвращать заранее, еще перед заключением брака. Ведь нельзя же упрекать человека, если он освобождается от невыносимой ситуации. Но почему же вообще надо доводить дело до такого состояния? Не лучше ли было бы с самого начала уделить внимание непосредственным причинам брачных проблем, т.е. пресечь зло в корне? Как и все другие человеческие проблемы, так и развод, расставание, объявление брака недействительным и связанные с этим бесконечные правовые споры можно объяснить недостатком знания взаимосвязей, существующих между сознанием и подсознанием.

Основа каждого брака

Настоящий и продолжительный брак основывается на духовной основе. Он должен быть делом сердца, а сердце - это чаша любви. Честность, искренность, доброта являются одновременно предпосылкой и источником любви. Если, например, кто-то женится на женщине только ради денег, ее общественного положения или с целью самоутверждения, он заключает ненастоящий брак. Такой поступок, свидетельствующий о неискренности и нечестности, говорит также о том, что брак не основан на истинной любви. Такой брак остается тем, чем он был с самого начала: обманом, фарсом, пустым маскарадом.

С другой стороны, если женщина скажет: «Я устала работать по специальности и хотела бы выйти замуж, чтобы вести обеспеченную жизнь», то она исходит из совершенно ложных предпосылок. Она неправильно применяет законы ума и вряд ли может быть счастлива. Ни один человек, который умеет правильно применять методы, описанные в этой книге, не будет жаловаться на бедность или плохое здоровье. Женщина, в ее стремлении к здоровью, миру, радости, просвещению, надежному руководству, любви, богатству, уверенности и счастью ни в коем случае не зависит от успехов супруга (или также отца, брата и т.д.). Но также и женщина должна знать дремлющие в

ней силы и законы ее собственного ума - как единственно надежную основу для безопасного и удовлетворительного существования.

Как привлечь к себе идеального мужа

Вы перестали быть ничего не подозревающей женщиной, которая не знакома со способом действия своего подсознания. Вы знаете, что в вашей жизни принимает материальную форму все, что вы отпечатаете в своем подсознании. Поэтому наполните его живым представлением всех тех качеств и черт характера, которые вы хотели бы видеть у своего мужа.

Здесь нет ни малейшего повода для иронии. Напротив, нужно действовать уже сегодня! Сядьте вечером в удобное кресло, закройте глаза, забудьте усталость и заботы дня, расслабьтесь и приведите себя в мирное настроение. Вы совершенно пассивны и готовы к восприятию. Теперь обратитесь к своему подсознанию примерно с такими словами:

«Я чувствую, как ко мне стремится мужчина, честный, искренний, лояльный, верный, миролюбивый, счастливый и состоятельный. Все эти достоинства глубоко отпечатаны в моем подсознании. В то время когда я себе их мысленно представляю, они становятся частью моего Я и принимают материальную форму в моем подсознании. Я знаю, что существует принцип непреодолимого притяжения, и с доверием к нему я призываю мужчину, который отвечает убеждениям моего подсознания. Я непоколебимо убеждена в том, что осуществится все, чему верит мое подсознание. Я знаю, что могу дать мир и счастье этому мужчине. У нас одинаковые идеалы. Он хочет, чтобы я была такой, какая я есть, и я также не хотела бы его изменить. Нас будут связывать чувства любви, свободы и взаимного уважения». Повторяйте эти слова до тех пор, пока они не станут вашей твердой привычкой. Вы будете счастливы узнать, что в вашу жизнь вошел именно тот человек, который обладает качествами и свойствами характера, о котором вы мечтали. Мудрость вашего подсознания сведет вас обоих. Пробудите в самой себе все самое лучшее, что вы можете дать: всю любовь и преданность, на которые вы способны. И любовь, которую вы подарите, будет вознаграждена тысячекратно.

Как привлечь к себе идеальную жену

Тем же способом должен действовать и мужчина, и он может произносить те же слова: «Я чувствую, как ко мне стремится женщина, которая дополнит меня в прекраснейшей и совершеннейшей гармонии. Я знаю, что подарю этой женщине сердечное тепло, покой, счастье и радость. Я могу дать этой женщине все прекрасное. Я вижу ее передо мной. У нее следующие качества и достоинства: она чувствительна, добра, верна, правдива и сердечна. Она гармонична, миролю-

быва и счастлива. Мы чувствуем непреодолимое влечение друг к другу. Наша совместная жизнь будет полна любви, истинности и красоты. У меня будет идеальная спутница жизни».

В то время как вы спокойно и сосредоточенно обдумываете основные черты спутницы жизни, о которой вы мечтаете, эти достоинства станут частью вашей собственной души. Связующая сила подсознания сведет вас и женщину вашей любви по воле Бога.

К чему совершать третью ошибку?

Недавно одна учительница мне сказала: «Я была замужем уже три раза, и мои партнеры были исключительно пассивны, мягки и лишены какой бы то ни было инициативы. Почему мне все время встречаются только мягкотелые и вялые мужчины?»

В ответ я спросил, считала ли она своего второго мужа уже с самого начала малопривлекательной личностью? Она ответила: «Конечно, нет, иначе я бы никогда не вышла за него замуж».

Было ясно, что она не извлекла уроков из своей первой ошибки. Подсознание основывалось на структуре ее собственной личности. У нее была скорее мужская натура - энергичная и властная. Бессознательно она желала себе в мужа человека, который был бы достаточно пассивен и податлив, чтобы оставить за ней руководящую роль. Таким образом, ее поведение было подсознательно мотивированно. И поэтому осуществились тайные картины ее подсознания. Она должна была научиться, как посредством правильной молитвы разорвать эту цепь причины и следствия. -

Как она освободилась от негативной установки

Сначала женщина, которая была уже не так молода, научилась понимать простую истину: если вы верите, что сможете привлечь к себе идеального партнера, то вскоре он войдет в вашу жизнь. Чтобы освободиться от своего мира негативных представлений и найти, действительно, идеального спутника жизни, она произносила следующую молитву: «Я сообщаю своему уму основные черты мужчины, которого я желаю всем сердцем. Мой идеальный спутник - сильная и оригинальная личность. Он инициативный, честный, лояльный, и верный. Со мной он найдет любовь и счастье. С радостью последую я за ним, куда бы он ни хотел. Я знаю, что он страстно хочет быть со мной, как и я с ним. Я честная, порядочная, ласковая и добрая. Я могу дать ему много прекрасного: мою любовь, мою душу и здоровое тело. То же подарит и он мне. Все - взаимно, я даю и получаю. Божественная мудрость знает этого мужчину и знает, где он находится. Подсознание сведет нас вместе, и мы сразу узнаем друг друга. Я доверяю своему подсознанию и знаю, что исполнение моего желания близко. Я благодарна уже сейчас от всего сердца за идеальное

решение!» Эту молитву она произносила каждое утро, и каждый вечер, осознавая истинность сказанного и хорошо зная, что продолжительное умственное фиксирование картины своего желания одновременно как в зеркале изменяло ее собственную сущность в лучшую сторону.

Исполнение ее молитвы

Прошло несколько месяцев. Хотя у нее был широкий круг знакомых, и она часто бывала в обществе, ей не встретился никто, кто бы отвечал ее ожиданиям. Но как только ее вера начала колебаться и она начинала сомневаться в том, что подсознание может стать творцом ее счастья, она говорила себе, что подсознание имеет свои собственные, но абсолютно надежные методы решения каждой проблемы. Вскоре” после того как ее развод вступил в законную силу, она устроилась на работу ассистентом врача. Как она позднее рассказывала, она поняла с самого первого взгляда, что ее новый работодатель был мужчиной ее мечты. Очевидно, с ним случилось то же самое, потому что уже через неделю совместной работы он сделал ей предложение и с тех пор они оба живут в счастливом браке. Причем этот врач не был пассивным или изнеженным человеком, а был мужчиной с сильным характером, великолепным спортсменом и при этом духовно возвышенным и, несмотря на свою либеральность, религиозным человеком.

Ее мечта стала действительностью. Она так долго отражала в своем подсознании образ желаемого, пока не стала умственно и чувственно одним единым со своим представлением - так же, как пища, которую мы принимаем, становится частью нашего организма.

Нужно ли разводиться?

Вопрос о разводе - это всегда индивидуальная проблема, которая не подлежит никакому обсуждению. В некоторых случаях замужество было с самого начала глубоким заблуждением, в других случаях разрыв так же мало способствует решению проблемы, как и замужество, - спасению от одиночества. Развод то является единственным выходом, то он еще более ухудшает положение. Разведённая женщина может быть гораздо искреннее, порядочнее, благороднее, чем партнёрша по половым отношениям, чья супружеская жизнь является всего лишь обманом.

Я, например, беседовал однажды с женщиной, муж которой был не только наркоманом, имевшим судимость, но и не давал ни цента на пропитание, и к тому же очень жестоко обращался со своей супругой. Она никогда не примирялась с мыслями о том, что развод - это грех. Теперь я ей пояснил, что замужество - это дело сердца. Только когда два сердца соединяются в искренней горячей любви, заключается идеальный брак. А каждое действие, совершаемое от чистого

сердца, - это дело любви.

После того как она это поняла, она нашла решение. В самой глубине своего сердца она ведь всегда знала, что не божественный закон заставляет ее терпеть душевные и физические издевательства, а лишь потому она это терпела, что это был ее законный супруг.

Если вы не знаете, что делать, просите озарения. Оно, несомненно, к вам придет. Следуйте указанию своего подсознания, - оно укажет вам путь согласия.

Как доводят дело до развода

Недавно одна молодая пара, которая заключила брак лишь несколько месяцев назад, решила подать-заявление о разводе. Как выяснилось, молодой человек длительное время жил в страхе, что жена его бросит. Он с самого начала считал себя обойденным и был убежден в неверности своей жены. Эти мысли преследовали его с утра до ночи, пока они не переросли в идефикс. В своем недоверии он в душе полностью настраивался на развод. Его жене тоже все реже удавалось быть с ним ласковой, потому что она инстинктивно чувствовала его осуждение. Под влиянием этих негативных мыслей и представлений их взаимоотношения ухудшались на глазах. Здесь у нас опять пример хорошо известного нам закона причины и следствия, действия и противодействия. Мысли - это причины, а реакция подсознания - это следствие.

Однажды молодая женщина ушла из их совместной квартиры и потребовала развода, и здесь сбылись самые плохие опасения ее супруга.

Развод начинается в уме

Каждый развод начинается в уме человека, юридическое оформление бракоразводного процесса - это только видимое последствие.

Сердца этих обоих молодых людей были полны взаимных опасений, недоверия, ревности и гнева. Такая установка ослабляет и изматывает душу и тело. Но теперь они на собственном опыте могли увидеть, что ненависть разделяет, а любовь соединяет. Они начали осознавать, какую ошибку они допустили. Ни один из них не слышал прежде об универсальном законе мысли (причины и следствия), так что они не поняли, что злоупотребляют своими душевными силами, не поживи вытекающих отсюда губительных последствий. По моему предложению, молодая пара сделала последнюю попытку спасти свой брак. Я посоветовал им использовать молитвенную терапию.

Они начали доказывать друг другу всевозможными способами свою любовь, доброжелательство и готовность к взаимопониманию. Вечером они по очереди читали себе псалмы. Они еще не прошли весь путь, но уже сегодня их брак складывается изо дня в день все лучше к взаимному удовлетворению.

Ворчливая жена

Часто жена начинает ворчать только потому, что она не чувствует уважения к себе и хочет, чтобы к ней проявляли больше любви и внимания. Поэтому проявляйте к своей жене больше интереса и отмечайте ее многочисленные хорошие черты и качества, как она этого заслуживает. У женщин другого типа их неуживчивость объясняется стремлением переделать своего мужа по собственному вкусу. Во всем мире, пожалуй, не найдется более удачного и быстрого способа освободиться от своего супруга, чем этот!

Супруги не должны подкарауливать друг друга, чтобы не упустить ни малейшей ошибки другого. Каждый супруг должен находить для другого благодарность- и похвалу за все хорошее, что он имеет в нем и благодаря ему.

Рычащий супруг

Как только муж начнет рычать на свою жену, припоминать ей все, в чем она, по его мнению, словом или делом причиняла ему вред, он, в определенном смысле, нарушает супружескую верность. Потому что как мужчина, неверный в любви, так и он совершает негативные действия, имеющие разрушительные последствия. Кто отвергает свою жену в своем сердце и настроен к ней враждебно, тот и неверен. Он нарушает данное при заключении брака обещание любить, беречь и почитать ее в течение всей жизни. Кто склонен к тому, чтобы нападать из-за действительной или придуманной несправедливости на жену с горькими упреками, тому лучше преодолеть свой гнев и недовольство и изо всех сил стараться быть по отношению к своей жене всегда внимательным, добрым и вежливым. Ему будет нетрудно избежать разногласий. Внимание к позитивным сторонам своей супруги и оценка ее положительных качеств освободит мужчину, склонного к брюзжанию, от его разрушительной привычки. Как только его ум проникнется позитивным содержанием, его отношения не только с женой, но также со всеми другими сложатся более удовлетворительно. Поэтому позаботьтесь о внутренней гармонии, и вы будете определено жить в согласии с самим собой и со всем миром.

Самая большая ошибка

Самую большую ошибку совершает тот, кто обсуждает свои брачные проблемы с соседями и родственниками.

«Фриц мне никогда не дает достаточно денег. Он относится к моей матери ужасно, беспрерывно напивается и становится по отношению ко мне все более грубым, часто меня оскорбляет». - Кто не встречал такую женщину, которая подобным образом унижает своего мужа в глазах своих соседей и родственников?

Обсуждайте проблемы брака только с опытными консультантами по вопросам семьи и брака и действительно компетентными людьми. Почему вы хотите, чтобы большое количество людей плохо думало о вашем браке? Не говоря уже о том, что оглашение ошибок и слабых мест супруга внушает также вашему собственному существу те же негативные черты. Потому что, кто высказывает эти отрицательные мысли, кто думает о них, кто переживает? Вы! А как вы думаете и чувствуете, таковы вы и есть.

Родственники дают чаще всего плохой совет, так как кризис брака, как правило, их также лично касается, и они с самого начала придерживаются предвзятого мнения в пользу одной или другой стороны. Как только совет нарушает «золотое правило», он должен быть отклонен. Здесь хорошо вспомнить, что и в самых удачных браках нередко случаются напряженные ситуации, расхождение во мнениях и периоды некоторого «отчуждения». Оставляйте такие неурядицы при себе и никогда не рассказывайте вашим друзьям и знакомым о теневых сторонах вашего брака. Любой ценой избегайте критиковать супруга и досаждать ему.

Не пытайтесь в корне изменить вашу жену

Супруг, который хочет сделать свою жену копией себя, поступает неразумно и подвергает свой брак риску. Жена воспримет попытку в корне изменить ее во всех отношениях как насилие над своей личностью. Отношение мужа затронет ее гордость и самоуважение, разбудит дух противоречия. Поэтому не удивительно, что брак из-за этого окажется перед серьезным испытанием.

Естественно, необходимо, чтобы стороны приспособились друг к другу. Если же кто-то однажды честно заглянет себе в душу, то столкнется с таким большим количеством ошибок и слабостей, что ему на всю жизнь хватит работы, чтобы сначала себя привести в порядок. Кто скажет: «Я хотел бы переделать своего партнера по собственным представлениям», тот навлекает на свой брак трудности и опасности. Едва ли он избежит урока, что каждый человек должен в первую очередь сам совершенствоваться.

Три шага, которые принесут счастье

Первый шаг: улаживайте маленькие трения и недоразумения как можно скорее, но в любом случае еще в тот же день. Никогда не упускайте случая от всего сердца простить вашего супруга еще перед сном. Сразу же, как проснетесь, помолитесь о том, чтобы мудрость Бога руководила вами весь день и во всех делах. Помните с чувством мира, гармонии и любви о вашем супруге, всех членах семьи и всем человечестве.

Второй шаг: произносите за завтраком совместную молитву.

Благодарите как за вкусную и обильную пищу, так и за многие другие данные вам блага жизни. Избегайте говорить за столом о каких-нибудь проблемах, заботах или конфликтах - это, естественно, относится к любой трапезе. Скажите своему мужу или своей жене: «Я высоко ценю, что ты для меня делаешь, и весь день с любовью о тебе помню».

Третий шаг: мужчина и женщина должны каждую ночь поочередно вслух молиться. Не воспринимайте присутствие своего супруга как нечто само собой разумеющееся. Покажите ему свою любовь и глубокое уважение. Думайте о том, как вы можете порадовать своего партнера словом и делом, вместо того чтобы ворчать, унижать его и критиковать. Надежной основой счастливой семейной и брачной жизни является любовь, красота, гармония, взаимное уважение и вера в Бога, во все хорошее в человеке. Прежде чем идти спать, почитайте 23, 27 и 91 псалмы, II главу Послания к Евреям, 13 главу Первого послания к Коринфянам и другие места из Библии, обогащающие сердце и душу. Кто будет придерживаться этих правил, тот убедится, что его брак из года в год становится все более благополучным.

ВЫВОДЫ

1. Незнание законов ума и души является причиной всех несчастливых браков. Кто совместно молится, тот остается вместе.
2. Разводы лучше всего предотвращать еще до заключения брака. Кто научится правильно молиться, тот найдет идеального супруга.
3. Брак соединяет мужчину и женщину на основе любви. Согласие и общность - это ваша цель и ваше счастье.
4. Брак сам по себе еще не является источником счастья. Только зная вечные истины и духовные ценности, мужчина и женщина могут приносить друг другу счастье и радость.
5. Идеального спутника жизни находят посредством медитации, представляя себе его желаемые свойства и черты характера. Подсознание приведет партнеров друг к другу.
6. Представляя в уме образ идеального партнера для брака, вы измените и свою сущность. Кто хочет найти честного, искреннего и ласкового спутника жизни, тот сам должен быть честным, искренним и ласковым.
7. Нужно извлекать уроки из своих ошибок, а не настаивать на них. Кто глубоко убежден в том, что найдет себе идеального партнера, тому будет дано по его вере. Верить означает считать что-то истинным.
8. Не ломайте себе голову над тем, как, когда или где вы найдете спутника, о котором мечтаете. Доверьтесь мудрости своего подсознания. Оно знает все средства и пути и не нуждается в вашей помощи.
9. Кто встречает своего спутника ворчанием, злостью и осуждением, тот в душе уже с ним развелся. Сдержите свое обещание, дан-

ное при заключении брака: любить вашего супруга, уважать его и чтить до конца своей жизни.

10. Не высказывайте никогда по отношению к вашему партнеру негативных представлений. Излучайте любовь, мир, гармонию и добрую волю, и ваш брак будет становиться из года в год все счастливее и прекраснее.

11. Вспоминайте друг друга с любовью, миром и доброжелательностью. Ваше воздействие на подсознание принесет доверие, симпатию и уважение.

12. Если женщина склонна к ворчливости, то попытайтесь оказать ей больше внимания и говорите о том, как вы ее цените. Часто ей просто не хватает вашей любви и тепла. Поэтому похвалите ее многочисленные хорошие качества и покажите ей, что вы ее любите и цените.

13. Кто любит свою жену, тот не будет обижать ее ни словами, ни делами. Любовь - это то, что создает любовь.

14. Обсуждайте свои семейные вопросы только с компетентными людьми. Вы ведь не пойдете к плотнику, чтобы удалить зуб. Столь же неподходящим в вопросах брака является совет родственников или знакомых.

15. Никогда не пытайтесь изменить в корне свою жену или своего мужа. Такие попытки всегда обречены на неудачу и представляют опасность для вашего брака. Они больше всего подходят для того, чтобы уязвить гордость и чувство самоуважения партнера и разбудить дух противоречия.

16. Молитесь вместе и вы останетесь вместе. Грамотно составленная молитва решит все ваши проблемы. Представляйте в уме вашу жену такой веселой, счастливой, здоровой и красивой, какой она должна быть. Вы должны видеть вашего мужа таким, каким он должен быть в соответствии с вашим идеалом: сильным, надёжным, ласковым, уравновешенным и добрым. Сделайте своей привычкой эти мысли и представления - и вы увидите, что браки не только заключаются «на небе», но и могут быть «небом на земле».

Глава 15

Подсознание и ваше счастье

Уильям Джеймс, отец американской психологии, однажды сказал, что самые великие открытия XIX столетия были сделаны не в области естественных наук. Самым потрясающим было открытие необычайной во всех отношениях силы, которую может развивать подсознание, направляемое непоколебимой верой.

Истинное и неразрушимое счастье войдет в вашу жизнь в тот день, когда вы с полной ясностью осознаете, что с помощью своего подсознания вы сможете победить все ваши слабости и решить все ваши проблемы, что оно исцеляет тело, и далеко превзойдет ваши самые смелые ожидания счастья и успеха.

Может быть, вы полагали, что пережили минуту самого большого счастья, когда сдали свой выпускной экзамен или выиграли первый приз, когда вышли замуж или когда у вас родился первый ребенок. Среди других счастливых мгновений день вашего обручения, конечно, мог быть высшей точкой в вашей жизни, и можно привести еще много событий, которые способны осчастливить сердце человека. Но какими бы несравнимыми ни были эти счастливые события, они не могут дать истинного, продолжительного счастья, потому что они преходящи.

Единственный, действительно правильный ответ мы находим в книге изречений, где сказано: *«Счастлив тот, кто верит Господу»*. Потому что как только вы неограниченно и во всех делах доверитесь руководству Бога, который всегда присутствует в вашем подсознании, вы начнете улаживать свои проблемы спокойно и весело. Исполненные любви, мира и добрых намерений, вы создадите прочную основу для счастья, которое станет вашим спутником в повседневной жизни.

Вы должны выбрать счастье

Счастье - это вопрос умственной и духовной установки. Как сказано в Библии: *«Выберите для себя в этот день того, кому вы хотите служить»*, то есть у вас есть возможность выбрать счастье. Возможно, это звучит потрясающе просто - и это действительно просто. Может быть, многим людям не везет в их поисках счастья именно по той причине, что они просто не в силах поверить, что дверь к счастью так просто открывается. Однако все истинно великие дела жизни просты, динамичны и имеют творческий характер; они все приносят здоровье и счастье.

Святой Павел показывает нам следующими словами, как

понимать жизнь, полную динамики и счастья; *«Наконец, братия, что только истинно, что честно, что справедливо, что чисто, что любезно, что достославно, что только добродетель и похвала, о том помышляйте»* (К Филиппинцам 4, 8).

Как избрать счастье

Научитесь уже сегодня решаться на выбор счастья. Методика предельно проста. Как только вы утром откроете глаза, скажите себе: «Божественная воля определяет мою жизнь сегодня и всегда. Все сегодня сложится для меня наилучшим образом. Сегодня начинается новый чудесный день, более счастливый, чем когда-либо. Божественная мудрость направляет меня на моем пути, и Бог благословляет меня на все, что бы я сегодня ни начал делать. Божественная любовь окружает и охраняет меня, и я ступаю к свету. Как только мои мысли начнут отступать от того, что хорошо и конструктивно, я тут же призову себя к порядку, и снова сконцентрируюсь только на прекрасном и добром. Я умственный и душевный магнит, который притягивает к себе счастье и благо. Все мои сегодняшние начинания будут развиваться исключительно успешно. Я буду весь день безгранично счастлив».

Начинайте каждый день таким образом, тогда вам будут сопутствовать счастье и веселое настроение.

Он сделал счастье своей привычкой

Несколько лет назад я провел около недели в одном крестьянском доме, в Коннемаре на западном побережье Ирландии. Каждый божий день крестьянин пел и насвистывал песни и был в самом счастливом расположении духа. Когда я спросил у него о причине его радостного настроения, он ответил: «Я привык быть счастливым. Каждое утро, когда просыпаюсь, и каждый вечер, прежде чем закрою глаза, я благословляю свою семью, пашню, поля и скот и благодарю Бога за богатый урожай».

За сорок лет он сделал это своей ежедневной привычкой. Этот простой ирландский крестьянин открыл, таким образом, тайну, основанную на функции подсознания, что счастье - это *не* что иное, как привычка и результат позитивного мышления.

Вы должны честно желать себе счастья

Кто ищет счастья, тот должен прежде выполнить одно важное условие: он должен страстно желать его всем сердцем. Некоторые люди так долго предавались своим неудачам и печалям и даже, так сказать «культивировали» эти чувства, что, если они вдруг получали хорошее и радостное известие, они, вместо того чтобы быть счастливыми, реагировали как та женщина, которая однажды сказала мне: «Грешно

быть такой счастливой!» Люди такого несчастливого типа так сильно вжились в свои негативные модели мышления, что они не знают, что им делать со счастьем! Сколь невероятно это звучит, они прямо-таки тоскуют по своей депрессии, ставшей их любимой привычкой.

В Англии я как-то познакомился с женщиной, которая уже длительное время страдала ревматизмом. Она имела привычку похлопывать себя по коленям и говорить: «Сегодня мой ревматизм опять разошелся! Я не могу ни шагу ступить от дому. Ах, что он со мной делает».

Постоянные жалобы старой дамы вызывали сочувствие у ее сына, ее дочерей и соседей, так что она со всех сторон была окружена вниманием. Поэтому ревматизм для нее был, по сути дела, в высшей степени желанным. Она прямо-таки наслаждалась своими «страданиями». Эта женщина вовсе не хотела быть счастливой.

Я предложил ей метод исцеления, который всегда безотказно помогает. Я написал несколько строк из Библии и сказал, что ей необходимо сконцентрироваться на этих истинах; это, без сомнения, изменит ее внутреннюю установку, даст ей вновь уверенность в жизни и принесет исцеление. Но она не проявила ни малейшего интереса. Многие люди имеют такую странную и болезненную склонность к самоистязанию и жалости к себе. Бедствие и печаль - их самые любимые спутники.

Зачем выбирать несчастье?

Многие люди сами стоят на пути у своего счастья, потому что они предаются примерно таким мыслям: «Сегодня черный день, все будет идти кувырком». - «Сегодня у меня опять ничего не получится! Все против меня!» - «Дела идут все хуже», - «Я всегда везде опаздываю». - «Я постоянный неудачник!» - «Он может позволить себе все, а я -ничего!» Кто начинает свой день такими словами, тот не может быть счастлив, он должен быть несчастлив.

Марк Аврелий, великий римский философ и мудрец, сказал: «Именно, мысли делают жизнь человека счастливой или несчастной». Великий американский философ Эмерсон выразил это так: «Человек таков, как он весь день думает». Наш способ мышления, как мы уже знаем из других примеров, приводит к соответствующим результатам и определяет, таким образом, события.

Поэтому любой ценой избегайте негативных мыслей, а также унылого и безрадостного настроения. Помните всегда, что с вами не может произойти ничего, что не рождалось в вашем уме.

Если бы у меня был миллион, я был бы счастлив

В лечебных учреждениях я встречал много людей, которые - хотя они были миллионерами, - утверждали, что полностью обеднели. Они

были помещены в больницу, так как страдали психозами, параноидными заболеваниями и маниакально-депрессивными синдромами. Богатство само по себе не делает счастливым. С другой же стороны, нельзя ни в коем случае сказать, что богатство и счастье несовместимы. Многие сегодня пытаются найти свое счастье, покупая телевизоры, автомобили, дом, поместье, яхту, плавательный бассейн, но счастье нельзя купить.

Только из правильной установки вашего ума, из правильного направления мыслей вырастает счастье. Слишком многие связывают свое стремление к счастью с чисто внешними условиями: «Если бы меня выбрали бургомистром, тогда я бы был счастлив». Но потом - когда вы действительно стали бургомистром, руководителем фирмы, генеральным директором - разве вы стали счастливее? Счастье это - состояние ума и души. Сила, радость и счастье человека состоят в том, чтобы открыть динамический закон божественного порядка и правильных действий, присущий подсознанию, и осуществлять его во всех сферах жизни.

*Для него счастье было плодом внутреннего
покая*

Когда я несколько лет назад выступал в Сан-Франциско с серией докладов, ко мне зашел человек, который был чрезвычайно опечален ходом своих дел. Он был доверенным фирмы и в душе был возмущен поведением генерального директора и его заместителя. Он утверждал, что тот и другой чинили ему всевозможные препятствия на его пути. Эта его внутренняя антипатия вредила его успехам и делу, и он не получал ни премий, ни доли прибыли.

Он решил свою проблему известным нам методом. Он приучил себя сразу же после того как просыпался с непоколебимой верой произносить: «Все мои сотрудники и начальники искренни, готовы к помощи, лояльны и доброжелательны ко всем другим. Они являются важнейшими умственными и духовными связующими звеньями одной цепи, которая ведет к росту, благосостоянию и успеху этого предприятия. Во всех своих мыслях, словах и делах я выражаю ко всем моим начальникам и сотрудникам любовь, готовность к пониманию и добрые намерения. Генеральный директор и его заместитель во всех своих делах направляются божественной мудростью. Глубокая проницательность моего подсознания вдохновляет все мои решения. Все наши деловые сделки и человеческие отношения полны стремления к справедливости и законности. Когда я иду в офис, я полон мира, любви и добрых намерений, и эти мысли опережают меня на моем пути. Уравновешенность и доброжелательность царят как во мне, так и в умах всех, кто там работает. Полный уверенности и глубокой веры в

добро, я начинаю этот новый день!»

Доверенный фирмы повторял эту хорошо обдуманную медитацию три раза каждое утро. Как только в течение дня его начинали волновать полные страха и досады мысли, он говорил себе: «Мир, гармония и уравновешенность парят весь день в моем сердце и в моей душе».

После того как он еще некоторое время дисциплинировал так свой ум, его прежние вредные мысли ушли и ничего более не могло нарушить его душевный покой, основывающийся на внутреннем мире. Эта новая внутренняя установка принесла свои плоды. Как он мне писал, через некоторое время оба руководителя вызвали его к себе и выразили ему свою признательность за его работу и новые конструктивные предложения. Они признали в нем способного сотрудника, он же сделал открытие, что человек может найти свое счастье только в себе самом.

*В действительности не существует никакого
препятствия*

Несколько лет назад я прочел в газете об одной лошади, которая вдруг понеслась при виде пня на обочине дороги. С тех пор это повторялось каждый раз, когда ей приходилось проезжать мимо этого пня. Тогда крестьянин вырыл старый пенёк, сжег его и утоптал землю. Но еще и двадцать пять лет спустя лошадь пугалась каждый раз, когда она подходила к этому месту. Ее реакция была всецело вызвана воспоминаниями.

Также и на пути к вашему счастью нет никаких препятствий кроме тех, которые вы сами себе воздвигли в своем мире мыслей и представлений. Вас пугают заботы и тревоги? Тревога - это всего лишь мысль. В этот момент вы можете вырвать с корнем все препятствия, поставив на их место веру в свой успех, свои силы и свою победу над всеми проблемами.

Я знал когда-то одного бизнесмена, потерпевшего банкротство. Он сказал мне: «Я сделал ошибки, на которых я многому научился. Теперь я основываю новое предприятие, у которого будет большой успех». У него хватило мужества проанализировать мысленно свои ошибки. Он не стал терять времени на ненужные жалобы, а «выкопал пенёк». Он сжег свою вредную депрессию с помощью непоколебимой веры в свои внутренние силы. Обретите и вы веру в себя, и у вас будут счастье и успех!

Самые счастливые люди

Самые счастливые те, кто всегда и везде старается быть на высшем уровне. Счастье и добродетель неразрывно связаны друг с другом. Лучшие люди - это не только самые счастливые, но также самые

счастливые лучше всего владеют искусством жить успешно. Самое возвышенное и лучшее в вас - это Бог. Поэтому излучайте больше божественной любви, света, истины и красоты, и вы станете одним из самых счастливых людей на свете.

Эпиктет, греческий философ школы стоиков, сказал: «Только один путь ведет к счастью и внутреннему покою. Он заключается в том, чтобы никогда - будь то раннее утро, когда ты просыпаешься, будь то весь день напролет или когда сон смежает твои веки - не расточать своих мыслей на имущество и другие внешние стороны жизни, а вверить все это и всю свою жизнь Богу».

ВЫВОДЫ

1. Уильямс Джеймс сказал, что величайшим открытием XIX века было открытие огромной силы подсознания, вдохновляемого верой.

2. В вас живет бесконечная сила. Счастье войдет в вашу жизнь, как только вы научитесь доверять этим внутренним силам. Тогда ваши мечты скоро осуществляются.

3. Вы можете победить каждую проблему, каждую слабость и осуществить все сокровенные желания с помощью чудодейственной силы вашего подсознания. Это и есть доказывающее умственные и духовные законы подсознания значение библейских слов: *«Кто положится на Бога, тот будет счастлив»*.

4. Вы должны решиться на выбор счастья. Счастье - это привычка. Рекомендуется регулярно вспоминать следующие слова: *«Наконец, братия, что только истинно, что честно, что справедливо, что чисто, что любезно, что достославно, что только добродетель и похвала, о том помышляйте»* (К Филиппийцам 4, 8).

5. Скажите при пробуждении утром: «Сегодня я выбираю счастье! Сегодня я решил выбрать успех! Сегодня я решился на правильный образ действий! Сегодня я выбираю любовь и доброжелательность ко всем моим ближним. Сегодня я выбираю мир». Наполните эти решения жизнью, любовью, интересом и знайте, что вы выбрали счастье!

6. Несколько раз в день выражайте благодарность за полученные вами блага. Кроме того, молитесь за мир, счастье и благополучие всех членов вашей семьи, коллег и всех людей во всем мире.

7. Вы должны искренне желать счастья. Без страстного желания ничего не исполнится. Страстное желание - это желание, окрыленное фантазией и верой. Представьте себе исполнение своего желания, верьте в его осуществление, и оно исполнится. Счастье, которое вы при этом приобретаете, - это исполнение ваших молитв.

8. Кто длительное время сохраняет в своих мыслях страх, гнев, ненависть и ощущение неудачи, будет неизбежно чувствовать себя глубоко подавленным и несчастным. Помните всегда: ваша жизнь

формируется в вашем уме.

9. Счастье нельзя купить и на все деньги мира. Некоторые миллионеры очень счастливы, другие очень несчастливы, многие люди с незначительным состоянием очень счастливы, другие очень несчастливы. Некоторые женатые люди счастливы, другие очень несчастливы. Многие холостые люди счастливы, другие опять-таки очень несчастливы. Счастье - это «режим», руководящий вашими мыслями и чувствами.

10. Счастье - это плод внутреннего покоя. Сконцентрируйте ваши мысли на мире, уравновешенности, безопасности и божественном руководстве, и ваш ум станет источником счастья.

11. Не существует препятствий на пути к счастью. Внешние события не могут ничего, они никогда не бывают причиной. Руководствуйтесь творческим принципом, присущим» вам. Каждая мысль - это причина, а каждая новая причина вызывает новое действие. Решитесь на выбор счастья!

12. Счастливее всех тот, кто всегда все делает на высшем уровне. Бог - это самое возвышенное и лучшее в каждом человеке, и царство Божие есть в каждом из нас.

Глава 16

Подсознание и гармоничные отношения с окружающими

При чтении этой книги вы научитесь рассматривать подсознание как регистрирующий аппарат, который точно регистрирует все впечатления. Это является одной из основных причин, почему мы должны во взаимоотношениях с нашими близкими соблюдать «золотое правило».

У Матфея 7, 12 мы читаем: *«Итак во всем, как хотите, чтобы с вами поступали люди, так поступайте и вы с ними»*. Эта фраза представляет собой не только чисто практическое правило поведения, а имеет более глубокое значение. Применительно к подсознанию она должна интерпретироваться следующим образом: что вы хотите, чтобы люди думали о вас, именно то и вы должны думать о других. Что вы хотите, чтобы люди чувствовали по отношению к вам, те же чувства, вы должны испытывать по отношению к другим людям. Как вы хотите, чтобы люди относились к вам, точно так же и вы должны относиться к другим.

Может быть, вы проявите к своему коллеге в его присутствии дружелюбное отношение и вежливость и найдете, что он не лишен приятности, но едва он повернется к вам спиной, как ваше отрицательное отношение к нему опять возьмет верх. Избегайте этого любой ценой. Негативные мысли такого типа приносят самый большой вред вам самому и ведут к самоотравлению. Вы причиняете своему мышлению такой вред, что лишаетесь всей вашей жизнерадостности и рассудительности. Эти мысли и чувства спускаются в ваше подсознание и порождают разрушительное, как они сами, всевозможные трудности и страдания.

Золотой ключ к сердцам близких

«Не судите, да не судимы будете; ибо каким судом судите, таким будете судимы; и какою мерою мерите, такою и вам будут мерить» (Матфей, 1-2).

Кто понял глубокую истину этого отрывка из Библии и учитывает его в своей жизни, тот нашел золотой ключ к сердцу своих близких. Когда человек судит, в его уме происходит мыслительный процесс, который приводит к определенному результату по отношению к человеку или обстоятельству. Ваше же суждение об окружающих - это продукт собственного мышления, потому что вы ведь сами выносите решение. Но мысли обладают динамичной творческой

силой, которая и в вас осуществляет все то, что вы думаете о других и какие чувства к ним испытываете. И поскольку ваш ум - это творческий медиум, то все, что вы внушаете другому, влияет и на вас самого. И в Библии, поэтому сказано: *«Потому что приговор, который вы выносите, будет вынесен и вам»*. Кто знаком с этим законом и со способом действия подсознания, тот всегда будет стараться чувствовать и думать о своих ближних только то, что справедливо, делать для них то, что полезно. Но одновременно эти слова из Библии открывают вам также, каким образом можно удовлетворительно решить многие человеческие проблемы.,

«И какою мерою мерите, такою и вам будут мерить»

За то хорошее, что вы сделали людям, вам будет воздано в равной мере, и тот же самый закон ума постарается, чтобы также за все злодеяния было отомщено их зачинщику. Кто намеренно вводит в заблуждение и обманывает своего ближнего, тот, в конце концов, совершает этот обман по отношению к самому себе. Осознание собственной вины направит мышление этого человека на плохой путь и рано или поздно вызовет множество неприятностей, так как подсознание регистрирует каждый процесс, происходящий в уме, и реагирует в полном соответствии с мотивом поступка.

Ваше подсознание объективно неизменно. Оно действует, невзирая на лица, религии и положения. Оно не знает ни сострадания, ни мести. То, как вы думаете о своих, ближних, какие чувства к ним испытываете, как вы поступаете по отношению к ним, определяет, в конце концов, ход вашей собственной жизни.

Заголовки дневных газет довели его до болезни

Начните с этой минуты наблюдать за самим собой и проверять вашу реакцию на людей, обстоятельства и факты. Какое впечатление производят на вас события и новости дня? В данном случае не имеет значения, являются ли ваши взгляды справедливыми, единственно правильными или нет. Если какое-то событие способно вас взволновать, то не следует фиксировать на нем внимания уже потому, что негативные чувства любого типа нарушают ваше равновесие, основанное, на внутреннем мире.

Однажды мне написала одна дама, что ее муж регулярно входит в состояние гнева, когда читает статьи одного журналиста. Она добавила, что это «Длительное чувство досады и с трудом подавляемая ярость довели ее мужа до язвы желудка, так что домашний врач настоятельно рекомендовал ему соответствующее лечение для его души. Я попросил, чтобы муж дамы нашел меня, объяснил ему образ действия человеческого ума пояснил ему, как незрело он поступал,

когда так волновался из-за газетной статьи, которая расходится с его мнением. Вскоре он понял, что должен признать за каждым журналистом право на свободное выражение своего мнения, даже если последнее противоречило его собственному. С другой стороны, упомянутый журналист ведь тоже, конечно, предоставляет ему свободу высказать в читательском письме противоположное мнение. Моему пациенту пришлось осознать, что люди могут придерживаться диаметрально противоположных мнений, но при этом никто на них не нападает. Наконец, ему открылась столь важная, сколь и простая истина, что для него играли роль не слова и дела, от кого бы они ни исходили, а всецело и полностью его собственная реакция. Когда мой пациент понял, он был исцелен, и вскоре его утренние приступы ярости ушли в прошлое. Позднее его жена мне рассказала, что сейчас он воспринимает соответствующего автора с юмором и сам посмеивается, вспоминая свои бессмысленные приступы ярости. Журналист, которого он ранее так ненавидел, не смог больше его рассердить. И вскоре после того, как мой пациент благодаря этой духовной и умственной перестройке приобрел снова свое умственное равновесие, исчезла и его язва желудка.

*«Я ненавижу женщин,
мне симпатичны только мужчины»*

Одна секретарша враждовала с некоторыми из ее коллег по работе, потому что те постоянно о ней сплетничали, и распространяли ложные слухи. Она откровенно призналась мне, что терпеть не может женщин. Она сказала: «Я не выношу женщин, мне симпатичны только мужчины». Я также узнал, что она говорила с подчиненными ей сотрудницами отдела высокомерным, властным и раздраженным тоном. Она оправдывала свое поведение тем, что для ее сотрудниц ничего не было приятнее, чем возможность усложнить ей жизнь. Но, с другой стороны, она сама принадлежала к людям такого типа, которые настраивают окружающих против себя. Если ваши коллеги по работе - в офисе и на фабрике действуют вам на нервы, то разве не может быть так, что причиной натянутых отношений и несовместимости являются, в основном, исходящие от вас самого волны, отражающие негативное отношение вашего подсознания к сотрудникам? Многие живые существа, особенно собаки, имеют тонкое чутье к враждебно настроенным людям и реагируют с соответствующей яростью. Не только животные, но и многие люди обладают разнообразностью шестого чувства к таким токам, исходящим от души человека.

Я порекомендовал секретарше, которая была так негативно настроена против коллег женского пола, попробовать применить научную молитву. Кроме того, я объяснил ей, что познание и применение основных истин жизни очень скоро изменят всю ее сущность, при-

вычку говорить и все остальное в поведении, недоброжелательность по отношению к женщинам исчезнет. Ее явно поразили мои слова о том, что ненависть выдает себя в словах, делах, почерке и всех других проявлениях жизни человека. После беседы со мной она сочинила молитву в виде тренировочного упражнения, которое повторяла регулярно, систематически и добросовестно.

Ее молитва звучала так: «Я думаю, говорю и действую с глубокой любовью, в покое и- мире. С этой минуты я отношусь ко всем сотрудникам, которые меня критикуют, и сплетничают обо мне, с симпатией, готовностью к пониманию и добротой. Мое мышление, направлено исключительно на внутреннее и внешнее равновесие, на готовность к взаимопониманию и согласию. Как только я почувствую, что склоняюсь к негативной реакции, я строго призываю себя к порядку - по принципу: «Я всегда и везде буду согласна с принципами гармонии, здоровья и мира, присущими мне, буду думать, говорить и действовать в соответствии с ними. Творческая мудрость ведет и направляет меня на всех путях». После того как она сделала эту молитву своей ежедневной привычкой, в ее жизни произошла полная перемена, и вся критика, как и все трения, закончились. Ее прежние подчиненные стали настоящими сотрудниками и подругами. Всем этим она обязана была потрясающему открытию, что не следует изменять никого, кроме себя самого.

*Его внутренний диалог мешал ему продвигаться
по службе*

Однажды меня разыскал агент одной фирмы и рассказал мне о своих проблемах с руководителем отдела продаж. Хотя он уже много лет работал на предприятии, его ни разу не повысили в должности, а его работа не получала не малейшего признания. Он показал мне свои записи и сказал, что заключил больше договоров, чем многие из его коллег. Он был убежден в том, что его начальник специально отклоняет все его предложения и даже потешается над ним на совещаниях.

Я объяснил ему, что в основном он виноват сам, а поведение руководителя отделом продаж есть не что иное, как бессознательная реакция на негативную установку своего сотрудника. «Той мерой, которой измеряете вы, будут измерять и вас». По оценке или по «мере» моего посетителя руководитель был ограниченным и вздорным человеком, к которому он испытывал чувства горечи и враждебности. Уже по пути на работу агент фирмы обычно вел в уме горячий монолог, в котором высказывал руководителю все свои аргументы, упрёки и обвинения.

Опустошительное обратное действие этой негативной установки не заставило себя долго ждать. Агент не понимал, что внутренний

монолог и резко выраженные в нем чувства ненависти оставляют отпечаток в его подсознании и тем самым являются причиной не только враждебного отношения его начальника, но и целого ряда физических и эмоциональных расстройств.

Он сделал своей ежедневной привычкой чтение следующей молитвы: «Я - мыслитель моего собственного мира. Я один решаю и отвечаю за то, что думаю о своем начальнике. Я не могу упрекнуть «руководителя за мой ход мыслей. Тем самым, я отказываю, какому бы то ни было человеку, месту, вещи и обстоятельству в праве и власти оказывать на меня какое-либо воздействие. Я искренне желаю своему руководителю всего хорошего и знаю, что каждый его шаг направляется Богом».

Я посоветовал ему представить свою душу в виде сада, в котором каждое из посаженных им семян приносит соответствующий плод, и порекомендовал ему, перед тем как заснуть, представлять в своем воображении, как в фильме, как директор отдела продаж сердечными словами поздравляет его с блестящими достижениями, неустанным трудовым рвением и исключительно хорошим и удачным воздействием с клиентурой. В эти сцены фильма агент вжилась тактильно, что ему казалось, будто он ощущает пожатие руки, слышит голос человека, с которым разговаривает, и видит его улыбку. Ночь за ночью он пропускал этот фильм перед своим мысленным взором, так как он знал, что его подсознание удержит происходящее в нем, как на фото-плёнке.

В результате процесса, происходившего в его подсознании, наступило желаемое воздействие, и фантазия стала действительностью. Однажды руководитель отдела продаж пригласил его к себе в Сан-Франциско, выразил ему свою признательность и повысил его в должности, дав ему место руководителя отдела, в котором числилось более ста сотрудников. При этом был значительно повышен и его оклад. Изменившиеся внутренние отношения к шефу вызвали также и у того соответствующие изменения взглядов.

Путь к эмоциональной зрелости

Слова или поступки другого человека не обладают ни малейшей силой (кроме той, которую вы им сами признаете за ними) задеть вас или подействовать на вас раздражающе. За каждую негативную реакцию несет ответственность всецело и полностью ваш собственный образ мышления. Кто испытывает чувство гнева, тот прошел следующие стадии процесса мышления: вначале человек размышляет об услышанном. Он видит повод для гнева и приводит сам себя в ярость. Ярость толкает его к действиям, и человек решает отомстить противнику. Но все эти процессы - начальная мысль, волнение чувств, реакция на эти чувства и решение начать контрнаступление имеют

свое начало в вашем собственном уме.

Эмоционально зрелый человек никогда не реагирует негативно на критику или нападки своих близких. Кто увлечется идеей отплатить той же монетой, тот совершенно автоматически опускается до умственного уровня своего противника. Никогда не теряйте из виду свою цель и не позволяйте никакому человеку или жизненному обстоятельству лишить вас внутреннего мира, равновесия и здоровья.

Значение любви для гармоничных человеческих отношений

Зигмунд Фрейд, знаменитый австрийский основатель психоанализа, сказал, что человеческая личность -без любви приходит в упадок и погибает. К любви относятся понимание, готовность к восприятию и уважение к божественному началу, которое живет в каждом человеке. Чем больше любви и добрых намерений исходит от человека, тем больше их приходит к нему со всех сторон.

Кто оскорбляет чувство собственного достоинства и самоуважение другого человека, для того этот человек никогда не станет другом. Не забывайте, что каждый человек хочет, чтобы его любили, ценили, уважали. Поэтому всегда думайте о том, что ваш собеседник так же, как и вы сами, полон сознания достоинства и понимания того, что он является индивидуальным олицетворением того великого принципа жизни, который одухотворяет всех людей. Кто будет рассматривать своего ближнего с этой точки зрения и соответственно к нему относиться, у того окрепнет чувство собственного достоинства, и он получит в ответ также любовь и добрые намерения.

Он ненавидел публику

Один артист театра рассказал мне однажды, что когда он выступал впервые, публика его освистала. Он добавил, что пьеса была плохая, и сам он тоже играл свою роль не блестяще. Он признался мне, что и спустя несколько месяцев он все еще ненавидел всю театральную публику, считал ее собранием глупцов, умников и т.д. С глубоким отвращением он отказался от своей артистической карьеры и работал в течение года продавцом в аптеке.

Однажды друг пригласил его пойти в Нью-Йорке на доклад на тему «Как ладить с самим собой». То, что он там услышал, дало его жизни новое направление. Он снова вернулся на сцену и начал искренне молиться за себя и своих зрителей. Каждый вечер перед выступлением он начинал думать о публике с любовью и доброжелательностью. Благодаря этому он очаровывал своих зрителей и его мысли, его обаяние вызывали соответствующую реакцию у зрителей. Сегодня он знаменитый артист, который любит и уважает людей. Его позитивная установка передалась другим и вызвала у них ответную реакцию.

Несчастье любит общество

Человек, одержимый ненавистью или другими негативными чувствами, болен душой и умом и ставит себя в противоречие с гармонией универсума. И именно те, кто полон мира, счастья и гармонии, вызывают у него антипатию. Обычно он критикует и клеветает именно на тех людей, которые сделали ему много хорошего. «Почему, - говорит себе несчастливый человек, - другие должны быть счастливыми, если у меня все так плохо?» Он был бы рад, если бы все были такими, как он, несчастье любит общество (беда не приходит одна). Как только вы учтете это обстоятельство, вы сможете преодолеть такую установку, и при случае вы отнесетесь к нападкам такого типа с непоколебимым спокойствием.

Значение сочувствия в отношениях между людьми

Недавно меня посетила одна молодая дама, которая призналась, что она когда-то прямо-таки ненавидела одну свою коллегу за то, что та была не только красивее, счастливее и богаче, чем она, но вдобавок еще стала женой шефа. Однажды - продолжала она - в бюро появилась дочурка соперницы, которую она ненавидела. Девочка от первого брака - и она была калекой. Эта девочка обняла мать за шею и сказала ей: «Мама, мама, я люблю своего нового папу! Посмотри только, что он мне дал!» При этом она, сияя от счастья, показала чудесную новую игрушку.

Моя посетительница продолжала: «Вдруг мое сердце открылось для маленькой девочки с сияющими глазами. Я представила себя на месте другой женщины и поняла, насколько она должна быть счастлива. Тут у меня стало теплее на сердце, я подошла к своей коллеге и с искренней симпатией пожелала ей всего хорошего».

То, что при этом почувствовала эта женщина, психологи называют «эмпатией», или сочувствием; это просто способность человека представить себя на месте другого. Молодая женщина попыталась увидеть ситуацию глазами непосредственного участника. Так ей действительно удалось идентифицироваться не только с мыслями и чувствами другой женщины, но и с мыслями ребенка. Она вняла голосу любви, и ей стало все ясно.

Как только у вас появится искушение плохо подумать о ближнем, обидеть его словом или делом, то проверьте снова ваше отношение в смысле десяти заповедей. Кто склонен к зависти, ревности или гневу, тому полезно проверить свое поведение с точки зрения Иисуса Христа, и его сердце откроется для глубокой истинности слов: «Любите друг друга».

Уступчивость и мягкость себя не оправдывают

Но, с другой стороны, никому не позволяйте использовать себя и осуществлять чьи-либо желания под влиянием вспышек гнева, истерического плача или мнимых сердечных приступов. Люди этого типа - тираны, которые пытаются сделать вас рабом своего настроения. Приветливо, но решительно отказывайтесь идти навстречу. Податливость себя не оправдывает. Не соглашайтесь поддерживать этих людей в их эгоизме и несдержанности, в их стремлении к обладанию.

Поступайте всегда по праву и справедливости. Вы пришли в этот мир, чтобы осуществлять свои лучшие планы и сохранить верность вечным истинам и духовным ценностям жизни. Никому не давайте права увести себя от цели вашей жизни, которая заключается в том, чтобы развивать свои скрытые таланты, служить человечеству и изо дня в день давать убедительные доказательства мудрости, истинности и красоты Бога. Оставайтесь верны своему идеалу. Всегда непоколебимо и безгранично помните истину - все, что служит вашему собственному миру, счастью и совершенствованию, это служит и на благо всем, кто живет на этой земле. Гармония части - это гармония целого, потому что целое присутствует в части, а часть присутствует в целом. «Все, что мы должны давать нашим ближним, - это любовь», говорит Св. Павел, а любовь - это выполнение закона здоровья, счастья и внутреннего мира.

ВЫВОДЫ

1. Ваше подсознание подобно прибору, который точно записывает и удерживает ваши привычные мысли. Думайте хорошо о ваших ближних и тогда вы, в конце концов, будете хорошо думать о самом себе.

2. Каждая мысль, полная ненависти и зависти, - это яд для вашей души. Не думайте ничего злого о вашем ближнем, потому что в противном случае вы будете думать плохое о себе самом. Вы - мыслитель вашего собственного мира, и ваши мысли динамично развивают свою творческую силу.

3. Ваш ум - это творческий медиум. Что вы думаете и чувствуете по отношению к другим людям, то осуществится также и в вашей собственной жизни. Это психологическое значение «золотого правила». Что вы хотите, чтобы ваши ближние думали о вас, то же и вы должны думать о ваших ближних.

4. Кто вводит в заблуждение, обманывает и обворовывает другого, тот получает взамен только несчастья и потери. Потому что подсознание четко фиксирует все мысли, чувства и мотивы. Если мотивы носят негативный характер, то они соответственно вызывают вред-

ные последствия. Здесь ничего нельзя изменить. Что вы делаете своему ближнему, то же вы делаете для самого себя.

5. Любое проявление дружелюбия, любая дружеская услуга, любое доказательство доброго намерения вернется к вам сторицей.

6. Вы - творец вашего собственного мира. Вы один решаете и отвечаете за то, что вы думаете о своих близких. Всегда помните: ответственность за ваш собственный образ мышления вы не можете возложить на других. Ваши мысли и чувства отразятся на вас самих. Что теперь вы думаете о вашем ближнем?

7. Будьте и в своих эмоциях зрелым человеком. Согласитесь, что ваши ближние имеют право на собственное мнение, не совпадавшее с вашим. Вы тоже можете претендовать на такое же право. Можно придерживаться своей точки зрения, не став при этом грубияном и не показавшись невежливым.

8. Животные обладают тонким чутьем к антипатии и в ответ либо упрямятся, либо становятся агрессивными. Кто относится к животным с любовью, на того они никогда не нападают. У многих людей есть такое же шестое чувство на характер эмоций другого человека.

9. Ваши представления о других людях и беседы, которые проводятся с ними в уме, вызывают в этих людях соответствующую реакцию.

10. Желайте своим ближним того, чего вы желаете себе. Это ключ к гармоничным отношениям между людьми.

11. Измените ваше отношение к вашему шефу. Думайте и чувствуйте, что он живет по «золотому правилу» и следует закону любви. Благоприятная реакция не заставит себя долго ждать.

12. Слова и дела ваших близких только тогда могут задеть вас, если вы сами придаете им значение. Ваше мышление обладает творческой силой - благословите же вашего ближнего. Вы всегда можете ответить тому, кто вас ругает: «Мир тебе!»

13. Дух любви решит все проблемы в отношениях между людьми. Любовь же означает не что иное, как готовность к пониманию, доброжелательности и уважение к божественному началу в ближнем.

14. Горбун или калека никогда не вызовут у вас чувства ненависти, а только сострадания. Проявите к людям, чей ум испорчен, и чья душа погибает, такое же сочувствие. Все понять, - значит, - все простить.

15. Радуйтесь успеху, выигрышу, продвижению по службе вашего ближнего. Такой образ мыслей откроет двери к вашему собственному счастью.

16. Никогда не поддавайтесь в своих решениях тем, кто пытается повлиять на вас, проливая крокодиловы слезы и устраивая сцены. Уступчивость принесет вред. Не позволяйте другим увести вас с правильного пути. Сохраняйте свои идеалы, потому что только позитив-

ное мировоззрение содержит в себе мир, счастье, радость. Что является благом для вас самого, то принесет счастье и другому человеку.

17. Все, что вы должны дать человеку, - это любовь. А любить - это не что иное, как желать каждому того же, что вы желаете самому себе: здоровья, счастья и всех благ жизни.

Глава 17

Как с помощью подсознания получить прощение

У жизни нет любимчиков. Бог есть жизнь, и этот принцип жизни всегда и везде проходит через каждого человека. Человек, по предназначению Бога, призван жить в гармонии, мире, красоте, радости и богатстве. Это то, что мы называем волей Бога, или тенденцией жизни.

Кто отгораживается от свободного течения реки жизни, тот вызывает нарушение в подсознании и обрекает себя на несчастья. Бог не является виновником страданий и путаницы в этом мире. Человек должен искать причину всех своих несчастий в собственном деструктивном мышлении. Поэтому совершенно напрасны попытки возложить на Бога ответственность за испытания в виде болезней и бед.

И все же есть много людей, которые хотят свалить на Бога ответственность за свои грехи, болезни и страдания, за собственную боль и все невзгоды жизни.

Подобное негативное понятие Бога мстит человеку негативной ответной реакцией его подсознания. Эти люди, к сожалению, не знают, что они сами себя наказывают. Прежде чем желать вести здоровую, счастливую и творческую жизнь, они должны сначала познать истину, найти освобождение и воздерживаться от всякого осуждения, всякой горечи и всякого гнева. Как только в ваших мыслях и чувствах будет господствовать представление о Боге как источнике любви, как только человек начнет видеть в Боге любящего отца, который им управляет, заботится о нем, направляет и сохраняет, придает ему силы, тогда эта концепция Бога передастся его подсознанию и станет источником многочисленных благ.

Жизнь всегда прощает

Жизнь прощает вам, если вы порезали себе палец. Начинается процесс заживления, направляемый подсознанием: возникают новые клетки и закрывают рану. Если кто-нибудь съест испорченные продукты, то организм заботится о том, чтобы они были «выброшены». Если вы обожгли себе руку, то поврежденные ткани заменяются, и образуется новая кожа. Жизнь снисходительна и незлопамятна. Она всегда готова простить. Блага жизни - здоровье, жизненная сила, уравновешенность и мир даются при условии, что человек живет в созвучии с природой.

Как он освободился от своего чувства вины

Я знал одного господина, который с неустойчивым рвением работал ежедневно до рассвета. Своей жене и двум мальчикам он едва ли мог уделить внимание, так как его дела отнимали у него очень много времени. Когда я с ним познакомился, у него было кровяное давление более двухсот. Мне стало ясно, что он, должно быть, мучился чувством какой-то своей вины и бессознательно наказывал себя тяжелой работой и полным отказом от семейной жизни. Нормальный человек никогда бы так не поступал, а позволил бы жене участвовать в своей жизни и должен был бы интересоваться сыновьями и их развитием.

Я объяснил ему причину его сверхчеловеческого прилежания:

«Где-то что-то вас грызет, иначе вы бы так никогда не поступали. Вы наказываете себя и должны научиться прощать себя». Оказалось, что он действительно испытывал чувство глубокой вины перед братом. Я ему сказал, что не Бог наказывает его, а он сам себя мучает. «Каждое нарушение законов жизни, - сказал я ему, - влечет за собой соответствующее наказание. Кто касается горячего предмета, тот обжигается. Силы природы абсолютно нейтральны - только то, как человек ими пользуется, определяет, хорошее или плохое они приносят с собой. Огонь ни хорош, ни плох: им можно либо обогреть дом, либо сжечь. Единственным грехом является незнание законов жизни, и единственное наказание за это состоит в наступающей автоматически негативной реакции, которая является неизбежным следствием несоблюдения законов жизни. Кто нарушает законы химии, тот может вызвать разрушительный взрыв. Кто с разбега ударился о скалу, тот получает повреждения. Оба последствия представляют собой расплату за пренебрежение закономерными взаимосвязями».

Мои разъяснения открыли этому человеку глаза. Он понял, что его изнурительный труд и связанные с ним старания не были богоугодными, они происходили не по воле Бога, а были лишь реакцией его подсознания на его собственный деструктивный способ мышления. А повод к этому? Хотя прошло уже четыре года, он не мог себе простить, что однажды обманул своего теперь уже умершего брата.

Я спросил его: «Вы бы и сегодня обманули своего брата?» - «Нет». - «Вы тогда считали, что у вас было достаточно оснований для вашего поступка?» - «Да». - «Поступили бы вы сегодня также?» Он покачал головой и сказал: «Ни в коем случае. Сегодня все мои повседневные усилия направлены на то, чтобы помочь другим в жизни». «У вас теперь больше опыта и глубокого понимания. Чтобы получить прощение, нужно сначала самому себе простить: Прощение означает, что вы приобщились к божественной гармонии. «Ад» - ад на земле - это самоистязание. «Небо» же - это гармония, это мир, это прощающая доброта».

Под впечатлением этого нового взгляда мужчине удалось полностью освободиться от своего чувства вины и от упреков, которыми он сам себя мучил. На медицинском осмотре, проходившем позднее, его кровяное давление оказалось опять нормальным: благополучие в душе привело к благополучию тела.

Убийца узнал, как себя простить

Много лет назад меня посетил один мужчина, который убил своего брата. Он жил в ужасном длительном страхе перед божьим наказанием. Как он мне рассказал, он застал брата со своей женой и застрелил его в слепом гневе. Это убийство, совершенное в состоянии аффекта, произошло в Европе пятнадцать лет назад. В последующий период он женился в Америке и у него трое детей. Он в корне изменился и использовал свое влиятельное положение, чтобы приносить людям как можно больше добра.

Я объяснил ему, что человек, который застрелил своего брата, не является идентичным ему ни физически, ни психически. Наука доказала, что в течение нескольких лет каждая клетка нашего тела отмирает и заменяется новой. Кроме того, он также в уме и в душе стал новым человеком, что доказывает его любовь к ближним и его готовность им помочь. Тот человек, который более пятнадцати лет назад совершил убийство, сейчас умом и душой мертв. И если этот новый человек, несмотря на полную перемену, все еще терзает себя упреками, то он обвиняет тем самым совершенно непричастного к убийству человека.

Это объяснение не осталось без воздействия и сняло с его души тяжелый груз. Ему открылось истинное значение слов из Библии:

«Тогда, придите, и рассудим, говорит Господь. Если будут грехи ваши, как багряное, - как снег убелю; если будут красны как пурпур, -как волну² убелю» (Исаия, I, 18).

Если хотите, критика будет вам только на пользу

Учительница, обратившаяся ко мне за советом, рассказала мне, что одна ее коллега раскритиковала ее доклад; коллега утверждала, что она говорит так быстро, невнятно, тихо и монотонно, что значение ее слов совершенно теряется. В беседе с ней я понял, как сильно эти упреки задели и ожесточили ее.

Но, с другой стороны, она в ответ на мой вопрос вполне согласилась с тем, что, по сути дела, порицание было вполне справедливым. С этой точки зрения, она находила свою реакцию детской, а критику своей коллеги хорошим стимулом для самосовершенствования. Не теряя времени, она начала совершенствовать свою речь, посещая курсы риторики.

² Волна (устар.) - шерсть. (Прим. Ред.)

Она написала своей коллеге письмо, в котором поблагодарила ее за интерес и конструктивную критику, которая указала ей путь для устранения ее недостатков.

Как проявить внимание

Предположим, что критика, высказанная по поводу доклада учительницы, была совершенно безосновательной. Тогда становится ясно, что поводом к критике является не только форма, а содержание сказанного. Критики такого типа, как правило, люди умственно и духовно неуравновешенные; их умственная ограниченность и предвзятость толкают их к критике, не относящейся к делу. Поэтому в данном случае нет оснований чувствовать себя обиженным.

В таких случаях нужно проявить понимание. Следующий логический шаг состоит в том, чтобы помолиться за душевный мир этого человека и его благоразумие. Кто считает и признает себя хозяином своих мыслей и чувств, того не может задеть другой человек. Ваши чувства соответствуют вашим мыслям. Поэтому, мысля, вы можете изгонять из вашего ума все, что могло бы нарушить ваше внутреннее равновесие.

Покинутая у алтаря

Несколько лет назад меня пригласили на венчание. Жених заставил себя ждать, и через два часа напрасного ожидания расстроенная невеста вытерла слезы и сказала мне: «Я попросила Бога, чтобы все совершилось по его воле. Наверное, это ответ на мою просьбу. Бог никогда нас не оставляет».

Итак, это была ее реакция - смирение и доверие к решению Бога. Ее слова доказали, что в ее сердце не осталось и следа горечи: «Повидимому, этот шаг не принес бы нам обоим добра, потому что я попросила Бога указать нам верный путь».

Окажись в ее положении другая девушка, у которой нет такого глубокого понимания, с ней бы случился нервный припадок и ей бы понадобились успокоительные средства или даже помощь врача.

Прислушивайтесь к голосу присущей вам бесконечной мудрости и относитесь к ее совету с таким же доверием, как ребенок к своей матери. Тогда к вам придет та внутренняя уравновешенность, которая лежит в основе умственного и душевного здоровья.

«Не следует выходить замуж»

Несколько лет назад я беседовал с одной молодой дамой в возрасте двадцати двух лет. Она жила с прискорбным представлением, которое было плодом ее воспитания, что танцы, игра в карты, плавание и вечеринки, на которых присутствуют мужчины, - это грех. Девушка носила черное платье и такие же туфли. Губной помадой, пудрой

или каким-нибудь макияжем она никогда не пользовалась, потому что все это ее мать называла греховным.

Ее мать внушила ей, что все мужчины подлецы, все, что связано с половыми отношениями, - это от дьявола, а любовь безнравственна.

Девушка, терзаемая чувством вины, должна была сначала научиться ладить сама с собой. Подлинные истины жизни и совершенно новая самооценка должны были прийти на место ложных убеждений. Если она общалась с молодыми коллегами-мужчинами, ее тут же охватывало глубокое чувство вины и страх, что Бог накажет ее за это. Многие приятные и порядочные молодые мужчины делали ей предложение, но она мне сказала: «Не следует выходить замуж. Все, что связано с половыми отношениями, - это зло, и сама я испорчена». Это были слова из уроков, полученных ею в юности, слова ее совести, которую ввели в заблуждение.

В течение двух с половиной месяцев она приходила ко мне один раз в неделю, и я обсуждал с ней вопросы о сущности и функции подсознания, лежащие в основе этой книги. Постепенно она начала понимать, что она была введена в полное заблуждение своей невежественной и суеверной матерью. Она отделилась от своей семьи и начала новую жизнь.

По моему совету, она сделала себе другую прическу и сменила гардероб на соответствующий ее юному возрасту. Она стала брать у учителей уроки танцев и даже получила водительские права.

Кроме того, она начала плавать, играть в карты и поддерживала отношения с молодыми людьми ее возраста. Она начала любить жизнь. Она также молилась о том, чтобы Бог послал ей спутника жизни, в твердой уверенности, что бесконечная мудрость приведет к ней подходящего мужчину. Ее молитва реализовалась буквально на моих глазах. -Когда она однажды вечером просталась со мной, в мой кабинет вошел один знакомый, и я их представил друг другу. Сегодня это супружеская пара, счастливая во всех отношениях.

Без прощения нет выздоровления

Прощать другим - это неотъемлемая предпосылка для собственного умственного и психического здоровья. Кто хочет быть абсолютно счастливым и здоровым, должен сначала простить каждому, кто когда-либо причинил ему зло.

«И когда стоите на молитве, прощайте, если что имеете на кого, дабы и отец ваш Небесный простил вам согрешения ваши» (Марк 11,25).

Будьте также снисходительны к своим собственным ошибкам и слабостям и приведите свои мысли в созвучие с божественным порядком. Нельзя простить себе, если вначале не простил другим. Кто не хочет сам себе простить, доказывает этим только свою надмен-

ность и невежественность. Психоаналитическая школа современной медицины постоянно обращает особое внимание на то, что целый ряд болезней - от подагры до различных заболеваний сердца - вызван упреками самому себе, угрызениями совести и неприязнью. Представители этих новых взглядов объясняют, что пациенты, о которых здесь идет речь, регулярно болели, потому что они с горечью и ненавистью думали о тех, кто их обижал, плохо с ними обошелся, обманул или причинил какой-то другой вред. Против этого есть только одно-единственное средство: всю ненависть и всю горечь нужно вырвать с корнем с помощью искреннего прощения.

Прощение - это активная любовь

Чтобы суметь простить, нужна добрая воля. Кто искренне хочет простить другого, тот уже на полпути к цели. Наверняка, у меня нет необходимости особенно подчеркивать, что прощение не предусматривает обязательно также и чувства симпатии или дружеского участия. Никого нельзя заставить отдать другому человеку свое сердце - это все равно, как если бы какое-нибудь правительство силой закона принуждало к любви, взаимопониманию или терпимости. Но, с другой стороны, мы, возможно, можем проявить свою любовь также и к тем людям, которые нам несимпатичны.

В Библии сказано: «Любите друг друга». Это может каждый, кто искренне готов к этому. Любовь означает ведь не что иное, как желать другому здоровья, счастья, мира, радости и всех благ жизни. Только одно обязательно должно здесь быть: искренность. Кто другого прощает, доказывает собственно, не свое великодушие, а действует, в конце концов, в собственных интересах, потому что чего желаешь другому, на деле желаешь самому себе. Ведь это вы сами думаете и чувствуете. А как мы думаем и чувствуем, таковы мы и есть. Что может быть яснее?

Методика прощения

Кто будет применять следующий простой прием, тот скоро увидит, что в его жизнь вошло чудо. Дайте своим мыслям успокоиться и расслабьте тело и ум. Подумайте о Боге и его любви ко всем людям. Затем скажите от чистого сердца: «Я дарю (назовите здесь имя человека) полное прощение. Мой ум и моя душа совершенно свободны от горечи. Я прощаю его, без какого бы то ни было ограничения за все, что со мной произошло в связи с этим. Я свободна, и он (или она) свободен. Это великолепное чувство! Сегодня день «амнистии». Я желаю им и всем ближним здоровья, счастья, мира и всех благ жизни. Я делаю это по собственной доброй воле, с радостью и любовью, и теперь, как только мне вспомнится имя человека, который причинил мне вред, я скажу: «Ни в чем не виновен и да будет с тобой все бла-

гословение жизни!» Я свободен и ты свободен. Да будем мы жить в счастье и радости!»

Великая тайна истинного прощения заключается в том, что достаточно одноразового акта прощения. Как только вы вспомните этого человека или причиненную им несправедливость, достаточно сказать «Бог с тобой!» Делайте это каждый раз, если воспоминание опять придет к вам. Через несколько дней вы увидите, что ваши мысли все реже вращаются вокруг человека или случая, пока и то и другое не будет, наконец, забыто.

Пробный камень истинного прощения

Не только для проверки истинного золота, но и для проверки истинности прощения имеется безошибочный пробный камень. Предположим, я рассказал вам о необыкновенном счастье, которое выпало на долю человека, причинившего вам боль или вред. Если бы это сообщение вызвало у вас гнев и антипатию, то это было бы неопровержимым доказательством того, что ненависть, как и прежде, тлеет в вашем сердце и приносит несчастье. Предположим теперь, с другой стороны, что у вас год назад был болезненный абсцесс, и я спросил бы у вас мимоходом, осталась ли еще боль. Вы бы автоматически ответили: «Конечно, нет. Хотя я еще помню об абсцессе, но он уже давно прошел и не причиняет мне боли».

Это суть всего: может быть, воспоминание о причиненном вам страдании еще живет в вашей памяти, но уже не причиняет боли. Это ваш пробный камень: применяйте его без какой бы то ни было попытки самообмана. Ум и душа должны реагировать так, как было написано выше, иначе ваше прощение было неистинным.

Все понимать, значит, все прощать

Кто понимает динамичный и творческий закон ума, тот больше не позволит другим людям или внешним обстоятельствам оказывать определенное положительное и отрицательное влияние на его жизнь. Он знает, что Только его собственные мысли и чувства определяют его судьбу. Кроме того, ему известно, Что внешнее никогда не может стать непосредственной причиной или движущей силой жизни и его судьбы. Подумать только, что другие могут навредить собственному счастью, что ты мячик в руках жестокой судьбы, что нужно бороться против своих ближних, чтобы утвердить себя - все это и другие подобные неверные взгляды оказываются Несостоятельными в тот момент, когда мысли воспринимаются как объективные данные. Библия говорит: «Потому, что каковы, мысли в душе его, таков и он» (Притчи 23,7).

ВЫВОДЫ

1. Бог - или жизнь - не взирает на лица. У жизни нет любимчиков. Жизнь - или Бог - поможет вам в осуществлении ваших планов или намерений тогда, когда вы приведете себя в соответствие с принципом гармонии, согласия, здоровья и радости.

2. Бог - или жизнь - никогда не посылают нам болезней или страданий. Обо всех неудачах повинны мы сами и наше негативное и деструктивное мышление, согласно закону: *«Кто посеет ветер, пожнет бурю»*.

3. Ваше мнение о Боге - это самая решающая основа вашей жизни. Если вы думаете о Боге как источнике-любви, то ваше подсознание прореагирует соответствующим образом и осчастливит вас тысячу благ. Верьте в Бога, который любит!

4. Жизнь - или Бог - прощают вас, жизнь никого не осуждает. Жизнь исцеляет тяжелые телесные повреждения. Жизнь сумеет простить, если вы обожгли себе душу: она создает новые клетки, новые ткани. Жизнь исцеляет все.

5. Комплексы вины исходят от неверного представления о Боге и жизни. Бог - или жизнь - не проклинают и не наказывают ни одного человека. Чувства вины - это только следствие ложных убеждений, то есть негативного мышления, которое ведет к самоистязанию.

6. Бог - или жизнь - не проклинают и не наказывают ни одного человека. Силы природы абсолютно нейтральны. Их действие - приносящее счастье или разрушительное - зависит всецело и полностью от того, как использовать. Огнем можно обогреть или сжечь дом. Водой можно утолить жажду ребенка или утопить его. Добро и зло - это непосредственный результат человеческих мыслей и целеустановок.

7. Бог - или жизнь - не знает мести. Человек сам себя наказывает своим неверным представлением о Боге, жизни и вселенной. Думая, человек создает с помощью своей творческой силы, присущей его уму, свое собственное счастье или свою беду.

8. Если кто-нибудь критикует вас без всякого основания, то благодарите его за ценные указания, которые облегчают вам самосовершенствование.

9. Кто знает, что он хозяин своего мышления и своих чувств, того не может ранить безосновательная критика. Лучше всего будет, если вы пожелаете критикующему человеку всего хорошего. Это будет вам во благо.

10. Если вы вверили свою жизнь руке Бога, то примите то, что будет. Будьте уверены, что, в конце концов, все к лучшему для вас. Кто видит вещи в таком свете, тот никогда не рискнет критиковать не по делу, жалеть себя и ожесточаться.

11. Ничто не бывает плохим или хорошим само по себе. Половое

влечение само по себе также не является злом, как и стремление найти себе пропитание, достичь богатства или подлинного самовыражения. Все зависит от того, что делает отдельный человек из своих инстинктов, желаний и стремлений.

12. Большое количество болезней вызывается завистью, ненавистью, злой волей, стремлением отомстить и антипатией. Будьте снисходительнее. Прощайте себе и другим, думая с любовью, радостью и благосклонностью о тех, кто причинил вам страдания. Пожелайте этим людям мира, как только вспомните о справедливости, которую вы перенесли, и ваше чувство горечи быстро угаснет.

13. Прощать значит желать другим любви, мира, радости, мудрости и всех благ жизни, пока ваши воспоминания не утратят свою остроту. Это краеугольный камень подлинного прощения.

14. Предположим, что у вас на подбородке был в прошлом году абсцесс, причинивший вам боль. Есть ли еще боль? Нет. Проверьте таким же образом, сохранились ли еще ваши негативные мысли о человеке, который причинил вам какие-нибудь страдания или оклеветал вас. Если ваши мысли сохранились, то ненависть еще не злила из подсознания и причиняет вред. Против этого есть только одно средство: желать тому человеку всего хорошего до тех пор, пока это пожелание благополучия не станет абсолютно искренним. Это и есть непосредственное значение заповеди «Прости семижды семьдесят раз».

Глава 18

Как подсознание помогает преодолеть силу привычки

Каждая проблема таит в себе решение. Каждый вопрос содержит в себе ответ. Кто не видит выхода из сложной ситуации, тому лучше всего получить дальнейшее решение бесконечной мудрости подсознания. Будьте уверены в том, что оно может указать вам правильный путь к решению, и сделает это. Эта позитивная умственная установка, вера в то, что творческий ум подсознания сможет решить вашу проблему, поможет найти правильный ответ и оформить все ваши дела содержательно и целенаправленно.

Как отучиться от привычки и усвоить ее

Человек - раб привычек. Управлять функциями, основанными на действии привычек, - это основная задача подсознания. Вы научились плавать, ездить на велосипеде, танцевать и водить машину, благодаря тому, что вы до тех пор тренировали эти навыки, пока они не отпечатались в вашем подсознании. С этого момента все остальное взяли на себя условные рефлексy, сформированные в результате постоянной тренировки. Когда мы говорим о так называемой второй натуре человека, то имеем в виду по сути дела то, что подсознание управляет определенными мыслями и действиями при помощи сформированных привычек. Кто в течение продолжительного времени как бы тренируется в негативных способах мышления и действий, тот в конце начинает испытывать давление привычки. Закон подсознания проявляется именно в этом принудительном действии привычки.

Как он расстался с дурной привычкой

Мистер Джонс сказал мне: «Меня часто одолевает неудержимая потребность выпить, и тогда я в течение двух недель не бываю трезвым. Я просто не в состоянии владеть собой». Снова и снова несчастный убеждался в этом на горьком опыте. Алкогольные запои стали для него привычкой. Он стал пить по собственному почину и теперь стал понимать, что он уже не мог сам ни измениться, ни отучиться от этой пагубной привычки, которую сам приобрел. По его словам, его силы воли хватало лишь на то, чтобы противостоять искушению одно мгновение, однако при этом его состояние из-за длительного усилия подавить в себе растущую жажду становилось все отчаяннее. Неудачные попытки сопротивляться искушению заставили его, в конце

концов, сдаться, так что он теперь был совершенно беспомощен перед жаждой выпить. При этом постоянное ощущение своей беспомощности и слабости оказало сильное внушение на его подсознание и из слабого человека сделало человека одержимого страстью к алкоголю, который терпел только поражения.

Я научил его приводить в соответствие функции сознания и подсознания. Это было предпосылкой к тому, чтобы можно было осуществить мысли и желания. Если он был в состоянии усвоить привычку, которая привела его к несчастью, то он обладал и способностью сформировать новую привычку, которая открыла ему путь к воздержанию, свободе и душевному миру. Но поскольку в основе его пьянства лежала негативная привычка, а в основе той - добровольное решение, то он с таким же свободным решением мог усвоить и позитивный способ поведения. Он начал бороться с мыслью о том, что он беспомощен в своей страсти к алкоголю. Тем временем ему стало совершенно ясно, что его исцелению не противостояло никакое другое препятствие, кроме его собственного способа мышления. Поэтому не было и повода делать усилие над своим умом.

Сила фантазии

Мой пациент теперь учился полностью снимать с себя физическое и умственное напряжение и вводить себя в трансцендентное состояние. В мыслях он представлял себя у цели своего желания и доверительно поручил своему подсознанию выбор пригодных средств для отвыкания. В мыслях он видел, как стоит перед дочерью, которая поздравляла его с освобождением от негативной страсти: «Как прекрасно, отец, что ты опять дома!» Его страсть к алкоголю заставила жену и дочь расстаться с ним. По судебному решению, ему даже было запрещено посещать свою семью, и его жена не желала обменяться с ним и парой слов. Это мысленное упражнение он выполнял систематически и строго регулярно. Как только его концентрация ослабевала, он сразу же воспринял в своей памяти взволнованный голос и сияющую от радости улыбку своей дочери. Очень медленно, шаг за шагом, он направлял свои мысли в новое русло. Неустанно шел он к решению своей задачи, хорошо зная, что рано или поздно в его подсознании отпечатается новая модель поведения.

Я сказал ему, что он должен сравнить свое сознание с аппаратом, а его подсознание - с фотопленкой, на которой остаются отснятые кадры. Это сравнение произвело на него сильное впечатление, и с этого момента он старался еще больше, чтобы в его представлении были четкие картины. Фотопленки проявляют в темноте, — точно так же и картины фантазии принимают видимое очертание в темной комнате подсознания.

Значение концентрации

Так как он понял функцию подсознания, сходную с функцией фотоаппарата, ему больше не пришлось насильно влиять на свое мышление. Он спокойно привел мысли в порядок и концентрировал внимание на желаемой сцене, пока она не представала перед ним с живой достоверностью, и он мог с ней идентифицироваться. Этот воображаемый фильм он пускал снова и снова, пока все его мысли и чувства не были совершенно наполнены воображаемыми событиями. Он больше не сомневался в том, что будет полностью исцелен. Как только он чувствовал, что приближается искушение выпить, тут же отводил свои мысли от обманчивых радостей алкоголя и приводил себя в радостное настроение, которое вызывало у него мысль о скором возвращении в семью. Он непоколебимо верил, что картины его воображения осуществляются.

Он добился успеха. Сегодня он - президент одной фирмы с миллионным капиталом и один из самых счастливых людей, которых я знаю.

Он называл себя неудачником

Господин Блок, в прошлом хороший агент фирмы, рассказывал мне, что прежде его годовой доход достигал двадцать тысяч долларов, однако вот уже три месяца как он словно «заколдован». Правда, ему удавалось заинтересовать новых клиентов, но в самый последний момент перед окончательным оформлением заказа они вдруг принимали какое-то другое решение. Он уже считал себя законченным неудачником.

Когда я более подробно вник в его дела, я выяснил, что господин Блок три месяца назад был аналогичным образом сильно разочарован одним своим клиентом, зубным врачом, который в последнюю минуту отказался от уже заключенного договора. С тех пор он жил в бессознательном страхе, что и другие деловые партнеры могут повести себя так же. Во всем он ожидал неожиданных препятствий и отказов в последнюю минуту. Его сознательные и бессознательные негативные представления привели его к совершенно пессимистическим и отрицательным выводам. «Чего я больше всего боялся, - сказал он, - то со мной и произошло».

Господин Блок узнал, что корни всего зла лежали в его форме мышления, которое он должен был полностью изменить, и он положил конец своей так называемой полосе неудач посредством регулярного повторения следующего умозаключения: «Я понимаю, что я - одно целое с бесконечной мудростью моего подсознания, для которого нет никаких преград и трудностей. Я живу в радостном ожидании хорошего. Мое подсознание реагирует на мои мысли. Я знаю, что ничего не может противостоять действию его бесконечной силы.

Бесконечная мудрость приводит все начатое к успешному завершению. Творческая мудрость подсознания действует через меня и приведет все мои планы и намерения к успеху. Что бы я ни начал, я успешно закончу. Цель моей жизни - служить всем людям, и в особенности на благо моих деловых партнеров. Моя работа принесет богатых урожай по воле Бога».

Эту молитву он повторял каждое утро, прежде чем навестить своих клиентов, и с этой молитвой он заканчивал каждый день. Через короткое время он стал пожинать успех за успехом.

Как сильно вы желаете исполнения вашего желания?

Сократа однажды спросили, как стать мудрым. Он сказал: «Пошли со мной!», привел к реке ученика, окунул его в воду, а потом выпустил мальчика, который отчаянно боролся, пытаясь вдохнуть воздух. После того как юноша пришел в себя, Сократ его спросил: «Чего ты больше всего желал, когда был под водой?» - «Воздуха!» - ответил юноша.

В ответ, на это знаменитый философ сказал: «Когда ты так же страстно будешь желать мудрости, как мечтал о воздухе в те минуты, когда думал, что задыхаешься, тогда ты ее приобретешь».

Кто хочет чего-то всем сердцем, ясно видит путь к достижению своей цели и готов непоколебимо идти по нему, то можно дать полную гарантию, что он осуществит свои планы.

Если вы искренне мечтаете о душевном мире и внутреннем покое, то вы их обретете. Даже несправедливый начальник и неверный друг не смогут вывести из состояния равновесия того, кто знает всю силу своих умственных и духовных сил. Вы ведь знаете, чего вы хотите, и поэтому сумеете воспрепятствовать тому, чтобы крадущиеся, как воры, мысли, полные ненависти, гнева и недоброжелательности, лишили вас мира, уравновешенности, здоровья и счастья. Как только вы всецело направите свои мысли на главную цель жизни, люди, обстоятельства и события утратят все свое значение и не смогут больше вас задеть или взволновать. Основная же цель вашей жизни - это достичь мира, здоровья, божественного озарения, внутренней уравновешенности и благосостояния. Кто к этому стремится, тот в любое время будет преисполнен бесконечного чувства мира. Ваше мышление представляет собой хотя и нематериальную и невидимую, но огромную силу, дающую добро.

Почему алкоголь не излечивает

Позвольте мне рассказать вам историю одного мужчины, который был женат, имел четырех детей и тайно брал в свои деловые поездки свою подругу. Он был больным, нервным, раздражительным, вздор-

ным и больше не мог спать без лекарств. Медикаменты, которые выписал ему врач, не оказывали никакого действия на его высокое кровяное давление. В разных органах возникали боли и нарушения, причину которых врачи не могли ни понять, ни устранить. Вдобавок он был невосдержан в выпивке.

Причиной недуга было, конечно, глубокое подсознательное чувство вины, вызванное его длительными повторяющимися изменами, которые противоречили его религиозным убеждениям, глубоко укоренившимся в подсознании. Как некоторые тяжело больные люди заглушают свои боли морфием и кодеином, так и он искал помощи в запоях, - что называется, подливал масла в огонь.

Поворот к хорошему

Внимательно выслушал он мое объяснение способа действия человеческого ума. Он увидел, как в действительности обстояло дело, сделал выводы и положил конец своей двойной жизни. Он знал, что его чрезмерное потребление алкоголя было лишь неосознанной попыткой убежать от своей проблемы. Сначала нужно было искоренить нарывающую в его подсознании непосредственную причину зла, и лишь тогда было возможно исцеление.

Он начал влиять на свое подсознание желаемым образом, повторяя три раза в день следующую молитву: «В моей душе мир, уравновешенность и непоколебимая уверенность. Во мне есть часть бесконечной мудрости. Я ничего не боюсь в прошлом, настоящем и будущем. Бесконечная мудрость моего подсознания надежно ведет и направляет меня на всех путях. С этой минуты я буду встречать каждое затруднительное положение с уверенностью, покоем, стойкостью и глубоким доверием. Я совершенно освободился от своего пьянства. Во мне царит мир, свобода и радость. Я прощаю сам себя, - и меня тоже прощают. Сдержанность и уверенность господствуют отныне в моих мыслях».

Эту молитву он часто повторял с полным осознанием того, что он делал и почему делал. Ясность его целеустановки придавала ему также необходимую уверенность и непоколебимую веру в себя. Он знал, что медленное, полное чувства, сознательное повторение его молитвы постепенно отпечатается в его подсознании. И так как он читал свою молитву по записке, он видел ее, слышал ее, и она отпечаталась в его подсознании и стерла все негативное, что прежде так безнадежно омрачало его жизнь.

Свет изгоняет мрак. Конструктивная мысль разрушает негативную. За один месяц он стал совершенно новым человеком.

Необходимость самопознания

Находитесь ли вы во власти алкоголя или наркотиков? Честно

исследуйте себя и посмотрите правде в лицо! Многие не могут излечиться от алкоголизма только потому, что у них не хватает мужества для самопознания. Страсть этих людей к алкоголю - это болезнь, вызванная страхом или внутренней неуверенностью. Они не способны оформить свою жизнь и используют бутылку как средство уйти от ответственности. Каждый алкоголик безволен, хотя именно алкоголики хвалятся силой воли. Если скажет такой запойный пьяница: «Я больше не возьму в рот ни капли», то ему, как правило, не хватит силы осуществить это правильное решение. Где он должен взять силу? Он живет в темнице души, которую он сам заключил в темницу, - раб своей привычки, которая заключила его в цепи и теперь господствует над его печальной жизнью.

Как найти силы для своего освобождения

Если вы сами алкоголик, то для вас является жизненно важным порвать с этой привычкой. Силы для этого дает вам представление свободы и внутреннего покоя, это представление станет такой прочной привычкой, что оно отпечатается в подсознании и благодаря своей динамике освободит вас от всякого стремления к алкоголю. Из нового понимания ваших умственных функций вы будете черпать уверенность и силу, чтобы освободиться от вашей страсти.

На 51 процент исцелены

Если вы искренне хотите освободиться от какой-то опасной привычки, то вы уже на 51 процент исцелены. Как только желание отбросить плохую привычку станет сильнее, чем желание ее сохранить, вам уже будет нетрудно полностью от нее освободиться. Ваше подсознание усиливает действие каждой мысли, которую вы ему внушите. Кто наполняет свое ум представлением свободы (свободы от определенной привычки) и душевным миром и концентрируется на этой новой цели, тот постепенно входит в радостное и полное надежд эмоциональное состояние, необходимое для осуществления его намерения. Каждое представление, сопровождаемое яркими эмоциями, принимается и осуществляется подсознанием.

Закон замещения

Всегда помните: «Вы не напрасно страдали, вы будете услышаны». Несмотря на это, было бы глупо затягивать эти раздумья больше, чем это необходимо.

Длительная страсть к алкоголю неизбежно приводит к умственному и физическому разрушению. Черпайте свое мужество от мысли, что вся огромная сила вашего подсознания направлена на осуществление вашего решения, победить вашего злейшего врага, алкоголь. Как только мысль о том, что вы должны расстаться с вашим

любимым «пороком», начинает вас печалить, вы должны вместо этого сразу же сконцентрироваться на радостном ощущении собственного освобождения, которое вам предстоит. Это закон замещения. Ваша фантазия привела вас к бутылке, доверьтесь на пути к свободе и душевному миру руководству той же силы. Первые шаги, наверняка, будут для вас несколько трудными, однако вас ждет великолепный приз. В мыслях о будущих радостях вы, как ваша мать, которая быстро забыла боль родовых схваток, преодолеете этот кризис и получите плоды ваших усилий - вновь обретенную свободу.

Причина алкоголизма

Причина алкоголизма, - как и любого другого зла, - лежит в негативном и деструктивном мышлении. *«Как человек думает, таков он и есть»*. Алкоголик страдает от глубокого укоренившегося чувства собственной неполноценности, беспомощности и безнадежности, которое, чаще всего, сопровождается чувством антипатии ко всему миру. Какие бы оправдания своей слабости алкоголик ни искал, в ее основе лежит одна-единственная причина, его ошибочный способ мышления.

Три магических шага

Первый шаг: расслабьтесь умственно и физически. Приведите себя в трансцендентное состояние, которое принесет вам внутреннее равновесие, повысит вашу восприимчивость и наилучшим образом подготовит вас ко второму шагу.

Второй шаг: приготовьте и обдумайте короткий, легко запоминающийся тезис и повторяйте его, пока вы не заснете. Подходящими для этого случая могли бы быть слова: «Трезвость и душевный мир теперь во мне, и я благодарен за это». Эффективность можно еще больше повысить, если вы будете громко произносить свой тезис или проговаривать его губами. Повторяйте процитированную фразу пять минут или дольше, пока не наступит эмоциональная реакция, дающая ощущение освобождения.

Третий шаг: следуйте непосредственно, перед тем как заснуть примеру Гете: представьте себе, что вас посетил близкий друг или родственник. Ваши глаза закрыты, вы физически и духовно расслаблены. Теперь нарисуйте в своем воображении как можно ярче, как упомянутый друг или родственник радостно пожимает вам руку и говорит: «Я поздравляю тебя!» В своей фантазии вы видите его улыбку, слышите его голос, чувствуете прикосновение его руки - все живо и достоверно. Поздравление («Я поздравляю тебя!») относится к вашему полному освобождению от тяги к алкоголю. Прокручивайте этот воображаемый фильм до тех пор, пока не наступит желаемая реакция подсознания.

Никогда не теряйте мужества

Если у вас возникнет страх или отчаяние, направьте свой взгляд с уверенностью на вашу цель, на образ счастливого, освобожденного будущего.. Помните об огромной силе, дремлющей в вашем подсознании, которую вы можете разбудить своими мыслями и представлениями, - и это придаст вам мужества, сил и уверенности в себе, не сдавайтесь, продолжайте бороться, пока не достигнете цели.

ВЫВОДЫ

1. Каждая проблема таит в себе свое решение. Каждый вопрос содержит ответ. Бесконечная мудрость помогает тому, кто обращается к ней с глубокой верой.

2. Формирование привычек - это основная функция вашего подсознания. Нет более впечатляющего доказательства чудодейственной силы подсознания, чем огромное значение привычек, которые формируют человеческую жизнь. Человек - раб привычки.

3. В результате постоянного повторение того, о чем думаешь или что делаешь, в подсознании отпечатываются автоматизированные модели реакции и поведения. Таким образом, мы учимся ходить, плавать, танцевать, печатать, водить автомобиль и т.д.

4. За вами остается право выбора. Вы можете выбрать себе хорошую или плохую привычку. Молиться -это хорошая привычка.

5. Каждая картина вашего представления, которую вы с верой и настойчивостью внушаете своему сознанию, будет реализована подсознанием.

6. Единственным препятствием на пути к достижению успеха являются ваши. собственные негативные мысли или представления.

7. Как только ваша способность к концентрации ослабевает, вы должны призвать себя к порядку и вновь направить ваши мысли исключительно на желаемую цель. Сделайте эту умственную дисциплину своей твердой привычкой.

8. Ваше сознание можно сравнить с фотоаппаратом, а подсознание - со светочувствительной фотопленкой, на которую вы снимаете на продолжительное время свои картины.

9. Не бывает неудачников, а бывает лишь отрицательное влияние ваших страхов. Вместо этого действуйте с глубокой уверенностью в том, что все ваши действия приведут к успеху. Представьте себе в уме, что вы достигли цели, и сохраняйте в себе с верою эту картину вашего представления.

10. Кто хочет порвать со старой привычкой, должен поступать с твердым убеждением, что его освобождение сделает его более счастливым и более здоровым человеком. Как только ваше желание порвать с «любимым» пороком будет больше, чем желание его сохра-

нить, вы будете уже на полпути к цели.

11. Слова и поступки других людей только тогда могут затронуть вас, если ваши мысли и чувства предоставят им эту возможность и власть. Никогда не теряйте из виду цель вашей жизни: мир, гармония и радость. Вы - мыслитель своего времени.

12. Кто злоупотребляет спиртными напитками, тот пытается уйти от действительности. Подлинной причиной пьянства является негативное и деструктивное мышление. Исцеляется каждый, кто свои мысли концентрирует на жизни и свободе, трезвости и совершенстве и внушает себе чувство счастья по поводу своего освобождения от дурной привычки.

13. Многие люди потому продолжают запой, что у них нет мужества признать за собой этот порок.

14. Тот же закон вашего подсознания, который до сегодняшнего дня держал вас в рабстве и ограничивал свободу действий, подарит вам счастье и свободу. Только от вас всецело зависит то, как вы хотите применить этот могучий принцип своего подсознания.

15. Ваша фантазия довела вас до бутылки, - представьте себе, что вы освободились от своего порока и сила вашей фантазии освободит вас.

16. Непосредственная причина алкоголизма кроется в вашем негативном и деструктивном мышлении. *«Как человек думает в глубине своего сердца, таков он и есть».*

17. Страх и отчаяние, которые угнетают вашу душу, быстро изгоняются верой в Бога и твердыми убеждениями.

Глава 19

Как силы подсознания изгоняют страх

Один из моих студентов рассказал мне однажды, как его пригласили на банкет, где он должен был выступить с речью. При мысли о многочисленных слушателях его охватила паника. Несмотря на это ему удалось преодолеть свой страх. В течение нескольких вечеров он сидел минут на пять в удобное кресло и медленно, спокойно и уверенно внушал себе следующее: «Я одолею страх. Он уже сейчас становится слабее. Я буду говорить совершенно уверенно и логично. Я внешне и внутренне совершенно расслаблен». Подсознание, к которому обратились с четко сформулированной целью, позаботилось о том, чтобы пожелание выполнилось.

Наше подсознание в любое время открыто для внушения. Как только вы ослабите физическое и умственное напряжение, осознанные мысли погрузятся в подсознание, и желание исполнится в силу своей творческой динамики. Таким образом, вы за одну ночь приобретете уверенность в своих силах.

Величайший враг человека

Страх назвали самым большим врагом человека. Часто он является причиной неудач; болезней и напряженных отношений между людьми. Миллионы людей боятся прошлого и будущего, старости, психического расстройства и смерти. При этом страх является лишь содержанием и последствием ваших мыслей: вы боитесь собственных мыслей!

Маленького мальчика парализует страх при мысли, что «домовой» лежит под его кроватью и хочет забрать его с собой. Как только отец включит свет и объяснит ему, что опасность он сам себе выдумал, его страх улетучивается. Этот страх не мог бы быть сильнее и реальнее, если бы «домовой» и вправду существовал и пришел бы к нему домой. Но, узнав правду, мальчик освобождается от страха: того, чего он боится, не существует.

Большинство человеческих страхов лишено какой бы то ни было почвы и является просто плодом больного воображения.

Делайте то, чего вы боитесь

Эмерсон сказал по этому поводу: «Делайте то, чего вы боитесь, и вашему страху наступит конец».

Я и сам всегда боялся выступать перед публикой, однако я преодолел свой страх очень просто тем, что постоянно заставлял себя произносить речи. Я делал то, чего боялся, - и мой страх вскоре исчез.

Как только вы сможете с полной уверенностью констатировать, что вы преодолели свой страх, и примете соответствующее сознательное решение, вы приведете в действие целебные силы подсознания, которые проявляются в соответствии с вашим образом мышления.

Как она преодолела страх перед выступлениями

Хороший голос сам по себе еще ничего не значит! Хотя дебютантка, которую пригласили для прослушивания, была очень рада представляющемуся ей шансу, однако в предыдущих случаях ее голос полностью изменял ей из-за страха перед выступлением. Она была уверена в том, что страх и на этот раз парализует ее голосовые связки и сделает невозможным предложение, которое прекрасно соответствовало ее возможностям. Однако опасения такого типа ошибочно принимаются подсознанием как требование, которое оно выполняет.

Как мои читатели уже знают, здесь речь идет о типичном непроизвольном самовнушении. Именно оно было причиной неудач из-за ее чрезмерного страха.

С помощью знакомого нам приема ей удалось освободиться от этого страха. Три раза в день она уходила в свою комнату. Она садилась в удобное кресло, закрывала глаза и приводила себя в состояние умственного и физического расслабления. Физический покой делает ум восприимчивым для внушения. Она поборолла свой страх подходящим для данной ситуации контрвнушением: «Я пою чудесно. Я совершенно уравновешенна, я спокойна, уверена и весела». Эти слова она повторяла три раза в день и еще раз перед сном медленно, спокойно и с чувством от пяти до десяти раз. Уже через, неделю она ощутила невозмутимое спокойствие и уверенность. Когда она на этот раз пропела, ее сразу пригласили на работу.

Кто применяет подобный метод в своем конкретном случае, тот преодолеет комплексы страха и тревоги любого вида.

Боязнь неудачи

Время от времени ко мне заходят студенты нашего университета, которые на экзамене страдают так называемой суггестивной амнезией (провал памяти, вызванный страхом). Я выслушиваю вечные жалобы (учителям тоже знакома эта проблема): «Как только экзамен закончился, мне сразу же приходит в голову ответ. Во время же экзамена я не могу ничего вспомнить». У всех своих пациентов я установил боязнь провалиться на экзамене. Страх - это непосредственная причина временной потери памяти. Так, например, я знал одного студента-медика, который считался самым одаренным на своём курсе, и все же на устных и письменных экзаменах не был

способен ответить даже на самые простые вопросы; Я объяснил ему, в чем непосредственная причина его неудач. Он еще задолго до экзамена был озабочен этим, его ожидание плохого, вызванное страхом, перерастало каждый раз в длительное состояние прямо-таки непреодолимого испуга.

А каждая мысль, которая порождает такое сильное чувство, осуществляется подсознанием. Подсознание молодого человека, очевидно, принимало его панический страх перед экзаменом как требование вызвать неудачу - и оно, именно так и поступало. Поэтому в день экзамена студент находился в таком состоянии, которое психологи называют суггестивной амнезией.

Как он преодолел свой страх

Я объяснил ему, что его подсознание представляет собой сокровищницу его памяти, в которой заботливо хранится все, что он услышал и прочел во время учебы в медицинском институте. Далее я убедил его в том, что подсознание способно реагировать и готово реагировать на его просьбы, но для этого необходимы вера, а также умственное и физическое расслабление.

После этого он начал представлять себе каждый вечер и каждое утро, как его мать поздравляет его с прекрасными успехами. В своем воображении он держал в руке письмо от нее. Как только он живо представил себе этот счастливый конец, он вызвал соответствующую реакцию. Мудрость была разбужена, его осознанное мышление было направлено в желаемое русло, и после этого путь к его цели был для него легок: он выдержал без труда все экзамены. Иначе говоря, как только подсознание взяло на себя руководство, оно заставило юношу добиться самых больших успехов.

Боязнь воды

Многие люди боятся входить в лифт, подниматься на гору или плавать. Часто причиной этого является неприятное происшествие в юности; например, человека, не умеющего плавать, бросили в воду, или он застрял в лифте и при этом появился страх перед замкнутым пространством.

Когда мне было около десяти лет, я упал в пруд. Я до сих пор еще отчетливо помню мою отчаянную борьбу, когда я в страхе перед смертью хватал ртом воздух и как, наконец, вода, становясь все темнее, сомкнулась над моей головой. Лишь в последнее мгновение я был спасен. Это событие глубоко проникло в мое подсознание, и еще в течение многих лет после этого я испытывал непреодолимый страх перед водой.

Один пожилой психолог посоветовал мне: «Пойдите к пруду, посмотрите в воду и скажите громким и сильным голосом: «Я сильнее

тебя, я могу стать твоим господином». Затем научитесь плавать, войдите в воду и покорите ее».

Так я и поступил. Как только я приобрел новую умственную установку, включилось всемогущее подсознание и дало мне силу, убежденность и уверенность в своих силах, с помощью которых я преодолел свой страх. Никогда не позволяйте себя запугать - ни воде, ни какому-нибудь другому обстоятельству. Всегда помните: вы господин!

Безошибочный метод для преодоления любого страха

Следующему методу, с помощью которого можно преодолеть любой страх, я обучил уже многих людей. Он действует, как волшебство. Чего бы вы ни боялись: воды, гор, замкнутого пространства или доклада и интервью - этот метод вам всегда поможет. Попробуйте сами.

Предположим, вы боитесь плавать. Сядьте три или четыре раза в день на пять-десять минут, совершенно расслабившись, в кресло и представьте себе, что вы собираетесь плыть, в вашем воображении вы действительно плывете. Речь здесь идет о субъективном переживании. С помощью вашего воображения вы перенеслись в плавательный бассейн или на озеро. Вы ощущаете прохладу воды и ритмичные движения рук и ног, вы предаетесь приятному для вас делу, и это наполняет вас чувством радости. Здесь идет речь ни в коем случае не о пустом мечтательстве, потому что вы ведь знаете: каждое событие в вашей фантазии сообщается подсознанию. Рано или поздно вы почувствуете внутреннюю потребность осуществить картину, отпечатавшуюся в вашем подсознании. Это один из основных законов ума.

Этот же метод вы можете применить по отношению к любому мотивированному страху. Кто подвержен головокружениям, должен ясно представить, как он балансирует на узком мостике или взбирается на гору и радуется чудесному ландшафту, а так же тому, как он прекрасно владеет своим телом. Чем достовернее картины воображения, тем быстрее возникнет желаемая реакция и изгонит любой страх.

Он благословил лифт

Я знал директора одного большого предприятия, который не мог превозмочь свой страх перед лифтом. Каждое утро он обычно пешком поднимался на пятый этаж в свой офис. Но однажды он начал бороться со своим страхом. Несколько раз в день и еще раз перед сном он размышлял о том, каким благом является лифт, и при этом произносил следующую формулировку: «Лифт в здании моего офиса - это чудесная вещь. Идея его создания принадлежит высшему разу-

му. Это благо и счастье для всех наших служащих. Он выполняет для нас огромную работу. Он тоже подчиняется божественному закону. Как и все другие, я пользуюсь им, и это доставляет мне радость. Я чувствую поток жизни, любви и понимания в моей душе. Я вижу, как стою в лифте, слегка прислонившись спиной, и рядом со мной стоят многие нагой сотрудники, я разговариваю с ними и они отвечают мне приветливо и радостно. Это чудесное ощущение освобождения от страха, убежденность и уверенность в своих силах. Я от всего сердца благодарю за это».

Эту молитву он повторял около десяти дней, чтобы преодолеть свой страх перед узким пространством лифта, на одиннадцатый день он вошел в лифт вместе с группой своих сотрудников и почувствовал себя совершенно освобожденным от своего страха.

Естественный и неестественный страхи

Человеку даны от рождения только два страха: боязнь упасть и страх перед угрожающим шумом. Природа дала нам с целью самосохранения некую систему тревоги. Естественный страх - это нечто хорошее. Вы слышите, что к вам приближается автомобиль, и прыгаете в сторону, чтобы спасти свою жизнь. Боязнь того, что вас задавит машина, порождает немедленно соответствующее оборонительное действие. Из этого примера становится ясным, как функционирует эта естественная система тревоги.

Между тем, человеческое существование омрачено столькими страхами и необоснованными опасениями, которые всецело являются последствиями неправильного воспитания, и в которых, - как ни печален этот факт - повинны родители, родственники, учителя и все другие факторы, которые влияют на психику ребенка.

Неестественный страх

Неестественный страх - это результат неуправляемой фантазии. Так, например, одна дама, которую пригласили совершить кругосветное путешествие на самолете, начала из всех газет вырезать сообщения об авиакатастрофах. Она уже мысленно видела, как падает, тонет в океане, сгорает. Эти картины ужасов были порождены неестественным страхом. Однако если бы она не положила конец этому безумию, то наверняка случилось бы то, чего она так боялась больше всего.

Один когда-то необычайно удачливый и состоятельный нью-йоркский коммерсант дал нам очередной пример подобного рода ненормальных опасений. Хотя его дела шли во всех отношениях хорошо, он впадал в мрачный пессимизм, который он прямо-таки культивировал в своей фантазии, - он рисовал в своем воображении живые картины своих неудач. Он представлял себя перед пустыми служеб-

ными помещениями и кассами, и даже свое банкротство. Несмотря на все предостережения, он не мог отделаться от этих мрачных представлений и часто говорил своей жене фразы типа: «Так не может дальше продолжаться. Наверняка я обанкрочусь»; «Мы еще наверняка обанкротимся» и т.д.

Неудивительно, что его дела шли все хуже и, наконец, сбылись его самые худшие опасения. Он действительно обанкротился. По действительному положению дел этого не должно было произойти никогда, -если бы он не спровоцировал несчастье тем, что совершенно неграмотно и без сопротивления попался в ловушку своего собственного пессимизма. Как сказал Иов: *«Чего я боялся, то и пришло ко мне»*.

Многие люди боятся, что с их детьми случится что-то страшное, а также и они сами могут стать жертвой какой-нибудь страшной катастрофы. Как только они прочитают об эпидемии или редкой болезни, они начинают жить в длительном страхе, что могут заразиться, или думают, что уже заразились. А вы?

Средство от неестественного страха

Наберитесь мужества! Кто поддается своим страхам, тот разрушает все: жизнь, взгляды, тело и ум. Как только на нас нападает страх, одновременно возникает настоятельная потребность в событии или состоянии, которое противоречило бы нашей картине страха. Сконцентрируйтесь незамедлительно в вашем воображении на этой желаемой картине. Займитесь всецело этим позитивным представлением, потому что вы ведь знаете, что ваше субъективное представление исполнится - благодаря бесконечной силе вашего подсознания. Эта умственная установка придаст вам мужества и поднимет настроение. Поэтому вы будете жить в мире и безопасности. С вами ничего не случится.

Смотрите страху в лицо

Генеральный директор одного крупного предприятия еще сегодня хорошо помнит, как он, будучи представителем фирмы, в первое время регулярно десятки раз ходил вокруг дома каждого клиента, прежде чем отважиться войти. Однажды сопровождающий его товаровед сказал: «Вы ведь не боитесь домовых? Домовых не существует. Ваш страх совершенно безоснователен». С тех пор он привык смотреть в лицо каждому страху, и если страх действительно не был реакцией на какую-то опасность, то каждый раз он бесследно исчезал.

Он приземлился в джунглях

Один армейский священник рассказал мне как-то о том, что с ним произошло во время второй мировой войны. Однажды он был

вынужден прыгать с парашютом из горящего самолета, и приземлился в джунглях. Ему было очень страшно, однако он знал, что существует два вида страха: естественный и неестественный, о которых мы говорили раньше. Он решил спокойно обдумать свое положение и сказал себе: «Джон, ты не должен поддаваться страху. Твой страх - это не что иное, как желание найти выход, спасение и безопасность». Затем он с глубоким доверием произнес: «Бесконечная мудрость, которая определяет орбиту планет, руководит мной и выведет меня из этих джунглей»:

Эту фразу он произнес громко вслух. «Затем, - продолжал он, - во мне произошло какое-то движение. Ко мне пришла уверенность, и я отправился в путь. Через несколько дней я чудом избежал опасностей джунглей и был доставлен на спасательном самолете в безопасное место».

Умственная установка его спасла. Доверие и непоколебимая вера в присущую ему силу субъективной мудрости помогли ему выбраться из безвыходной, на первый взгляд, ситуации.

Он заключил: «Если бы я начал жаловаться на свою судьбу и поддался страху, то наверняка стал бы жертвой страха и, вероятно, умер бы от бедствий и голода».

Он сам себя уволил

Мой хороший знакомый, доверенный одного большого предприятия, рассказал мне, как в свое время он около трех лет прожил в состоянии страха, что -его могут уволить. Что бы он ни делал, он всегда думал о возможных неудачах. Его опасения были совершенно беспочвенны и были лишь следствием больного воображения. Однако его необыкновенно живая фантазия так долго драматизировала ситуацию, пока он, боясь потерять место, не стал нервным и неуверенным в себе. В конце концов, ему действительно предложили уйти с занимаемой должности.

Но, собственно говоря, он сам себя уволил. Его длительные негативные представления и самовнушение вызвали соответствующую реакцию подсознания. Именно на этой почве он Действительно стал делать промахи и принимать неправильные решения, которые, в конце концов, сделали его работу в должности доверенного невозможной. Он никогда бы не потерял своего места, если бы сразу сконцентрировал свои мысли на желаемых картинах, контрастирующих с картинами, вызванными страхом.

Они организовали против него заговор

Во время короткой поездки по странам мира, где я выступал с лекциями, у меня состоялась беседа с одним высокопоставленным государственным чиновником. Он излучал невозмутимый покой и

радушие. Он сказал мне, что все нападки газет и клевета его политических противников никогда не могли вывести его из равновесия. Он имел обыкновение каждое утро четверть часа уделять внутреннему созерцанию, особенно важным было для него представление того, что его сердце таит в себе целый океан покоя и мира. Из этой мысли он черпал нескончаемую силу для преодоления всех трудностей, опасений и тревог.

Не так давно ему позвонил среди ночи коллега, чтобы предупредить о заговоре, направленном против него. Мой знакомый ответил на это так: «Сейчас я буду мирно и спокойно спать. Вы можете этот вопрос обсудить со мной завтра утром в десять часов». Он продолжал: «Я ведь знаю, что ни одна негативная мысль не осуществится, если только я не дам волю сильным чувствам и не приму эту мысль в уме как факт. Я не позволяю никому внушать мне чувство опасения, и поэтому со мной не может Произойти ничего плохого».

И до чего же невозмутимым, спокойным, уверенным и мирным был этот человек! Ему бы никогда не пришло в голову позволять себя волновать, рвать на себе волосы или в отчаянии ломать руки. В самом центре его существа находился глубокий, как океан, тихий источник силы, из которого он черпал свой непоколебимый покой.

Освободитесь от всех страхов

Применяйте следующую, абсолютно надежную формулу, чтобы освободиться от всех страхов: «Я взыскал Господа, и Он услышал меня и избавил меня от всех моих опасностей» (Псалом 33, 5). Под словом «Господь» следует понимать всемогущество и бесконечные силы вашего подсознания. Углубитесь в чудесные тайны вашего подсознания, способ его работы и действия. Научитесь пользоваться методиками, описанными в этой главе. Применяйте их уже сегодня!

Ваше подсознание прореагирует и освободит вас от всех страхов. *«Я искал Господа, тут он услышал меня и освободил от всех моих страхов».*

ВЫВОДЫ

1. Делайте то, чего вы боитесь, и вся боязнь пройдет. Скажите себе с глубоким убеждением: «Я преодолею эту боязнь», и вам это удастся.

2. Страх - это негативное содержание мыслей. Замените это содержание конструктивными представлениями. Страх убил уже миллионы людей. Надежда и уверенность в своих силах сильнее, чем страх. Ничего нет могущественнее, чем вера в Бога и добро.

3. Страх - самый большой враг человечества. Он является непосредственной причиной многих промахов, болезней и напряженных отношений между людьми. Любовь изгоняет любой страх. Любовь

означает эмоциональную связь со всем хорошим в жизни. Научитесь любить честность, чистоту, справедливость, добродушие, радость и успех. Живите в радостном ожидании самого лучшего, и лучшее обязательно выпадет на вашу долю.

4. Противодействуйте силе внушения каких-либо представлений страха с помощью позитивных утверждений, например: «Я совершенно спокоен, собран и уверен». Этот метод принесет вам большую пользу.

5. Страх - это непосредственная причина выпадения памяти во время устных и письменных экзаменов. Вы можете преодолеть это состояние, повторив несколько раз с убеждением: «У меня совершенная память, которая удерживает все важное и при необходимости сразу же поступает в мое распоряжение». Представьте себе друга, который поздравляет вас с великолепной сдачей экзаменов. Не позволяйте никому и ничему отвлечь вас от этой позитивной картины исполнения вашего желания, и к вам придет успех.

6. Если вы боитесь воды, идите плавать. Перенеситесь мысленно на пляж или в плавательный бассейн. Ощутите, как прохладная вода омывает ваши конечности и несет ваше тело. Почувствуйте свои ритмичные движения, глубокие вдохи. Кто в мыслях достаточно долго занимается этим делом, тот вскоре почувствует стремление осуществить это в реальности. Он без страха сможет войти в воду и поплыть. Это закон ума.

7. Кто боится замкнутых пространств, например, лифтов, тому лучше всего представить себе, что он находится в лифте, поднимается в нем и при этом отмечает благо этого устройства и его функций. С изумлением он отметит, как быстро этот метод рассеивает все страхи.

8. Человеку даны от рождения только два страха: боязнь упасть и страх перед угрожающим шумом. Все другие опасения являются результатом неблагоприятного воздействия окружающей среды. Выбросьте такие страхи за борт.

9. Естественный страх - это нечто хорошее. Неестественный страх представляет собой серьезную угрозу. Кто постоянно предается каким-нибудь представлениям страха, тот, в конце концов, станет жертвой неестественного страха, ложных идей и комплексов. Жизнь в продолжительном страхе перед воображаемой опасностью приводит к панике и парализующему ужасу.

10. Вы сможете преодолеть любой неестественный страх, вспомнив, что ваше подсознание может повернуть все обстоятельства в вашу пользу и выполнить потаенные желания. Если вас встревожит представление чего-то страшного, сразу же сконцентрируйтесь на картине своего желания, противоположной первому представлению. В целом любовь является той силой, которая изгоняет страх.

11. Кто боится неудач, должен концентрировать свои мысли на успехе. Кто боится болезни, тот должен направить свои мысли на

совершенное здоровье. Кто живет в страхе перед катастрофой, должен направить свои мысли на хорошее и оберегающую руку Бога. Кого приводит в ужас смерть, должен думать о вечной жизни. Бог есть жизнь, - а вы живете в Боге.

12. Великий закон замещения - это эффективное лекарство от любого страха. Каждому опасению противостоит определенная надежда. Если вы больны, надейтесь на здоровье; если вы живете в оковах • страха, ожидайте с нетерпением освобождения от него. Всегда ожидайте самого лучшего. Непрерывно концентрируйтесь в уме на хорошем, и ваше подсознание прореагирует в соответствии с этим. Оно никогда не оставит вас в беде.

13. Страх - это, в конце концов, ни что иное, как содержание мыслей. Но мысли обладают творческой силой. Именно поэтому Иов сказал: *«Чего я боялся, то и пришло ко мне»*. Думайте о хорошем, и придет хорошее.

14. Смотрите своему страху в лицо. Исследуйте свои страхи в свете разума. Научитесь смеяться над своими опасениями, это лучшая медицина.

15. Ничто не в состоянии каким-либо образом вам навредить, кроме ваших собственных мыслей. Внушения, констатации или угрозы, исходящие от других людей, не имеют над вами никакой власти. Эта власть присуща только вам самому - и кто направляет свои мысли на хорошее, того хранит рука Бога. Есть только одна-единственная творческая сила, которая развивается в гармонии, действует посредством гармонии. Раздор и ссора ей чужды, ее единственным источником является любовь. Поэтому также хранит всемогущий Бог того, кто направляет свой ум на хорошее.

Глава 20

Как остаться навсегда молодым душой

Ваше подсознание никогда не стареет. Оно не подчиняется ни времени и возможным изменениям, ни каким-либо другим ограничениям. Оно является частью универсального ума Бога, который не имеет ни начала, ни конца и не знает ни рождения, ни смерти.

Признаки усталости и старения никаким образом не могут иметь умственную или духовную причину. Терпение, доброта, любовь к истине, смирение, готовность к помощи, мир — гармония и любовь к ближнему — это свойства и основные черты, которые никогда не стареют. Кто сохраняет в себе эти черты характера, тот навсегда останется в душе молодым.

Помню, я читал несколько лет назад доклад группе выдающихся врачей из клиники в Цинциннати (Огайо), из которого следовало, что годы ни в коем случае не ответственны за явления старения и изнашивания. Та же самая группа врачей установила, что не время, а страх перед его безвозвратным уходом негативно влияли на человеческий ум и тело. Непосредственную причину преждевременного старения нужно, очевидно, искать в невротическом страхе перед негативными проявлениями нарастающей старости.

За долгие годы моей жизни, которые я посвятил работе с общественностью, у меня была возможность изучить истории жизни знаменитых людей, которые занимались своей творческой деятельностью в возрасте, далеко превосходящем нормальные пределы. Многие из них достигли вершины своей творческой продуктивности уже в преклонном возрасте. Мне также посчастливилось узнать огромное множество людей, которые жили вдали от всякой славы; в тиши, и чья скромная жизнь давала неопровержимое доказательство того, что не только возраст разрушает производительные силы тела и ума.

Он состарился под влиянием своих мыслей

Несколько лет назад я посетил одного старого друга в Лондоне. Ему было за восемьдесят, и он был очень болен, согнулся под тяжестью своих лет. Каждое из его слов выдавало физическую слабость, чувство безнадежности и общее разрушение — было такое впечатление, что его уже не было в живых. В отчаянии он жаловался на то, что его жизнь стала бессмысленной и что он никому больше не нужен. Безнадежно покачивая головой, он обобщил свою неверную философию словами: «Мы рождаемся, вырастаем, стареем, становимся

обузой для себя и других, и с этим приходит конец».

Глубоко укоренившееся убеждение, что он стал не нужен, было основной причиной его упадка сил. Будущее могло означать для него только нарастающее старение, со смертью для него наступал конец всему. Его подсознание позаботилось о том, чтобы его негативные представления приняли материальную форму.

Старость - это рассвет мудрости

К сожалению, многие люди разделяют позицию этого несчастного человека. Они боятся так называемой старости, конца, угасания. По сути дела, они боятся смерти, потому что не знают жизни. Жизнь же не имеет конца. Преклонный возраст - это не вечер жизни, а наступление рассвета мудрости.

Но мудрость означает не что иное, как познание огромных сил подсознания и того, как они могут быть использованы для содержательной, полной смысла и счастья жизни. Поэтому выбейте у себя раз и навсегда из головы мысль, что возраст в 65, 75 или 85 лет равнозначен вашему концу или концу жизни другого человека. Преклонный возраст, как бы он ни был велик, может быть началом великолепного, плодотворного, активного и, в высшей степени творческого отрезка жизни, который далеко превзойдет все предыдущие годы. Верьте в это, настраивайте себя на это, и у вас будет такая благословенная старость.

Приветствуйте любую перемену

Старость - это не трагическое событие. То, что мы называем процессом старения, - это, по сути дела, всего лишь изменение. А любая перемена заслуживает того, чтобы ее радостно и с благодарностью приветствовали, потому что любая фаза человеческой жизни - это только еще один шаг вперед на пути, не имеющем конца. Человек располагает силами, которые далеко превосходят его физические возможности. Он обладает разумом, острота которого далеко превосходит остроту данных ему от рождения пяти органов чувств.

Современная наука дала совершенно неопровержимые доказательства того, что духовная субстанция человека, наделенная сознанием, может покидать живого человека, пройти тысячи километров и в месте своей цели видеть, слышать, прикасаться к другим и разговаривать с ними, хотя человек физически не сдвинулся со своего места ни на миллиметр.

Человеческая жизнь имеет духовную природу и продолжается вечно. Человеку не нужно стареть, так как Бог или жизнь не могут стариться. В Библии сказано: «Бог есть Жизнь». Но жизнь сама обновляется, она вечна, нерушима и представляет собой самую боль-

шую и глубокую действительность нашего опыта.

Продолжение жизни после смерти доказано

Не только коллективы в Великобритании и Америке, занимающиеся изучением вопросов психики, собрали потрясающее количество научных доказательств продолжения жизни после смерти. Каждая публичная библиотека, более или менее значительная, имеет у себя целый ряд работ, в которых ведущие ученые изложили результаты своих парапсихологических исследований. Целая серия проверенных экспериментов дала Материал для самых потрясающих выводов и доказательств того, что смерть представляет собой не конец, а ворота в новую форму жизни.

Жизнь есть...

Одна дама спросила Томаса Эдисона, волшебника в области электричества: «Мистер Эдисон, что есть электричество?» Он ответил: «Милостивая государыня, электричество есть, используйте его».

Электричество - это наше название невидимой силы, в сущность которой мы до сих пор не могли проникнуть. Путем неустанных исследований мы, однако, расширяем свои знания и находим все новые возможности применения этого таинственного принципа. Ученый не может видеть электрон невооруженным глазом, однако он принимает его существование как научно доказанное, так как оно является неизбежным логическим выводом из результатов многочисленных экспериментов. Так же и жизнь мы не можем видеть, однако мы знаем, что мы живы. Жизнь есть, - мы родились, чтобы выразить всю ее красоту и великолепие.

Ум и душа не стареют

«Сия же есть жизнь вечная, да знают тебя, единого истинного Бога» (Иоанн 17, 3).

Кто думает или верит, что земной цикл: рождение, развитие, зрелость и старость - это вся жизнь, достоин жалости. У человека, который так считает, нет опоры, нет надежды, нет широкого видения, - жизнь для него лишена всякого смысла. Такое ошибочное убеждение может влечь за собой только чувства разочарования, ожесточения, цинизма и безнадежности, которые чаще всего ведут к тяжелым душевным, умственным и физическим расстройствам. Если вы не можете больше участвовать в напряженном теннисном матче или плавать так быстро, как ваш сын, психические реакции и шаг стали медленнее, то это всего лишь повод для того, чтобы вспомнить, что жизнь изменяется, постоянно проявляется в новых формах. То, что люди называют смертью, - это лишь уход в новое место пребывания, в другое измерение жизни.

Мужчинам и женщинам, которые слушают мои доклады, я постоянно напоминаю, что нужно занять твердую позицию по отношению к так называемому старению. Старость имеет свои собственные преимущества, свою собственную красоту и мудрость. Мир, любовь, радость, красота, счастье, мудрость, готовность к помощи и способность к сочувствию - это свойства, которые никогда не стареют и не умирают. Ваш характер, душевные и умственные качества, вера и убеждения не подвержены разрушению. Эмерсон метко сказал по этому поводу: «Годы человека начинают считать только когда в его жизни уже больше нечего считать».

*Возраст человека определяется его образом
мыслей*

В Кэкстон-Холле (Лондон), где я с промежутком в несколько лет выступаю перед аудиторией с докладами, ко мне однажды подошел хирург и сказал: «Мне сейчас восемьдесят четыре года. Каждое утро я делаю операции, во второй половине дня посещаю больных, а вечером пишу статьи для медицинских и других научных специальных журналов. Каждому человеку столько лет и он приносит столько пользы, как он об этом думает и как себя чувствует». И он живо согласился с высказанным мною мнением: «В нас действительно столько силы и ценности, на сколько мы себя оцениваем».

Этот хирург не позволяет своему преклонному возрасту причинять ему вред. Он знает, что он бессмертен. Его слова при расставании были: «Если мне завтра придется умереть, то лишь затем, чтобы продолжать мои операции в следующем измерении - правда, уже не скальпелем, а в сфере чисто умственной и духовной хирургии».

Ваши седые волосы - это выигрыш

Никогда не удаляйтесь от своей деятельности, говоря: «Я слишком стар, со мной все кончено». Старение и смерть при таком положении дел действительно не заставят себя долго ждать. Некоторые состарились в 30 лет, в то время как другие в восемьдесят лет еще молоды. Дух определяет состояние тела, так же как фантазия архитектора, ваятеля и скульптора придают форму материи. Джордж Бернارد Шоу в девяносто лет был еще занят неутомимой, деятельностью, его творческий гений был несокрушим.

Часто приходится слышать, что человека, идущего на работу, некоторые работодатели буквально выставляют за дверь, как только они слышат, что претенденту более сорока лет. Эту установку нужно осудить как бесчувственную, отвратительную, безжалостную. Однако такой образ мышления, явно делающий ставку на поколение людей в возрасте до 35 лет, исключительно популистский. Если бы такой работодатель поразмыслил только минутку, то ему бы пришлось

признать, что у людей, которые ищут работу, есть не только их возраст или седые волосы, но и готовность применить на практике те умения, опыт и проницательность, которые они приобрели за многие годы в жизненной борьбе.

Старость - это выигрыш

Если вы уже относите себя к пожилым служащим, то именно ваш возраст является значительным выигрышем для каждого предпринимателя, потому что вы уже в течение многих лет жили по «золотому правилу», применяли закон любви и готовность помочь. Седые волосы следовало бы оценивать скорее как симптом исключительной мудрости, ловкости, опыта и понимания. Эмоциональная, умственная и духовная зрелость должны служить на благо каждому работодателю.

Никто не должен идти на пенсию только из-за того, что ему 65 лет. Именно в этом возрасте создаются идеальные предпосылки, например, для работы начальником отдела кадров или вообще там, где нужно давать распоряжения и принимать решения, короче говоря, чтобы приобщить более молодых сотрудников к плодам многолетнего опыта и ввести их в сферу творческого мышления.

Будьте в том возрасте, в каком вы есть в действительности

Один писатель, работающий в Голливуде в киноиндустрии, рассказал мне, что ему приходится писать сценарии, которые соответствуют мышлению двенадцатилетнего человека. Это и впрямь трагедия, если средства массовой информации считают, что должны приспособливаться к умственной и эмоциональной незрелости публики и своей программой сильно мешают необходимому процессу созревания. Кто понимает молодежь, таким образом, и выставляет юношескую незрелость, тот подчеркивает тем самым недостаток своего опыта и способности принимать решения, а также склонность к опрометчивым решениям.

Я все еще иду в ногу с лучшими

При этом мне вспоминается один шестидесятипятилетний мужчина, который предпринимает отчаянные усилия, чтобы казаться молодым. Каждое воскресенье он вместе с молодыми мужчинами ходит плавать, совершает длительные походы пешком, играет в теннис и хвалится своей несокрушимой силой словами: «Посмотрите на меня, я все еще иду в ногу с лучшими»,

Ему и его единомышленникам не мешало бы запомнить истину: «Каковы мысли в душе его, таков и он» (Притчи 23, 7).

Никакая диета, никакие тренировки, никакой спорт не сохранят

этому человеку молодость. Он должен понять, что молодость и старость - понятия относительные и выражаются не в физических способностях, а в способе мышления. Тот, чьи мысли всегда направлены на красивое, благородное и хорошее, навсегда останется молодым, сколько бы ему ни было лет.

Страх перед старостью

Иов сказал: «*Чего я боялся, то и пришло ко мне*». Многие живут в страхе перед своей будущей судьбой, так как они считают, что с наступлением старости у них начнется физический и умственный упадок, разрушение, которые будут постоянно нарастать. А о чем они постоянно думают и что чувствуют, то и осуществится. Человек становится старым, как только он теряет интерес к жизни и перестает мечтать и искать познаний и новые миры. Тот же, чей ум открыт для идей, новых интересов, кто открывает дверь за дверью, чтобы проникнуться блеском и озарением новых познаний о жизни и мире, тот всегда будет оставаться молодым и жизнерадостным.

Вы еще многое можете дать

Будь вам шестьдесят пять или девяносто пять лет - всегда думайте о том, сколько вы еще можете дать. Вы можете вносить свой вклад в дело воспитания молодого поколения, поддерживать его, консультировать и направлять. Вы можете делиться с другими вашими знаниями, опытом и мудростью. Вы можете всегда уверенно смотреть вперед, потому что жизнь человека не имеет конца. Вы убедитесь, что всегда можно открывать новые красоты и чудеса в жизни. Попробуйте каждый новый день, каждое мгновение узнавать новое, и ваши дух и ум останутся навсегда молодыми.

110 лет

Когда я несколько лет назад выступал с докладами в Бомбее, я был представлен одному мужчине, который сказал, что ему 110 лет. У него было прекраснейшее из лиц, которые я когда-либо видел. Казалось, он менялся в лучах внутреннего света. В его глазах светилась необыкновенная красота, которая доказывала мне, что он состарился с легким сердцем, при этом его ум ни в Малейшей степени не утратил своей остроты и ясности.

Пенсия - то новое приключение

Никогда не допускайте, чтобы ваш ум отправлялся на «покой». Оставайтесь всегда восприимчивым к новым идеям. Я видел, как мужчины в шестьдесят пять и семьдесят лет уходили на пенсию - было впечатление, что они терзаются внутренними страданиями, и большинство из них умирали уже через несколько месяцев. Очевид-

но, они пришли к убеждению, что их жизнь окончилась.

Но именно пенсия может стать новым приключением, новой фазой жизни с новыми задачами, возможностью осуществить, наконец, давно вынашиваемые мечты. Ничто не угнетает так, как слова: «Что я могу, я же пенсионер». Такое заключение означает, по сути дела, духовное и умственное банкротство: «Я психически и физически мертв. Мой ум больше не способен к новым идеям».

Однако все это совершенно неверные представления. В действительности в девяносто лет можно сделать больше, чем в шестьдесят, потому что разум и мудрость возрастают с каждым днем и вы все больше открываете смысл жизни благодаря новым исследованиям и интересам.

Он поднялся еще на одну ступень

Один мой сосед, который занимал руководящий пост в деловом мире, должен был несколько месяцев назад уйти на пенсию» в связи с •-достижением пенсионного возраста. Он сказал мне: «Я рассматриваю свой уход на пенсию как подъем на следующую ступень».

В его философском понимании, он в течение всей своей жизни поднимался от более низкой к более высокой ступени: от школы до университета - прогресс в его воспитании и жизненном опыте - и от профессиональной деятельности в состояние покоя (в отставку). Так что теперь уход на пенсию давал ему возможность делать все то, о чем прежде мечтал. Поэтому он рассматривал уход на пенсию как следующую ступень на лестнице жизни и мудрости.

Он пришел к мудрому выводу, что теперь ему больше не нужно концентрироваться на профессиональной деятельности и добывать себе содержание на жизнь. С этой минуты он решил все свое внимание посвятить задаче - жить полной жизнью. Он был заядлым фотографом и теперь у него, наконец, была возможность совершенствоваться в области фотографии и киносъемки. Он совершил кругосветное путешествие и снял на пленку самые красивые и интересные районы мира. Сегодня ему не хватает времени, чтобы отвечать на все приглашения различных клубов, обществ и объединений и выступать с докладами, сопровождающимися демонстрацией фильмов. Человека с живым умом ожидают сегодня бесчисленные возможности найти занятие по душе и осуществить свои интересы. Увлекайтесь новыми творческими идеями, старайтесь развивать свой ум и совершенствовать свою душу, никогда не уставайте учиться и приобретать с возрастом все больше мудрости. Таким образом, ваше сердце навсегда останется молодым, потому что вы жаждете новых познаний, а тело -это зеркало вашего образа мышления.

Будьте не пленником, а творцом человеческого общества

В последнее время в прессе можно часто прочесть, что число пожилых избирателей, например, в Калифорнии и других местах, резко возросло.

Это означает, что поколению стареющих людей уделяется все больше внимания в правительственных кругах отдельных штатов и столицах этих штатов. Я уверен, что, следовательно, не за горами новый федеральный закон, который запретит работодателям обходить работников только по причине их солидного возраста.

Мужчина в шестьдесят пять лет может быть умственно, духовно и психически моложе, чем многие другие в тридцать лет. Поэтому глупо и смешно отказывать человеку в работе только потому, что ему уже за сорок. Это все равно, что сказать ему - пора на свалку.

Но что же делать, если человеку уже сорок и больше? Должен ли он это скрывать и зарывать свои таланты в землю? Кто лишается права на работу по причине своего возраста, тот становится обузой для кассы муниципалитета, деревни или федерации. Те же самые предприятия, которые не хотят принимать пожилых работников, должны их содержать из собственного кармана в форме повышенных налогов, и при этом не могут извлечь ни малейшей пользы из сокровищницы опыта людей, которым они отказали в работе. Это нечто похожее на финансовое самоубийство.

Человек имеет право пользоваться плодами своего труда, а также неотъемлемое право быть не пленником, а творцом человеческого общества, которое хочет осудить его на бездеятельность.

Функции и реакции тела постепенно замедляются под тяжестью лет. Умственные же способности могут с помощью подсознания все более расти и набирать остроту и ясность. Человеческий ум в действительности никогда не стареет. *«О, если бы я был, как в прежние месяцы, как в те дни, когда Бог хранил меня, когда светильник Его светил над головою моею, и я при свете Его ходил среди тьмы; как был я во дни молодости моей, когда милость Божия была над шатром моим»* (Иов, 29, 2-4).

Тайна молодости

Если вы хотите перенестись в дни вашей молодости, вам нужно только почувствовать, как чудодейственная, целительная, обновляющая сила подсознания наполняет все ваше существо. Радуйтесь осознанию того, что ваш ум озарен, что вы помолодели и полны новых сил. Как в дни молодости, вы можете преисполниться восторга и радости просто потому, что вы можете в любое время вернуться в уме и эмоциях в то состояние.

Свет, который вас озаряет, исходит от божественной мудрости и откроет все, что вам нужно знать. Невзирая на внешнюю видимость, эта сила дает вам возможность утвердить действительность и существование добра. С глубокой уверенностью доверьтесь руководству своего подсознания, потому что вы знаете, что наступающее утро разгонит все тени.

Стремитесь к широкому видению

Вместо того чтобы говорить: «Я стар», вы должны были бы с радостью отметить: «Во мне растет мудрость божественной жизни». Не позволяйте ничего не понимающим работодателям, газетным статьям или статистике убедить вас в том, что старение равноценно умственному и телесному разрушению, дряхлости и бесполезности. Отбросьте от себя такое утверждение, потому что оно ложно. Не поддавайтесь влиянию этой искаженной истины. Сконцентрируйтесь на жизни, а не на смерти. Стремитесь к истинному самопознанию и широкому видению, в котором вы будете таким, каким должны, быть: счастливым, сияющим, удачливым, полным радушия и сил.

Ваш ум не стареет

Герберт Гувер, бывший президент США, до самой глубокой старости с несокрушимой энергией выполнял невероятную рабочую нагрузку. Несколько лет назад³ я взял у него интервью в стиле «Уолдорф-Астория» (Нью-Йорк). Я нашел, что он здоровый, счастливый, полный сил, живой и способный к вдохновению человек. Многие секретари были с утра до ночи заняты тем, что приводили в- порядок его обширную корреспонденцию, в то время как он еще и находит время для того, чтобы сочинять свои политические и исторические произведения.

Как и все другие значительные люди, с которыми мне посчастливилось иметь знакомство, он также оказался простым, приветливым, дружелюбным и исключительно понятливым человеком.

Острота его ума и мудрость суждений произвели на меня незабываемое впечатление; я увидел в нем глубоко религиозного человека, полного доверия к Богу и непоколебимой веры в победу вечных истин жизни. Хотя в годы великого экономического кризиса он подвергался резкой критике и гнусной клевете, он все же выстоял эту бурю без ненависти или неприязни, разочарования или горечи и нашел мир для своей души, который может дать лишь могущество и любовь Господня.

³ Герберт Кларк Гувер, 31 -и президент США, умер в 1964 году в возрасте 90 лет (Прим. ред.)

Живой ум в 95 лет

Мой отец начал в шестьдесят пять лет изучать французский язык и в семьдесят лет стал признанным авторитетом в этой области. Когда он перешагнул рубеж семидесяти лет, он начал учить кельтский язык и стал известным преподавателем этого языка. Он помогал учиться моей сестре и умер в возрасте девяносто девяти лет. В день его смерти его ум был таким же ясным, как и в двадцать лет. С возрастом его почерк становился все красивее, а его ум все более ясным. На примере моего отца я сам понял: человеку столько лет, как он думает и чувствует.

Нам нужны наши пожилые сограждане

Марк Проциус Като, римский патриот, выучил греческий язык в восемьдесят лет. Эрнестина Шуман-Хайну, знаменитая немецко-американская певица, достигла вершины своей артистической карьеры уже будучи бабушкой. Истинная радость, говорить о достижениях «стариков».

Сократ уже в возрасте семидесяти лет научился играть на многих музыкальных инструментах и овладел этим искусством в совершенстве. Микеланджело создал свои самые значительные полотна в возрасте восьмидесяти лет. В том же возрасте Симонидес фон Кеос был награжден премией за лучшее лирическое произведение, Гете закончил своего «Фауста». Ранке «Мировую историю» закончил в девяносто один год.

Альфред Теннисон в восемьдесят три года написал свое знаменитое стихотворение *Crossing the Bar*. Ньютон еще в восемьдесят пять лет был занят неутомимой деятельностью. В восемьдесят восемь лет Веслей еще руководил обществом методистов. Также в кругу моих знакомых есть много мужчин в возрасте девяносто пяти лет, которые в один голос заверяют меня, что они сейчас чувствуют себя здоровее, чем в двадцать лет.

Эти примеры проясняют, какое место полагается занимать «старым». Если же вы уже на пенсии, то все равно есть еще время пробудить интерес к законам жизни и чудесам подсознания. Совершите все, что вы всегда мечтали сделать. Посвятите себя новым темам, познакомьтесь с новыми мыслями.

Произнесите следующую молитву: «Как лань желает к потокам воды, так желает душа моя к Тебе, Боже!» (Псалом, 41, 2).

Плоды нашего преклонного возраста

«Тогда тело его делается свежее, нежели в молодости; он возвратится к дням юности своей» (Нов. 33, 25).

Быть в преклонном возрасте - это, по сути дела, не что иное, как

быть признанным видеть истину Бога с высоких позиций. Всегда помните: вы находитесь в пути, который никогда не кончается, неустанно продвигайтесь вперед; и безгранично предстанет перед вами нескончаемый океан жизни. Услышьте голос псалмопевца: *«Они и в старости плодовиты, сочны и свежие»* (Псалом 91, 15).

«Плод же духа: любовь, радость, мир, долготерпение, благость, милосердие, вера, кротость, воздержание. На таковых нет закона» (К Галатам 5, 22, 23).

Вы сын беспредельной жизни и дитя вечности.

ВЫВОДЫ

1. Терпение, доброта, любовь, готовность помочь, радость, счастье, мудрость и понимание - это качества, которые никогда не стареют. Кто их в своей жизни все более совершенствует и проявляет, тот останется молодым душой и телом.

2. Многие исследователи и врачи установили, что невротический страх перед негативным воздействием времени является, по всей вероятности, непосредственной причиной преждевременного старения.

3. Возраст - это не закат жизни, а рассвет мудрости.

4. Самые плодотворные годы жизни могут приходиться на возраст от шестидесяти пяти до девяноста пяти лет.

5. Поприветствуйте свои годы. Они заставляют вас подниматься все выше по бесконечной дороге жизни.

6. Бог есть жизнь, а вы живете в Боге. Жизнь постоянно обновляется;

она вечна, нерушима и является действительностью нашего мира. Вы живете навсегда и вечно, потому что ваша жизнь - это часть жизни Бога.

7. Бесчисленные научные доказательства подтверждают, что есть жизнь после смерти. Прочтите сами, что признанные ученые могут сказать по этому поводу.

8. Вы не можете видеть своего разума, и все же вы знаете, что он у вас есть. Вы не можете видеть души, но знаете, что душа художника, музыканта, оратора, философа является неоспоримой действительностью. Дух доброты, истины и красоты, которые движут вашими чувствами и сердцем, - это тоже неоспоримая действительность. Вы не можете видеть жизни, но знаете, что вы живы.

9. Преклонный возраст можно определить, как призвание созерцать божественные истины с высоких позиций. Радость старости больше, чем радость юности. Также и мыслительному процессу, как и духовному, свойственны состязательность и дух победы. Природа заставляет всех физически отступать перед духовным. Душа обладает свободой вступать в дискуссии с божественным.

10. Мы до тех пор не считаем годы человека, пока в его жизни

есть еще другое, что можно считать. Вера и убеждения не подвержены разрушению.

11. Вам столько лет, на сколько вы себя чувствуете и как вы считаете. В вас столько сил, сколько вы оцениваете. Вы приносите столько пользы, насколько вы ощущаете свою полезность. Вы так же молоды, как и ваш образ мысли.

12. Ваши седые волосы - это выигрыш. Вы ведь предлагаете не свои седые волосы; что вы можете предложить, так это способности и умения, опыт и мудрость, которые приобрели за годы жизни.

13. Диета и спорт никого не сохраняют молодым. *«Каковы мысли в душе его, таков и он».*

14. Страх перед наступлением старости может привести к физическому и умственному разрушению. *«Чего я боялся, то и пришло ко мне».*

15. Вы старитесь, как только перестаете мечтать и теряете интерес к жизни. Вы стареете, как только становитесь раздражительным, чувдаковатым, задиристым и вздорным. Наполните свой ум истинами Бога и сияйте в лучах его любви - это и есть подлинная молодость.

16. Обращайте свой взор всегда вперед, всегда в будущее, потому что жизнь бесконечна.

17. Уход на пенсию - это начало нового увлекательного отрезка жизни. Обратитесь к новым областям науки, расширьте свой горизонт. Теперь у вас есть возможность делать все то, к чему вы стремились, когда ваша профессиональная деятельность не оставляла для этого времени. Направьте все свое внимание на то, чтобы жить полнее и исчерпать все возможности, которые дает вам жизнь.

18. Будьте не пленником, а творцом общества. Пусть засверкают ваши таланты и способности.

19. Тайна молодости - это любовь, радость, внутренний мир и радостный смех. *«В ней полнота радости, в ней нет тьмы».*

20. Вы будете нужны. Многие философы, поэты, художники, ученые и другие выдающиеся люди добились своих самых высоких достижений уже в возрасте после восьмидесяти лет.

21. Плодами старости являются любовь, радость, мир, терпение, кротость, доброта, вера, снисходительность и умеренность.

22. Вы сын беспредельной жизни, которая не имеет конца. Вы - дитя вечности. Вы сами - это чудо творения.

Оглавление

Предисловие	4
Глава 1. Сокровища внутри вас	9
Глава 2. Способ функционирования вашего ума	19
Глава 3. Чудодейственная сила вашего подсознания	33
Глава 4. Духовное исцеление в античном мире	42
Глава 5. Духовное исцеление в наше время	51
Глава 6. Практическое применение умственной терапии	59
Глава 7. Подсознание служит жизни	73
Глава 8. Как осуществить свои цели	79
Глава 9. Подсознание как ключ к богатству	85
Глава 10. Ваше право на богатство	91
Глава 11. Помощь подсознания приносит успех	99
Глава 12. Ведущие ученые вводят в действие свое подсознание ..	109
Глава 13. Подсознание и чудеса сна	117
Глава 14. Подсознание и проблемы супружества	125
Глава 15. Подсознание и ваше счастье	134
Глава 16. Подсознание и гармоничные отношения с окружающими	141
Глава 17. Как с помощью подсознания получить прощение	151
Глава 18. Как подсознание помогает преодолеть силу привычки	160
Глава 19. Как силы подсознания изгоняют страх	169
Глава 20. Как остаться навсегда молодым душой	179

Джозеф Мерфи

**СИЛА ВАШЕГО
ПОДСОЗНАНИЯ**