

ТАЙНА СИЛЫ ПОДСОЗНАНИЯ

ИЗМЕНИТЕ СВОЕ
МЫШЛЕНИЕ,
ЧТОБЫ ИЗМЕНИТЬ
ЖИЗНЬ

ДОКТОР
ДЖОЗЕФ
МЕРФИ

НАУЧНЫЕ
ДОКАЗАТЕЛЬСТВА
ПОЗИТИВНОГО
МЫШЛЕНИЯ



Сила подсознания

Джозеф Мерфи

**Тайна силы подсознания.
Измените свое мышление,
чтобы изменить жизнь**

«ЭКСМО»

2010

УДК 159.964
ББК 88.6

Мерфи Д.

Тайна силы подсознания. Измените свое мышление, чтобы изменить жизнь / Д. Мерфи — «Эксмо», 2010 — (Сила подсознания)

ISBN 978-5-04-099034-4

Почему иногда так трудно получить желаемое? Причина в том, что у нас в голове существуют ограничивающие убеждения, мешающие счастливой и благополучной жизни. Но наше подсознание – внутренний безграничный источник энергии. Активируя его, мы запускаем невидимые механизмы, которые способствуют исполнению желаний. С помощью практических техник исцеления разумом и аффирмаций для любви, здоровья и богатства вы сможете запрограммировать свое подсознание на успех и обрести гармонию.

УДК 159.964
ББК 88.6

ISBN 978-5-04-099034-4

© Мерфи Д., 2010
© Эксмо, 2010

Содержание

КНИГИ О ТАЙНАХ НАШЕГО МОЗГА И ПОДСОЗНАНИЯ	6
Об этой книге	8
Глава 1	10
Глава 2	15
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Джозеф Мерфи
Тайна силы подсознания. Измените
свое мышление, чтобы изменить жизнь

© ЭГО Транслейтинг Компания ЗАО, перевод на русский язык, 2019

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

* * *

КНИГИ О ТАЙНАХ НАШЕГО МОЗГА И ПОДСОЗНАНИЯ



Развивай свой мозг. Как перенастроить разум и реализовать собственный потенциал

Развитие мозга ограничено только нашим воображением. Всемирно известный доктор Джо Диспенза предлагает продвинутую программу по перенастройке своего мозга, тела и жизни. Узнайте, почему вы прокручиваете одни и те же негативные мысли в голове, почему становитесь заложником вредных привычек или не можете выйти из разрушительных отношений – и как это исправить.

Укроти свой мозг! Как зайти на стресс и стать счастливым в нашем безумном мире

Руби Уэкс – сценарист и телеведущая, получившая степень магистра когнитивной психологии в Оксфорде. В своей книге она интересно и доступно объясняет, как мозг делает из нас безумных невротиков и что с этим делать. Благодаря простым техникам и упражнениям вы вернёте контроль над собственными мыслями и начнёте наслаждаться жизнью без драм и стресса!

Биология веры. Как сила убеждений может изменить ваше тело и разум

Наследственность – это не приговор, и человек – не заложник своих генов. Бестселлер молекулярного биолога Брюса Липтона докажет вам, что именно ваши мысли и образ жизни формируют ДНК. Узнайте, как изменить биологические процессы при помощи осознанности и победить свой стресс, работая с подсознанием.

Омоложение мозга за две недели. Как вспомнить то, что вы забыли

Вы когда-нибудь забывали имена новых знакомых? Пропускали важные даты? Эти и многие другие проблемы вам поможет решить книга профессора психиатрии Гэри Смолла. Как утверждает сам автор, улучшить память и увеличить продуктивность можно всего лишь за две недели.

ИЗ АРХИВОВ ДОКТОРА ДЖОЗЕФА МЕРФИ

Составлено из собрания статей, текстов радиопередач и брошюр, выпущенных доктором Джозефом Мерфи в 1950-х гг.

Об этой книге

Главы этой книги рассказывают читателю об образе жизни, который принесет здоровье, счастье и удовлетворение во всех возможных сферах. Работы доктора Мерфи утверждают универсальные законы разума и путь постижения бесконечной одухотворенности, который заключен в сердце и душе каждого из нас. Применяя метафизический, духовный и прагматический подход доктора Мерфи и изменяя образ мыслей и жизни, вы узнаете, как достичь того, к чему вы искренне стремитесь.

Вы наполните сознание возвышенными, обожествленными мыслями и ощутите в себе рождение бесконечной одухотворенности. Вам стоит лишь попросить о красоте, любви, мире, мудрости, вдохновении, и бесконечность ответит, преображая ваш разум, тело и окружение. Мысль – это посредник между духом, телом и материальным.

Эта книга, прошедшая на пути достижения целей проверку временем, – инструмент, который можно использовать для решения большинства проблем, с какими сталкиваются люди в жизни. Основная мысль Мерфи состоит в том, что решение проблем лежит внутри нас. Внешнее не может изменить образ мыслей. Ваш разум принадлежит только вам. Чтобы жить лучше, необходимо менять мышление, а не внешние обстоятельства. Вашу собственную судьбу создаете вы сами. Сила перемены заключена в вашем сознании, а используя силу подсознания, вы можете изменить все.

Статьи, тексты радиопередач и брошюры, из которых составлена эта книга, представляют собой отрывки из работ, относящихся к началу 1950-х гг., когда доктор Мерфи только начал выступать на писательском поприще, пересказывая в церковной газете основные идеи своих проповедей и лекций. Многие из его поклонников хотели узнать больше, чем давалось в этих кратких изложениях, и предложили ему записать свои лекции, радиопрограммы и проповеди. Поначалу Мерфи отнесся к этой идее с неохотой, но затем согласился на эксперимент. Его радиопрограммы записали на больших пластинках на 78 оборотов в минуту, которые в то время были распространены. Он написал шесть буклетов, которые предлагали текстовый вариант его выступления на пластинке, и разместил их на стойке информации в холле театра Уилшир Эбелл. Их раскупили в первый же час. Так все и началось. Его буклеты, объяснявшие библейские тексты и предлагавшие техники медитации и молитвы, продавались не только в его церкви, но и в других храмах, а также в книжных магазинах и по почте. По мере того как его церковь разрасталась, доктор Мерфи нанимал все новый и новый персонал, который содействовал ему при подготовке программ, в которых он участвовал, а также в создании буклетов. Одним из самых успешных сотрудников была его секретарь доктор Джин Райт. Рабочие отношения переросли в романтические, и их брак продлился всю жизнь, принося радость обоим.

В 1950-х гг. было не так много издательств, которые специализировались на материале о духовности. В сотрудничестве с несколькими маленькими издательствами Лос-Анджелеса Мерфи выпустил серию коротких книг (часто в форме буклетов объемом от 30 до 50 страниц), которые продавались по большей части в церквях по цене от полутора до трех долларов за штуку.

Когда количество заказов на эти книги возросло до таких масштабов, что приходилось выпускать по второму и третьему тиражу, крупные издательства осознали, что на материалы о духовном развитии есть спрос, и убедили доктора Мерфи начать писать полноформатные книги.

Благодаря своим брошюрам, радиопередачам и лекциям доктор Мерфи стал очень известен и за пределами Лос-Анджелеса, и его приглашали читать лекции по всей стране. Он не ограничивал свои выступления религиозной тематикой, но говорил также и о традиционных

ценностях жизни, об искусстве полноценной жизни и об учениях великих философов – как западной, так и восточной культуры.

Глава 1

Целебная сила подсознания

Каждого волнует, как лечить недуги тела и тревоги разума. Что может их исцелить? Где найти эту целебную силу? Эти вопросы задают все. Ответ – в подсознании каждого из нас. Именно изменение образа мыслей больного человека освобождает целительную силу.

Никому из лечащих врачей, священников, психологов, психотерапевтов или психиатров не удалось исцелить ни одного из своих пациентов. Есть поговорка: «Врач перевязывает рану, Бог – заживляет». Психолог или психиатр лишь устраняет внутренние блоки, которые мешают высвобождению целебной силы, и пациент идет на поправку. Точно так же хирург ликвидирует физические барьеры, в результате чего восстанавливается обычный процесс выздоровления. Никакой терапевт, хирург или психотерапевт не может заявить, что он вылечил пациента. Единственная целебная сила зовется по-разному: природа, жизнь, Бог, созидательная сила или сила подсознания.

Существует множество методов, которые используются для устранения мысленных, эмоциональных или физических блоков, которые, в свою очередь, сдерживают поток целебных жизненных сил внутри нас. Целебный источник, заключенный в вашем подсознании, может и будет исцелять ваш разум и тело от любой болезни, если вы или кто-то другой откроет его. Для этого источника не важны вероисповедание, цвет кожи или раса. Вы не должны ходить в какую-то особую церковь, чтобы использовать его и участвовать в процессе исцеления. Ваше подсознание вылечит ожог или порез на руке, даже если вы атеист или агностик.

Техника исцеления разумом основана на истине, что безграничный разум и сила подсознания отвечают в зависимости от вашей веры. Целители и священники следуют словам Библии. Они ищут уединение, успокаивают разум, отпускают тревоги и думают о бесконечной целебной силе, заключенной внутри них самих. Они закрывают разум от всего, что их окружает и отвлекает, а затем медленно и осознанно сосредотачиваются на своей просьбе или желании, обращенном к подсознанию, понимая, что разум ответит на все просьбы.

Самое удивительное: представьте желаемое и сосредоточьтесь на мысли, что это реально; безграничный закон жизни ответит вашему осознанному выбору и просьбе. *Верьте в желаемое, и вы его получите.* Именно *этого* и стремятся достичь целители, предлагая лечение молитвой.

ПУТЬ ИСЦЕЛЕНИЯ

Существует только один путь исцеления, который годится для каждого: для кошки, собаки, дерева, травы, ветра или земли, – для всего живого. Этот закон жизни работает и для животных, и для растений, и для минералов. Это инстинкт, закон роста. Человеческий разум понимает этот закон жизни и может осознанно применять его для собственного блага бесчисленными способами.

Есть множество подходов, техник и методов, которые используют эту универсальную силу, но исцелиться можно, следуя только одному пути веры, ведь *«по вере вашей да будет вам»*.

ЗАКОН ВЕРЫ

Все религии мира представляют формы веры, которая объясняется по-разному. Закон жизни – это вера. Во что вы верите, говоря о себе, о жизни, о Вселенной? *«По вере вашей да будет вам».*

Вера – это мысль, которая живет в разуме и заставляет силу подсознания влиять на жизнь в зависимости от образа мыслей. В Библии говорится не о вере в тот или иной ритуал, церемонию, форму, институт или догму. В ней говорится о вере как таковой. Вера – это мысль, заключенная в разуме. *«Если сколько-нибудь можешь веровать, все возможно верующему»* (От Марка 9:23).

Глупо верить в то, что может причинить боль или страдание. Помните: вредит и причиняет боль вовсе не вещь, а вера, которая ее создает. Все ваши впечатления, все ваши поступки, события или обстоятельства – не что иное, как отражение ваших мыслей.

Лечение молитвой – это направление науки, которое объединяет работу сознания и подсознания.

Лечение молитвой – это скоординированная, гармоничная, осознанная техника, выполняемая на сознательном и подсознательном уровне для достижения определенных целей. Лечение молитвой иногда называют лечением разума или научной молитвой. Выполняя эту так называемую научную молитву или, другими словами, проходя лечение молитвой, вы должны осознавать, что именно вы делаете и почему. Вы должны верить в закон исцеления.

При лечении молитвой вы осознанно выбираете определенную идею, мысленный образ или действие, которое вы хотели бы воплотить в реальность. Вы передаете эту идею или мысленный образ своему подсознанию, представляя желаемое состояние как нечто уже воплощенное в реальность. Если вы действительно верите, ваше желание осуществится. Лечение молитвой – это четкое, определенное действие, производимое для достижения четкой, определенной цели.

Давайте представим, что вы решили устранить определенную трудность методом лечения молитвой. Вы осознаете, что ваша проблема или болезнь, какой бы она ни была, вызвана полными страха, негативными мыслями из подсознания и что если вам удастся очистить разум от этих мыслей, вы исцелитесь.

Так вы обращаетесь к целительной силе, заключенной в вашем собственном подсознании, и напоминаете себе о ее безграничных возможностях, разуме, подобном человеческому, и ее способности лечить любой недуг. Погружаясь в эти мысли, вы изгоняете страх, а возвращаясь к этим истинам снова и снова, вы избавляетесь от ложной веры.

Вы благодарите за исцеление, которое, как вы знаете, скоро придет, а затем стараетесь не думать о возможных затруднениях, пока через какое-то время не ощутите новую потребность в молитве. Молясь, очень важно не допускать мысли о плохом или хотя бы секунду сомневаться в том, что исцеление наступит. Такая установка объединяет в гармоничное целое сознание и подсознание, что, в свою очередь, высвобождает целебную силу.

ЧТО ТАКОЕ ИСЦЕЛЕНИЕ ВЕРОЙ И КАК РАБОТАЕТ СЛЕПАЯ ВЕРА

То, что часто называют исцелением верой, не связано с той верой, о которой говорится в Библии. Исцеление верой – это взаимодействие сознания и подсознания. Целители верой – это люди, которые исцеляют, не зная научной подоплеки тех сил, которые они используют. Они могут утверждать, что у них особый дар, но результаты принесет слепая вера больного.

Знахари-шаманы в первобытном обществе лечили колдовством, исцеление приносило и прикосновение к мощам святых – работало все, что рождало в человеке искреннюю веру.

Любое средство, которое приносит веру и надежду вместо страха и тревоги, имеет целебную силу. Существует множество людей, которые уверены, что если построенная ими теория приносит плоды, она верна. С такими утверждениями, как уже было объяснено в главе выше, согласиться нельзя.

Приведем пример того, как работает слепая вера. Швейцарский врач Франц Антон Месмер в 1776 г. объявил, что способен лечить, прикладывая к телу больного магниты. Позже он отказался от магнитов и развил теорию животного магнетизма. Он говорил о пронизывающем Вселенную флюиде, который наиболее активно проявляет себя именно в человеческом организме.

Он утверждал, что этот магнитный флюид, который переходит от него самого к пациенту, обладает лечебной силой. Люди стекались к нему толпами, и было зарегистрировано множество случаев чудесного исцеления.

Месмер переехал в Париж, и пока он жил в этом городе, правительство при содействии комиссии врачей и членов Академии наук (в которой состоял и Бенджамин Франклин) расследовало случаи его чудесных исцелений. В отчете признавались основные утверждения Месмера, но при этом не было приведено никаких доказательств, которые свидетельствовали бы о том, что его теория магнитного флюида верна; было установлено, что лечение происходило благодаря воображению пациентов.

Вскоре после этих событий Месмер был изгнан, а в 1815 г. он умер. Впоследствии доктор Брейд из Манчестера доказал, что магнитный флюид никак не связан с исцелениями доктора Месмера. Доктор Брейд открыл, что Месмер мог методом внушения гипнотизировать своих пациентов, а все явления, которые приписывались магнетизму, происходили, именно когда больные погружались в гипнотический сон.

Очевидно, что все случаи излечения произошли благодаря работе воображения пациентов, а ее подкрепляли утверждения о здоровье, которые внушались на подсознательном уровне. Все это можно назвать слепой верой, ведь в те времена не было четкого понимания, как именно проходило лечение.

ЧТО ТАКОЕ ПОДСОЗНАТЕЛЬНАЯ ВЕРА

Вы наверняка помните утверждение (его даже не стоит приводить целиком): субъективный разум, т. е. подсознание одного человека, можно контролировать как его собственным сознанием, т. е. объективным разумом, так и внушением другого человека. Отсюда следует: во что бы вы ни верили осознанно, если вы обрели веру сами или благодаря кому-то, внушение повлияет на подсознание, и ваше желание исполнится. Вера, которая требуется для исцеления, исключительно субъективная, подсознательная.

При лечении физических недугов, конечно, лучше всего, чтобы вера сознания и подсознания совпадали. Но и это не так важно, если погрузиться в спокойное, восприимчивое состояние полусна, расслабив сознание и тело. В этом состоянии покоя человек становится особенно чувствителен к подсознательному восприятию.

Меня недавно спросил один человек: «Каким образом священник смог меня исцелить? Я не поверил ему, когда он сказал мне, что болезней не существует».

Сначала он подумал, что над ним посмеялись, и возмутился, посчитав слова священника абсурдом. Между тем объяснение всему этому очень простое. Священник успокоил этого человека разговорами и попросил ненадолго погрузиться в состояние покоя, ничего не говорить и ни о чем не думать. Священник и сам вошел в подобное состояние, а затем полтора часа тихим, спокойным голосом убеждал своего пациента, что он обретет здоровье, мир, гармонию

и ощущение полноценности своей жизни. После процедуры пациент почувствовал большое облегчение и пошел на поправку.

Очевидно, что в состоянии покоя проявилась его подсознательная вера, а священник, в свою очередь, внушил его подсознанию, что он выздоровеет. Два подсознания находились в контакте, или в так называемом *rapportе*. Священнику не мешало враждебное самовнушение пациента, которое исходило бы от его сознательного сомнения в силе целителя или правильности теории. В состоянии покоя противостояние сознания было сведено к минимуму, и это очень важно. Подсознание пациента работало в соответствии с внушением, которое, в свою очередь, управляло подсознанием, и за этим следовало исцеление.

ЗАОЧНОЕ ЛЕЧЕНИЕ

Представьте, что вы, находясь в Лос-Анджелесе, узнали, что ваша мать в Нью-Йорке больна. Ваша мать далеко от вас, но вы можете за нее молиться. *«Отец, пребывающий во Мне. Он творит дела»* (От Иоанна 14:10).

Созидательный закон разума (подсознания) сделает все за вас. Он ответит вам сразу же. Вы лечите, воплощая здоровье и гармонию внутри, в разуме. Это воплощение, работая через ваше подсознание, переходит в подсознание вашей матери, как если бы они были единым созидательным разумом. Ваши мысли о здоровье и благополучии действуют через единое, всеобщее подсознание, а оно запускает работу закона жизни, который проявляется в исцелении.

Принцип единого разума не допускает понятий времени или пространства. Тот же самый разум воздействует на организм вашей матери, где бы она ни находилась. В реальности не существует противопоставления заочного лечения очному, ведь всеобщий разум вездесущ. Не пытайтесь пересылать мысли или удерживать их. Лечение – это осознанное движение мысли. Как только вы полностью осознаете смысл понятий здоровья, благополучия и спокойствия, они возникнут в сознании вашей матери, а за этим последует исцеление.

Следующая история – отличный пример того, что называется заочным лечением. Не так давно слушательница нашей радиопрограммы в Лос-Анджелесе молилась за свою мать в Нью-Йорке, у которой обнаружился коронаротромбоз: *«Исцеляющая сила находится там же, где и моя мать. Ее болезнь отражает ее мысли подобно тому, как экран показывает силуэты отраженных фигур. Я знаю, что для того, чтобы образы на экране сменились, я должна сменить пленку в кинопроекторе. Мой разум и есть этот проектор, и теперь я проецирую образ благополучия, гармонии и прекрасного здоровья моей матери. Безграничная целебная сила, которая создала мою мать и ее организм, сейчас переполняет каждый атом ее существа, и река спокойствия протекает через каждую клеточку ее организма. Врачей направляют силы свыше, и кто бы ни коснулся моей матери, он сделает верно все, что необходимо сделать. Я знаю, что болезни на самом деле не существуют; если бы было наоборот, никто не смог бы вылечиться. Сейчас я сама – безграничный закон любви и жизни, я познаю и создаю эту гармонию, здоровье и мир, и все это теперь воплощается в теле моей матери»*.

Она молилась так несколько раз в день, и ее мать выздоровела меньше чем за неделю, что очень удивило лечащего врача. Он отметил, что вера ее дочери в Бога огромна.

Убеждение в сознании дочери пациентки запустило работу закона жизни, который воплотился в выздоровлении ее матери. То, во что дочь верила всем сердцем, одновременно ощущала и мать.

ЗАПУСКАЯ ДИНАМИЧЕСКУЮ РАБОТУ ПОДСОЗНАНИЯ

Мой друг-психолог однажды сказал мне, что в одном из его легких нашли инфекцию. Рентген и анализы показали, что он болен туберкулезом. Перед тем как пойти спать тем вечером, он стал повторять: «Каждая клетка, нерв, ткань и мускул моих легких становятся чистыми и здоровыми. Мое тело восстанавливается и выздоравливает».

Слова переданы неточно, но примерно об этом он и говорил. Полное исцеление последовало через месяц. Рентген показал, что его легкие очистились.

Я хотел понять суть его метода и спросил, почему он повторял свое самовнушение перед сном. Он ответил: «Подсознание продолжает свою динамическую работу и во сне. Именно поэтому так хорошо предложить ему что-нибудь полезное перед тем, как заснуть». Это был очень мудрый ответ. Думая о гармонии и здоровье, он никогда не говорил о своей болезни.

Я рекомендую вам отбросить разговоры о ваших недугах, да и вообще не упоминать о них. Они черпают свои жизненные силы из вашего внимания, из вашего страха. Как и психолог, о котором я написал, станьте хирургом собственного разума. Тогда вы избавитесь от неприятностей так же, как деревья избавляются от старой листвы. Если вы будете постоянно говорить о болях и симптомах недуга, вы будете сдерживать динамическую работу, высвобождение целебной силы и энергии подсознания. К тому же эти образы имеют склонность воплощаться, *«как ужасное, чего я ужасался»*. Наполните разум великими истинами жизни и следуйте вперед в лучах любви.

Выводы

1. Найдите то, что вас исцеляет. Верные установки, данные подсознанию, исцелят душу и тело.
2. Создайте план, согласно которому будете передавать просьбы и желания своему подсознанию.
3. Представьте желаемое уже воплощенным и ощутите всю его реальность. Представляйте это снова и снова, и вы увидите результаты.
4. Определите для себя, что такое вера. Помните, что вера – это мысль в вашем разуме и вы создаете то, о чем думаете.
5. Глупо верить в болезни и что-то, что приносит вам боль или страдания. Верьте в здоровье, процветание, мир, богатство и божественное провидение.
6. Мыслить широко и благородно, возведя это в привычку, означает совершать великие поступки.
7. Применяйте метод лечения молитвой. Сосредоточьтесь на определенном поступке, идее или образе. Объединитесь мыслями и чувствами с этой идеей, и пока вы верите, вы будете получать ответ на свою молитву.
8. Помните: если вы хотите обрести целительную силу, вы можете получить ее через веру, что означает осмысление работы сознания и подсознания. С этим осмыслением приходит вера.
9. Случаи слепой веры – это такие случаи, когда человек исцеляется без научного понимания исцеляющих сил.
10. Научитесь молиться за здоровье своих близких. Успокойте разум, и мысли о здоровье и благополучии возникнут через всеобщее подсознание в разуме того, о ком вы думаете.

Глава 2

Практические техники исцеления разумом

У инженера есть своя методика строительства моста или двигателя. Точно так же и у вашего разума есть методика, с помощью которой он направляет вашу жизнь. Такие методы и техники имеют большое значение.

При строительстве моста Золотые Ворота инженеры сначала приняли во внимание математические принципы и расчеты прочности. Затем у них появилось образное представление об идеальном мосте, перекинутом через залив. Третьим шагом было применение надежных и проверенных методик, по которым приводили в исполнение определенные принципы работы, пока мост не принял форму того самого моста, по которому мы сегодня ездим.

Точно так же существуют техники и методики, благодаря которым на молитвы получают ответ. Если есть ответ, есть и путь, по которому он приходит, и этот путь – научный. Ничто не случайно. Мир построен на законе и порядке. В этой главе вы найдете практические техники, с помощью которых можно раскрыть и вскормить свою духовность. Ваши молитвы не должны висеть в воздухе как воздушные шарик. Они должны куда-то двигаться и влиять на что-то в вашей жизни.

Если исследовать молитву как явление, можно отыскать множество разнообразных подходов и методов. Мы не будем рассматривать в этой книге формальные, ритуальные молитвы, используемые во время религиозных служб. Эти молитвы особенно важны для группового богослужения. Нас же интересуют методики личной, персональной молитвы, которую можно использовать каждый день точно так же, как это делают многие другие.

Молитва – это формулировка идеи, в которой заключено то, чего мы желаем. Молитва – это искреннее желание души. Ваше желание – это ваша молитва. Она исходит из ваших самых глубинных чаяний и раскрывает ваши самые заветные желания. *«Блаженны алчущие и жаждущие правды, ибо они насытятся»* (От Матфея 5:6). Жизненный голод и жажда мира, гармонии, здоровья, радости и всевозможных благ – все *это* настоящая молитва.

Техника передачи для наполнения подсознания

Эта техника состоит в том, чтобы побудить подсознание принять просьбу, переданную сознанием. Эта передача лучше всего удается в состоянии полусна, мечтательности. Сосредоточьтесь на мысли, что ваш глубинный разум – это безграничная сила, безграничный разум. Спокойно думайте о желаемом; представляйте, как оно реализуется. Представьте, что вы – как та маленькая девочка, у которой заболело горло и разыгрался кашель, а она твердо повторяла: «Все проходит. Все пройдет сейчас же». Все прошло через час. Используйте эту технику со всей ее простотой и наивностью.

Подсознание примет ваш проект

Если бы вы строили новый дом для себя и своей семьи, вы бы отнеслись к своему проекту с полной серьезностью и особенно строго наблюдали бы за тем, как его воплощают строители. Вы бы следили за материалами и выбрали бы лучшее дерево, металл – все только самое хорошее. А что же ваш мысленный дом и мысленный проект счастья и благополучия? Все впечатления и события в вашей жизни зависят от того, какие материалы вы используете для строительства своего мысленного дома.

Если ваш проект полон страха, беспокойства, тревоги или мыслей о недостатке чего-либо, если вы страдаете унынием, мучаетесь сомнениями и циничными мыслями, тогда материалы, из которых вы строите свой разум, будут созданы из трудностей, забот, напряжения, опасений и всевозможных препятствий.

Самая основополагающая, масштабная деятельность – это та, которую вы впускаете в свои мысли каждый час своей жизни. Эти слова безмолвны и невидимы, но вполне реальны.

Вы строите свой мысленный дом постоянно, а мысли и образы в сознании отражают ваш проект или замысел. Час за часом, минуту за минутой вы можете строить собственное здоровье, успех и счастье одними только мыслями, которые приходят вам в голову, идеями, которые вы создаете, верой, которую вы принимаете, и эпизодами, которые вы проигрываете на сцене вашего разума. Величественный особняк, в строительстве которого вы навечно заняты, – это ваша личность, ваша индивидуальность, вся история вашей жизни на этой земле.

Создайте новый проект; претворите его в жизнь тихо, осознавая мир, гармонию, радость и доброту в этот самый момент. Думая о таких вещах и желая их, вы подсознательно примете новый проект и воплотите их. *«По плодам их узнаете их»* (От Матфея 7:16).

Наука и искусство истинной молитвы

Термин «наука» означает согласованное и систематизированное знание. Давайте думать о науке и искусстве истинной молитвы как о чем-то, что имеет отношение к фундаментальным законам жизни, а также к техникам и способам, с помощью которых эти законы можно продемонстрировать в вашей жизни так же, как и в жизни любого человека, который искренне верит. Искусство – это техника или способ, а наука, стоящая за ним, – это ответ созидательного разума вашему мысленному образу.

«Просите, и дано будет вам; ищите, и найдете; стучите, и отворят вам» (От Матфея 7:7). Здесь говорится, что вы получите, стоит вам лишь попросить; вам откроют дверь, если вы постучите; вы обязательно найдете то, что ищете. Это учение предполагает непреложность законов разума и духа. Ответ сознанию от безграничного разума вашего подсознания приходит всегда.

Если вы просите хлеб, вы не получите камень. И если хотите что-то получить, вы должны просить, *веря*. Ваш разум перейдет от мысли к вещи.

Пока у вас в сознании не появится образ, переходить будет не к чему. Молитва, или мысленное деяние, должна принять форму образа, на который затем повлияет сила вашего подсознания. Вы должны достичь разумом точки принятия, состояния безусловного и неоспоримого согласия.

Эти размышления должны сопровождаться чувством радости и успокоения от предвкушения воплощения желаемого. Надежная основа искусства и науки истинной молитвы – это ваше знание и полная уверенность в том, что движение вашего сознания обязательно получит ответ от подсознания, которое обладает бесконечной мудростью и безграничной властью. Если вы будете следовать такой методике, все ваши молитвы будут услышаны.

Методика визуализации

Самый простой и очевидный способ сформулировать идею – это визуализировать, увидеть ее разумом так же ярко, как если бы она была реальна. Невооруженным глазом можно увидеть только то, что существует во внешнем мире. Точно так же то, что вы визуализируете, уже существует в невидимых чертогах вашего разума. Любая картина в вашей голове – это суть ваших надежд, изображение невидимого. То, что вы создаете в воображении, реально так же,

как любая часть вашего тела. Идея, мысль реальна, и однажды она возникнет в объективном мире, если вы в этот образ верите.

Процесс мышления создает ощущения. Эти ощущения, в свою очередь, воплощаются в жизни фактами и событиями. Строители визуализируют тип здания, которое они хотят построить, а затем в воплощенном видят желаемое. Процессы мышления и создания образов подобны форме, из которой будет отлито здание, – будь оно красивым или уродливым, небоскребом или крошечным домиком. Эти мысленные образы проецируются так же, как изображение на экране проектора. В конце концов, строители собирают необходимые материалы, а затем дом строят, пока он не будет полностью соответствовать образу в голове архитектора.

Я использую технику визуализации, перед тем как читать свои проповеди. Я успокаиваю сознание, чтобы подсознательно представить нужные образы. Я мысленно вижу зал, заполненный мужчинами и женщинами, и каждый из них вдохновляет меня и освещает мой путь безграничной целительной сущностью, заключенной внутри всех их. Я представляю их излучающими свет, счастливыми, свободными.

Создав такой образ в воображении, я подкрепляю его. Я вижу образы мужчин и женщин, которые говорят: «Я здоров», «Я чувствую себя великолепно», «Я мгновенно исцелилась», «Я преобразился». Я держу эту картину в голове минут десять, сосредоточившись на мысли о том, что разум и тело каждого из этих людей наполнены любовью, благополучием, красотой и совершенством. Мое осознание растет, пока я действительно не услышу голоса толпы, которая говорит о здоровье и счастье; затем я представляю всю картину целиком и выхожу на кафедру. Почти каждое воскресенье ко мне подходят люди и говорят, что их молитвы были услышаны.

Метод мысленного фильма

В Китае говорят: «Увиденное стоит тысячи слов». Уильям Джеймс, отец американской психологии, говорил, что подсознание воплотит любую картину, которая заключена в сознании и поддерживается верой. *«Поступай, как будто я есть, и я буду».*

Несколько лет назад я ездил по штатам Среднего Запада¹, читая лекции, и мне захотелось где-нибудь осесть, чтобы помогать тем, кто в этом нуждается. Я все путешествовал, но мысль меня не оставляла. Однажды вечером в гостинице Спокана, штат Вашингтон, я отдыхал, лежа на диване. Я сконцентрировал внимание и тихо, спокойно представил, что я говорю перед огромной аудиторией: «Я рад быть здесь; я молился о том, чтобы мне выпала такая удача». Я увидел воображаемую аудиторию глазами своего разума и почувствовал всю ее реальность. Я был актером, мысленно проигрывал фильм, и мне было приятно осознавать, что эта картина сейчас передается моему подсознанию, которое обязательно его воплотит. На следующее утро, проснувшись, я почувствовал умиротворение и радость, а через несколько дней получил телеграмму, в которой меня просили принять на себя руководство одной организацией на Среднем Западе, что я и сделал, и радовался этой возможности много лет.

Метод, о котором я написал, многие называют методом мысленного фильма. Я получил множество писем от людей, которые слушали мои радиопередачи и еженедельные лекции; они писали об удивительных результатах этой методики, которую они применяли, продавая недвижимость. Я предлагаю следующую технику для тех, кто хочет продать дом или квартиру: нужно сосредоточиться на мысли, что установленная цена – самая верная. Безграничный разум привлечет покупателя, ему понравится дом, и он будет в нем счастлив. Нужно расслабиться, отвлечься от всех мыслей и погрузиться в спокойное состояние полусна, которое сведет все мысленные усилия к минимуму. После этого нужно представить, как вы держите деньги, вырученные за продажу дома, порадоваться, поблагодарить за них и заснуть, думая о том, как реа-

¹ Север центральной части США (прим. пер.).

лен этот фильм, который вы только что мысленно проиграли. Нужно представлять, что все это – объективная реальность, а подсознание примет это ощущение, и глубинные потоки разума сведут покупателя и продавца. Мысленный образ, подкрепленный верой, воплотится.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.