

**НОРМАН ВИНСЕНТ ПИЛ**

---

# **СИЛА ПОЗИТИВНОГО МЫШЛЕНИЯ**



# **Норман Винсент Пил**

## **Сила позитивного мышления**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=39824080](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=39824080)*

*Сила позитивного мышления / Н. В. Пил ; пер. с англ. Л. А. Бабук.:*

*Попурри; Минск; 2018*

*ISBN 978-985-15-3922-8*

### **Аннотация**

Автор книги, известный как один из «отцов» позитивного мышления, делится с Вами знаменитой формулой доверия и оптимизма, которую сделали основой своей простой, но эффективной жизненной философии уже миллионы людей на Земле.

Для широкого круга читателей.

# Содержание

Пролог,	5
Введение	8
Глава 1	12
Глава 2	38
Глава 3	64
Глава 4	86
Конец ознакомительного фрагмента.	105

# **Норман Винсент Пил**

## **Сила позитивного мышления**

Перевела с английского *Л. А. Бабук*

по изданию: THE POWER OF POSITIVE THINKING  
by Norman Vincent Peale. – London: «Cedar», 1996

© 1953 by Norman Vincent Peale

# **Пролог, написанный по случаю выхода из печати двухмиллионного экземпляра**

**В** то время, когда я писал эту книгу, мне ни разу не пришло в голову, что когда-нибудь выйдет в свет ее юбилейный двухмиллионный экземпляр. Но, если говорить откровенно, я благодарен этому событию не из-за количества проданных книг, а потому что имел удовольствие предложить огромному числу людей простую, но действенную философию относительно образа жизни.

Законы динамики, которым учит эта книга, постигались тяжелым путем проб и ошибок в процессе моих личных исследований жизненного пути человека. Но я нашел в них решение собственных проблем, а у меня, поверьте, их всегда хватало. Эта книга является попыткой поделиться моим духовным опытом, а коль он помог мне, то, думаю, будет полезен и для других.

Формулируя эту простую философию жизни, я нашел и собственные ответы в учениях Иисуса Христа. Я лишь попытался описать эти истины с помощью выражений и мыслей, понятных современным людям. Тот образ жизни, под-

тверждением которого является эта книга, прекрасен. Он не легок, а зачастую и труден, но зато полон радости и надежды.

Я хорошо помню тот день, когда сел писать эту книгу. Я понимал, что работа требует больших способностей, чем те, которыми я обладал, и поэтому нуждался в Божественной помощи. Мы с женой заручаемся Божественной поддержкой во всех сферах деятельности, а также при решении проблем. Поэтому мы уделяли определенное время самой серьезной молитве, прося Его о руководстве, а затем передавали данный проект в Божьи руки. Когда рукопись была готова к публикации, мы с миссис Пил опять помолились относительно нее. Мы просили лишь о том, чтобы она смогла помочь людям прожить более счастливую жизнь. Когда из-под пресса вышла первая книга из этого двухмиллионного тиража и мы получили ее, это тоже был момент духовного подъема. Мы поблагодарили Бога за Его помощь и препоручили Ему эту книгу.

Книга написана для простых людей этого мира, одним из которых являюсь и я сам. Я родился и воспитывался в одном из городков Среднего Запада, в семье, жившей в довольно стесненных условиях, но преданной христианской вере. Я хорошо знаю людей из этих мест, люблю их и верю в них. Когда кто-нибудь из них вверяет Богу свою жизнь, он получает взамен удивительную силу и радость.

Книга написана с глубоким сочувствием к страданиям, трудностям и борьбе людей в процессе их существования.

Она учит обретению умиротворенности разума, но не посредством бегства от жизни в спасительный покой, а с помощью особой силы, обеспечивающей движущую энергию для созидательного личного и социального образа жизни. Она учит позитивному мышлению – не как средству достижения славы, богатства или власти, а как инструменту практического применения веры для преодоления препятствий и обретения достойных ценностей жизни. Она учит трудному, упорядоченному образу жизни, который вместе с тем приносит человеку огромную радость, когда он добивается победы над собой и над тяжелыми жизненными обстоятельствами.

Со всеми теми, кто поведал мне о своих славных победах, одержанных благодаря практическому использованию духовных методов, описанных в этой книге, и теми, кто еще обретет этот опыт, я разделяю свою радость относительно всего того, что с ними произошло, когда они стали жить в соответствии с динамичными духовными формулами.

И наконец, я хочу выразить глубокую признательность моим издателям за их неустанную поддержку, сотрудничество и дружбу. Да поможет Бог использовать эту книгу на благо людям.

*Норман Винсент Пил*

# **Введение**

## **Что может сделать для вас эта книга**

Эта книга написана с целью предложить методику действий и привести примеры, которые покажут, что вы не должны поддаваться никаким неудачам и можете обрести спокойствие разума, здоровье и непрекращающийся приток энергии. Несомненно, ваша жизнь может быть наполнена радостью и удовольствием. В этом я несколько не сомневаюсь, потому что наблюдал, как очень многие люди усваивали и применяли систему простых процедур, которая принесла в их жизнь упомянутые выше блага. Эти утверждения, которые могут показаться сумасбродными, основаны на осмыслении подлинных примеров, взятых из жизненного опыта.

Слишком многие люди терпят поражения в повседневных жизненных сражениях. Всю свою жизнь они пробиваются наверх, хныча и скуля, с чувством тупого недовольства, жалуясь на так называемые незадачи. В каком-то смысле, может быть, и есть такая штука в этой жизни, как незадача, но есть также и моральный дух и метод, с помощью которого мы можем контролировать и даже предвосхищать эти незадачи. Очень жаль, что люди отступают перед жизненными проблемами, заботами и трудностями, а ведь это ничем не

оправдано.

Говоря так, я, разумеется, не пренебрегаю тяжелыми испытаниями и трагедиями сего мира и не умаляю их значения, но я также не позволяю им брать надо мною верх. Вы можете позволить препятствиям управлять вашим разумом до такой степени, что они станут доминирующими факторами в вашем мышлении. Научившись выбрасывать их из своего разума, отказавшись ментально содействовать им и пропуская духовную силу через ваши мысли, вы можете подняться над препятствиями, которые обычно заставляют вас отступать. Благодаря методам, о которых пойдет речь особо, препятствия не смогут разрушить ваши здоровье и счастье. Вы будете отступать только в том случае, если сами этого захотите. А эта книга научит вас, как захотеть не делать этого.

Цель этой книги точная и простая. Книга не претендует ни на особые литературные достоинства, ни на демонстрацию какой-то необычайно высокой учености с моей стороны. Это просто практическое, конкретное руководство по совершенствованию личности человека. Она написана с единственной целью – помочь читателю вести счастливую, обеспеченную и достойную жизнь. Я полностью и горячо верю в определенные, доказавшие свою правоту и эффективность принципы, которые, будучи примененными на практике, способствуют выработке победного образа жизни. Моей задачей является изложить их в этом томе в логичной, простой и понятной форме, то есть так, чтобы читатель, испытывающий в этом

необходимость, мог научиться практическому методу, с помощью которого он может построить для себя, с Божьей помощью, такую жизнь, о которой он мечтает.

Если вы вдумчиво прочтете эту книгу, тщательно впитывая ее учения, и искренне и постоянно будете следовать этим принципам и формулам, то почувствуете удивительное внутреннее удовлетворение. Применяя описанные здесь методы, вы можете смягчить или изменить условия, в которых сейчас живете, обрета возможность управлять обстоятельствами вместо того, чтобы позволять им и дальше управлять вами. Улучшатся также и ваши отношения с другими людьми. Вы станете более популярными, уважаемыми и желанными в любом обществе. Овладев этими принципами, вы насладитесь новым восхитительным чувством хорошего здоровья. Вы достигнете такой степени здоровья, какой не знали ранее, и испытаете новое острое чувство удовлетворения жизнью. Вы станете более полезным человеком и будете обладать более широким влиянием.

Почему я так уверен в том, что практическое использование этих принципов даст такие результаты? Ответ простой: на протяжении многих лет мы обучали в церкви Мар-бл в Нью-Йорке системе созидательного образа жизни, основанной на духовных методах, тщательно регистрируя ее действие на примерах жизни сотен людей. Это не какие-то теоретические, сделанные лично мною, сумасбродные утверждения, поскольку эти принципы так эффективно подтвер-

ждались на протяжении длительного периода времени, что теперь являются твердо установленными. Описанная здесь система представляет собой совершенный и удивительно действенный метод преуспевания в жизни.

В моих работах, включая несколько книг, в моей еженедельной газетной колонке, в моих программах на национальном радио, которые я веду уже семнадцать лет, в статьях журнала «Гайдпостс» и в лекциях, которые я читаю в ряде городов, я учил этим же научным, но простым принципам достижений, обретения здоровья и счастья. Сотни людей читали, слушали и использовали их на практике, и результаты были неизменно те же: новая жизнь, новая сила, повышенная эффективность, более высокий уровень счастья.

Так как очень многие просили меня описать эти принципы в книге — для лучшего изучения и использования, — я и публикую это новое издание под названием «Сила позитивного мышления». Нет необходимости подчеркивать, что эффективные принципы, содержащиеся в этой книге, не являются моим изобретением, они даны нам величайшим Учителем, когда-либо жившим и продолжающим жить и ныне. Эта книга учит использовать на практике учение христианства, простой и вместе с тем научной системе практических методов преуспевания в жизни, которые неизменно срабатывают.

# Глава 1

## Поверьте в себя

**ПОВЕРЬТЕ В СЕБЯ!** Поверьте в свои дарования! Без скромной, но сознательной веры в собственные силы вы не сможете быть ни преуспевающим, ни счастливым человеком. Но, обладая чувством здоровой самоуверенности, вы сможете достичь цели. Чувство неполноценности и несоответствия мешает осуществлению ваших надежд, а чувство уверенности в себе ведет к самореализации и успешному достижению ваших целей. Такая позиция имеет очень важное значение в жизни, и эта книга поможет вам поверить в себя и высвободить свои внутренние ресурсы.

Просто ужасно осознавать, как много людей пребывает в этом жалком состоянии, которое мешает им жить и делает их несчастными, в этой своего рода болезни, обычно называемой комплексом неполноценности. Я уверен, вы не должны страдать от этой беды. Эту болезнь можно преодолеть, если предпринять кое-какие правильные шаги. Вы можете выработать созидательную веру в себя – веру, имеющую под собой прочную основу.

Как-то после беседы с группой бизнесменов в городской аудитории я находился на сцене, приветствуя людей, когда ко мне приблизился человек и с некоторой напряженностью

в голосе спросил: «Могу я поговорить с вами об одном деле, имеющем для меня невероятно важное значение?»

Я попросил его подождать, пока разойдутся люди, после чего мы зашли за кулисы и сели там на стулья.

«Я приехал в этот город для того, чтобы заключить самую важную сделку в моей жизни, – начал он свое объяснение.

– Если я добьюсь успеха, это будет означать для меня все. Если же проиграю, я погиб».

Я попросил его немного успокоиться, сказав, что еще не вечер, что если он преуспеет, это будет чудесно, если же нет, ну что ж, завтра будет новый день.

«Я чувствую себя ужасно, – удрученно признался собеседник. – У меня нет уверенности в себе. Я просто не верю, что смогу добиться успеха. Я очень обескуражен и подавлен. В сущности, – сокрушался он, – я иду ко дну. Посмотрите на меня, мне сорок лет. Почему так случилось, что всю свою жизнь я мучился чувством неполноценности, отсутствием уверенности в себе, сомнениями? Сегодня вечером я слушал вашу речь, где вы говорили о силе позитивного мышления, и хочу спросить, как мне обрести веру в себя».

«Необходимо сделать два шага, – ответил я. – Во-первых, важно определить, почему вы испытываете чувство бессилия. Для этого требуется самоанализ, и это займет какое-то время. Мы должны подходить к нашим эмоциональным расстройствам так же, как это делает врач, когда он с помощью своих инструментов старается обнаружить физические

неполадки в организме. Этого нельзя сделать немедленно и уж, конечно, – в течение нашей короткой беседы сегодня. Чтобы достичь определенного результата, необходимо пройти курс лечения. Но чтобы помочь вам немедленно начать борьбу с этой болезнью, я дам вам рецепт, который сработает, если вы захотите им воспользоваться.

Когда вы пойдете сегодня вечером по улице, все время повторяйте определенные слова, которые я вам скажу. Повторяйте их перед тем, как лечь спать. А когда проснетесь завтра утром, повторите их трижды, прежде чем встанете. По дороге на важную деловую встречу повторите их еще три раза. Подойдите к этому с верой, и вы обретете достаточно силы и способности, чтобы справиться со своими трудностями. Далее, если захотите, мы можем проанализировать вашу основную проблему, но, что бы мы ни предпринимали относительно дальнейшего ее решения, словесная формула, которую я собираюсь вам дать, может оказаться глобальным фактором в деле окончательного исцеления».

Далее я привожу утверждение, которое дал ему: «Все могу в укрепляющем меня (Иисусе) Христе» (Послание к Филиппийцам 4:13). Он не был знаком с этими словами, поэтому я написал их на карточке и заставил прочесть вслух три раза подряд.

«Ну вот, теперь следуйте этому предписанию, и я уверен, что все будет в порядке».

Он собрался с силами, молча постоял какое-то время, а

затем с чувством сказал: «О'кей, доктор. О'кей».

Я смотрел, как он расправил плечи и скрылся в ночной темноте. Его фигура казалась трогательной, и тем не менее то, как он, уходя, держался, показывало, что вера уже начала воздействовать на его разум.

Впоследствии он сообщил, что эта простая формула «сотворила с ним чудо», и добавил: «Кажется невероятным, что несколько слов из Библии могли сделать для человека так много».

Позднее этот человек прошел курс обследования относительно причин его униженной позиции. Ее удалось искоренить с помощью научных консультаций и применения религиозной веры. Его научили верить, дали определенные научно обоснованные инструкции, которым он должен был следовать (все это будет рассмотрено позднее в соответствующей главе). Постепенно он обрел чувство сильной, стабильной, разумной уверенности в себе. Он не переставал выражать свое изумление по поводу того, каким образом в жизни все потекло к нему, а не от него, как раньше. Его личность приобрела позитивный, а не негативный характер, так что стала не отталкивать успех, а наоборот, притягивать его. И теперь он обрел подлинную уверенность в собственных силах. Существуют различные причины, вызывающие ощущение неполноценности, и немаловажную роль в этом играют те корни, которые были пущены в детстве.

Один бизнесмен консультировался у меня относительно

молодого человека из своей компании, которого он хотел продвинуть по службе. «Но ему, — объяснил он, — нельзя доверять важной секретной информации, и я очень сожалею об этом, так как в противном случае сделал бы его своим административным помощником. Он обладает необходимой квалификацией, но слишком много болтает и без всякой задней мысли разглашает дела исключительно личного или особо важного характера».

Проведя соответствующий анализ, я выяснил, что протее бизнесмена «слишком много болтал» просто из-за ощущения своей неполноценности и, чтобы это как-то компенсировать, часто поддавался искушению выставить напоказ перед чужими людьми свою осведомленность.

Этот молодой человек был связан с людьми весьма преуспевающими, вместе учившимися в колледже и принадлежавшими к одному дружескому кругу. Он же воспитывался в очень бедной среде, не имел возможности учиться в колледже или быть членом какого-либо закрытого клуба. Поэтому он чувствовал себя ниже своих коллег по уровню образования и социальному происхождению. Для того чтобы самоутвердиться, стать вровень со своими коллегами по работе и поднять свою самооценку, его подсознание, которое всегда создает механизм компенсации, и обеспечило его средством для возвышения собственного «я».

По своей работе он находился в «святая святых» фирмы, сопровождал своего шефа на конференции, где встречал-

ся с влиятельными людьми и присутствовал при частных беседах, посвященных важным вопросам. Его «внутренняя служба информации» сообщала достаточно сведений, чтобы в качестве награды доставить ему зависть и восхищение не имеющих доступа к такой информации коллег. Это помогло ему подняться в своих глазах и удовлетворить свое желание быть признанным.

Когда его начальник узнал о причинах присущего данной личности недостатка, он, будучи человеком доброжелательным и понимающим, указал молодому человеку на те благоприятные возможности в бизнесе, которых он может достичь благодаря своим способностям. Он также объяснил ему, как чувство неполноценности сделало его человеком, на которого нельзя положиться в конфиденциальных делах. Этот момент самопознания в совокупности с искренним использованием методов веры и молитвы преобразили молодого человека и сделали его ценным приобретением для компании. Его реальные внутренние силы освободились и получили развитие.

Я могу, пожалуй, проиллюстрировать то, каким образом многие подростки приобретают комплекс неполноценности из-за навязанных им прозвищ.

В детстве я был очень тощим. Во мне было много энергии, я был неутомимым, физически здоровым и крепким, как гвоздь, но очень тощим. И это беспокоило меня, потому что я не хотел быть худым. Я хотел быть упитанным. Меня про-

звали «скелетом», но я не желал, чтобы меня так называли. Я хотел, чтобы меня называли «толстяк». Я страстно желал быть крепким и грузным. Я делал все, чтобы стать толстым. Пил рыбий жир, поглощал чудовищное количество молочных коктейлей, съедал тысячи порций шоколадного мороженого с фруктами, сиропом, орехами и взбитыми сливками, несчетное число пирогов и пирожных, но это ничуть мне не помогало. Я оставался по-прежнему тощим, и по ночам, лежа в постели, все время думал об этом и страшно переживал. Я продолжал попытки нарастить вес почти до тридцати лет, после чего неожиданно растолстел! Я стал трещать по швам. И тогда я почувствовал свою значимость, поскольку стал таким толстым, что, наконец, вынужден был сбросить двадцать килограммов и делал это почти с таким же рвением, с каким раньше их добивался, чтобы обрести respectable габариты.

Ко всему прочему (для заключения этого личного анализа, который даю единственно потому, что он может помочь другим, продемонстрировав, как этот комплекс возникает) я был еще и сыном священника, и мне постоянно об этом напоминали. Все вокруг могли делать все что угодно, но стоило мне позволить себе хотя бы малейшее нарушение, как тут же раздавалось: «О, как ты можешь, ты же сын священника!» Поэтому я не хотел быть сыном священника, так как предполагалось, что сыновья священников должны быть хорошими, пай-мальчиками. А я хотел пользоваться славой разбитно-

го малого. Возможно, именно по этой причине сыновья священников приобретают репутацию несколько неуживчивых детей из-за их бунта против необходимости нести все время знамя церковных добродетелей. И я поклялся, что единственное, чего я никогда не сделаю, так это не стану священником.

Кроме того, я вышел из семьи, практически каждый член которой являлся олицетворением общественного мнения, публичным оратором, и эта роль была последней, которую я хотел бы исполнять. Мои родные имели обыкновение заставлять меня вставать и держать речь перед публикой, в то время как я до смерти этого боялся, эта роль вселяла в меня даже ужас. Все это было много лет назад, но отголосок той боли слышится до сих пор, когда я поднимаюсь на трибуну. В таких случаях я вынужден прибегать ко всем известным мне средствам, чтобы обрести уверенность, черпая ее в тех внутренних силах, которые Господь по доброте своей даровал мне.

Я нашел решение этой проблемы в простых истинах веры, которым учит Библия. Эти библейские принципы научно обоснованы и разумны и могут исцелить любую личность от мучений, вызванных комплексом неполноценности. Их использование дает возможность страдальцу найти и высвободить те силы, которые сдерживались чувством неадекватности относительно окружающего мира.

Источники возникновения комплекса неполноценности,

лишающего нашу личность присущей ей энергии, имеют следующее происхождение. Это либо какое-нибудь эмоциональное насилие, которому мы подвергались в детстве, либо последствия влияния каких-то внешних обстоятельств, либо что-то совершенное нами самими. Такая травма поднимается из туманного прошлого, притаившегося в глубоких уголках нашего сознания.

Возможно, у вас был старший брат, считавшийся блестящим учеником. У него были только самые высокие отметки, а у вас весьма посредственные, и вам казалось, что так будет всегда. Поэтому вы решили, что никогда не преуспеете в жизни так, как ваш брат. Он получал высшие отметки, а вы посредственные, поэтому у вас были основания считать, что вам предназначено быть середнячком всю свою жизнь. Очевидно, вам никогда не приходила в голову мысль о том, что некоторые из тех, кто не получал высших баллов в школе, впоследствии добивались огромных успехов. Одни лишь прекрасные отметки в колледже не сделают учащегося величайшим человеком Соединенных Штатов, потому что, возможно, эти баллы перестанут иметь значение сразу же после получения им аттестата зрелости. А тот учащийся, который получал в школе только посредственные отметки, пойдет дальше и добьется реальных блестящих успехов в жизни.

Величайшим чудом, устраняющим комплекс неполноценности, который другими словами можно назвать глубокой внутренней неуверенностью, является наполнение вашего

разума реальной верой. Выработайте глубокую веру в Бога, и тогда вы поверите также и в себя.

Обретение динамичной веры осуществляется с помощью молитвы, – многократной молитвы, чтения и ментального впитывания Библии, а также применения на практике молитвенной методики. В следующей главе я предлагаю конкретную формулу молитвы, но уже здесь я хочу указать на то, что тот тип молитвы, который обеспечивает качество веры, требуемое для устранения чувства неполноценности, имеет конкретный характер. Бегло, формально и небрежно прочитанная молитва не имеет достаточного эффекта.

У одной красивой негритянки, поварихи в доме моих друзей в Техасе, спросили, как ей удастся столь мастерски справляться со своими бедами. Она ответила, что обычные проблемы можно утрясать с помощью обычных молитв, но, когда «приходит большая беда, требуется большая молитва».

Одним из моих самых вдохновляющих друзей был покойный Харлоу Б. Эндрюс из Сиракуз в штате Нью-Йорк – один из лучших бизнесменов и компетентнейший из тех духовных экспертов, каких я когда-либо знал. Он говорил, что беда большинства молитв заключается в том, что они недостаточно «большие». «Чтобы обрести веру, – говорил он, – учитесь молиться большими молитвами. Бог будет оценивать вас в соответствии с размерами ваших молитв». Несомненно, он был прав, так как в Священном Писании гово-

рится: «По вере вашей да будет вам» (Евангелие от Матфея 9:29). Так что чем крупнее проблема, тем большей должна быть молитва.

Роланд Гайес, певец, процитировал мне своего деда – человека, образование которого не шло ни в какое сравнение с образованием его внука, но природная мудрость которого была исполнена глубокой логики. Вот его слова: «Проблема с большинством молитв состоит в том, что они не впитываются внутрь». Направьте свои молитвы в глубь ваших сомнений, страхов, ощущений неполноценности. Молитесь истово, подолгу, чтобы эти молитвы «впитались» в ваше существо и вы наполнились мощной и жизнестойкой верой.

Идите к компетентному духовному советчику, и пусть он научит вас, как обрести веру. Способность овладеть верой и с выгодой использовать ее для высвобождения внутренних сил требует определенных навыков и, подобно любому другому навыку, для достижения совершенства должна быть изучена и испробована на практике.

В заключительной части этой главы даются десять рекомендаций для преодоления вашего комплекса неполноценности и выработки веры. Усердно следуйте этим правилам, и они помогут вам выработать чувство уверенности в себе, устранить комплекс неполноценности, даже если он глубоко внедрился в подсознание.

Однако здесь я хочу указать на то, что при выработке чувства уверенности в себе очень эффективной будет практи-

ка самовнушения. Если вашим разумом владеют мысли о неполноценности и несоответствии, то это, конечно, происходит в силу того факта, что такие идеи доминировали в вашем образе мышления на протяжении длительного периода времени. Вам нужно перестроиться в вашем мышлении, неустанно внушая себе мысли, направленные на воспитание чувства уверенности в себе. В повседневной суете и занятости, если вы настроены на «перевоспитание» своего разума и перестройку его в «фабрику» по выработке энергии, вам потребуется тренировка мышления. Но даже в сутолоке ваших повседневных дел можно внедрить в сознание мысли об уверенности в себе. Позвольте мне рассказать вам о человеке, проделавшем это с использованием одного уникального метода.

Однажды морозным зимним утром он позвонил мне в отель в Мид-Вестерн Сити, чтобы отвезти меня в другой город, находящийся за тридцать пять миль, и заключить там договор на чтение лекций. Мы сели в его машину и рванули вперед на довольно большой скорости для такой скользкой дороги. Он ехал быстрее, чем я находил это разумным, и я напомнил ему, что у нас масса времени, и предложил смотреть на вещи проще.

«Пусть моя езда вас не волнует, – ответил он. – Я был вечно полон всякого рода опасений, но покончил с ними. Я боялся всего. Боялся ездить на автомобиле и летать на самолете, а если кто-нибудь из членов моей семьи уходил из

дому, я волновался, пока он не возвращался. У меня всегда было такое чувство, что вот-вот что-нибудь случится, и это превращало мою жизнь в сплошное мучение. Я страдал от комплекса неполноценности и недостатка уверенности в себе. Это состояние разума отражалось на моем бизнесе, и дела мои оставляли желать лучшего. И вот у меня внезапно возник в голове великолепный план, который вышиб все эти опасения из моего разума, и теперь я живу с чувством уверенности не только в себе, но и в жизни в целом».

Вот каким был его «великолепный план». Он указал мне на два зажима, прикрепленных на приборной доске автомобиля, как раз под ветровым стеклом, и, потянувшись к бардачку, вытащил оттуда пачку карточек небольшого размера. Выбрав одну из них, он всунул ее под зажимы. Там было написано: «Если вы будете иметь веру... ничего не будет невозможного для вас» (Евангелие от Матфея 17:20). Затем он вытащил эту карточку, быстро и со знанием дела перетасовал пачку одной рукой, другой, держась за руль, выбрал следующую и подsunул ее под зажимы. На ней было написано: «Если Бог за нас, кто против нас?» (Послание к Римлянам 8:31).

«Я разъездной торговый агент, – пояснил он, – и весь день напролет сижу за рулем, объезжая потребителей своих товаров. Я обнаружил, что, когда человек едет в машине, у него в голове вертятся всякие мысли. Если образ его мышления негативный, то в течение дня он прокрутит в уме массу

негативных мыслей, и это, разумеется, плохо для него. Это со мной и происходило. Я разъезжал целый день по звонкам, исполненный страха и предчувствий всяких неудач. Между прочим, это и явилось одной из причин того, что мой бизнес пришел в упадок. Но с тех пор, как я стал использовать эти карточки в процессе езды и запоминать их наизусть, я научился думать иначе. Прежние страхи, которые мешали мне буквально во всем, исчезли, и вместо мыслей о неудачах и бесполезности моих усилий я обрел другие, укрепляющие меня в вере и мужестве. Поистине удивительно, насколько этот метод изменил меня. Он помог и в моем бизнесе, ибо как может торговый агент произвести распродажу, если он подъезжает к двери потребителя, думая о том, что не сможет ничего продать?»

Этот метод, используемый моим другом, я считаю очень мудрым. Наполняя разум утверждениями о присутствии, поддержке и помощи Бога, он, в сущности, изменил процесс своего мышления, положил конец доминировавшему долгое время в его подсознании чувству незащищенности, и в результате освободились его потенциальные силы.

Он выработал в себе вместо чувства опасения чувство безопасности и сделал его образом своего мышления. Если мы в своих мыслях будем постоянно сосредоточивать внимание на ожидании чего-то страшного, что может случиться, то результатом будет постоянное чувство незащищенности. И что еще хуже, возникнет тенденция создавать с по-

мощью силы мышления условия для реализации этих опасений. Этот торговый агент фактически создал позитивные результаты посредством жизнеутверждающих мыслей о мужестве и уверенности в себе, помещая перед своими глазами карточки на стекле автомобиля. Его внутренние силы, до того странным образом сдерживаемые психологическим чувством поражения, теперь, получив стимул в позиции созидания, свободно заполняют все его существо.

Ясно, что недостаток уверенности в себе является одной из величайших проблем, занимающих сегодня людей. В одном из университетов на занятиях по психологии было проведено исследование, в котором приняли участие шестьсот студентов. Их попросили назвать самую трудную личную проблему. Шестьдесят пять процентов опрошенных назвали недостаток уверенности в себе. Это позволяет допустить, что столь же высокая цифра характерна и для всего населения в целом. Вы можете повсюду встретить людей с глубоко сидящим чувством страха, отступающих перед требованиями жизни, страдающих от глубокого чувства своей никчемности и незащищенности, сомневающих в собственных силах. В глубине души они не доверяют своей способности брать на себя какую-либо ответственность или пользоваться благоприятными возможностями. Они всегда охвачены смутным страхом, что что-то идет не совсем правильно. Они не верят в то, что та личность, которой они хотят быть, находится в них самих, и поэтому довольствуются гораздо меньшим, чем

могли бы уметь. Тысячи людей проползают по жизни на четвереньках, подавленные и полные страха. И в большинстве случаев такое расходование сил совершенно неоправданно.

Удары судьбы, нагромождение трудностей, растущий ком проблем высасывают энергию и оставляют вас выдохшимися и разбитыми. В такой ситуации реальный объем вашей энергии часто оказывается невостребованным, и человек поддается ничем не оправданному разочарованию. Жизненно необходимой является переоценка ваших качеств как личности. Если это будет сделано с позиции разума, то такая оценка убедит вас в том, что вы в гораздо меньшей степени проиграли, чем думаете.

Например, у меня консультировался мужчина пятидесяти двух лет. Он пребывал в состоянии величайшего уныния и крайнего отчаяния. Как он сказал, «с ним все кончено». Он сообщил мне, что все, что он создавал в течение своей жизни, сметено с лица земли.

«Все?» – спросил я.

«Все, – повторил он устало и обреченно. – У меня вообще ничего не осталось. Все потеряно. Никакой надежды, и я слишком стар, чтобы начинать все сначала. Я утратил всякую веру».

Естественно, я почувствовал к нему сочувствие, но было очевидно, что его главной проблемой было то, что мрачные тени безнадежности заполнили его разум и обесцветили перспективу, исказив ее. Заслоненные этим искаженным обра-

зом мышления, его истинные силы отступили, оставив его в состоянии бессилия.

«Ну что ж, – сказал я, – давайте-ка возьмем лист бумаги и запишем те ценности, которые вы утратили».

«Бесполезно, – вздохнул он. – У меня не осталось ни единой. Я думал, что уже сказал вам об этом». Тогда я сказал: «Ничего, давайте просто посмотрим». А затем спросил: «Ваша жена все еще с вами?»

«Ну конечно, и она превосходная жена. Мы женаты уже тридцать лет. Она никогда не бросила бы меня, как бы плохи ни были мои дела».

«Хорошо, давайте это запишем: ваша жена все еще с вами и никогда вас не оставит, что бы там ни случилось. Как насчет детей? У вас есть дети?»

«Да, – ответил он. – Трое, и они чудесные дети. Я был тронут, когда они подошли ко мне и сказали: «Папа, мы любим тебя и мы на твоей стороне».

«Ну что ж, – сказал я, – тогда под номером два запишем: трое детей, которые любят вас и будут на вашей стороне. А друзья у вас есть?»

«Да, – сказал он. – У меня действительно есть несколько прекрасных друзей. Должен признаться, что они очень порядочные люди. Они заходили ко мне и говорили, что хотели бы помочь. Но что они могут сделать? Они ничего не могут сделать для меня».

«Вот и номер три – у вас есть несколько друзей, которые

хотели бы помочь вам и которые относятся к вам с уважением. Как с вашей совестью? Вы совершили что-нибудь бесчестное?»

«С моей совестью все в порядке, – ответил он. – Я всегда старался поступать порядочно, и моя совесть чиста».

«Хорошо, – заметил я, – запишем это под номером четыре: чистая совесть. Как у вас со здоровьем?»

«Со здоровьем все в порядке, – ответил он. – Я очень редко болел и полагаю, что и сейчас нахожусь в прекрасной физической форме».

«Итак, запишем под номером пять: хорошее физическое здоровье. Что вы скажете о Соединенных Штатах? Считаете ли вы, что это страна бизнеса и благоприятных возможностей?»

«Да, – сказал он. – Это единственная страна в мире, где я хотел бы жить».

«Это будет номером шесть: вы живете в Соединенных Штатах, стране благоприятных возможностей, и вы рады, что живете здесь». Затем я спросил: «А как насчет ваших религиозных убеждений? Вы верите в Бога и в то, что Бог поможет вам?»

«Да, – ответил он. – Не думаю, что я смог бы пройти через все это вообще, если бы не получил некоторой помощи от Бога».

«А теперь, – сказал я, – давайте перечислим, что мы здесь записали в актив:

1. Прекрасная жена – женаты тридцать лет.
2. Трое преданных детей, готовых за вас постоять.
3. Друзья, которые могут вам помочь и которые вас уважают.
4. Чистая совесть – вам нечего стыдиться.
5. Хорошее физическое здоровье.
6. Живете в Соединенных Штатах – величайшей стране мира.
7. Верите в Бога».

Я протянул ему лист с записью.

«Взгляните на это. Полагаю, у вас достаточно солидные активы. А я-то думал, судя по вашим словам, что все потеряно».

Он смущенно улыбнулся. «Похоже, я не подумал об этих вещах. Я никогда не смотрел на это с такой позиции. Возможно, все не так уж плохо, – сказал он задумчиво. – Может, я могу еще начать все заново, если сумею обрести некоторую уверенность в себе, почувствовать в себе некоторую силу».

Да, он обрел ее, и он начал все сначала. Но он смог это сделать только после того, как изменил свою точку зрения, свою внутреннюю позицию. Вера прогнала его сомнения и дала ему более чем достаточно силы, чтобы преодолеть все трудности, корни которых были в нем самом.

Этот случай иллюстрирует сокровенную истину, выра-

женную в очень важном утверждении, сделанном известным психиатром, доктором Карлом Меннингером: «Позиции важнее фактов». Эти слова стоит повторять до тех пор, пока их истина не дойдет до вас. Любое стоящее перед нами препятствие, каким бы оно ни казалось трудным и даже непреодолимым, не является столь же важным, как наше отношение к нему. То, что вы думаете о данном препятствии, может сокрушить вас еще до того, как вы что-либо предпримете в этом направлении. Вы можете позволить тому или иному препятствию сокрушить вас прежде, чем приступите к реальному его преодолению. С другой стороны, уверенный и исполненный оптимизма образ мышления может изменить или вообще устранить это препятствие.

Я знаю одного человека, приносящего своей компании огромные прибыли не за счет каких-то необычайных способностей, а потому, что у него образ мышления победителя. Случается, что его подчиненные высказывают свою точку зрения, зараженную пессимизмом. В таких случаях он использует то, что сам называет методом «вакуумной очистки». То есть он с помощью ряда вопросов «выкачивает всю накопившуюся дрянь» из их разума, вытаскивает на свет божий их негативное отношение. Затем спокойно выдвигает позитивные идеи относительно возникшего вопроса и делает это, пока у них не сформируется новое отношение к данной концепции.

Его подчиненные отмечают, что часто после того, как он

их «обрабатывает», у них появляются какие-то новые идеи. Все дело в позиции убежденности, а не в каких-либо объективных факторах. Жертва комплекса неполноценности видит все факты через призму обесцвеченной позиции. Секрет коррекции состоит просто в выработке нормальной точки зрения, которая всегда клонится в позитивную сторону.

Поэтому, если вы чувствуете, что терпите поражение и утратили уверенность в своей способности победить, сядьте, возьмите лист бумаги и составьте список не тех фактов, которые говорят против вас, а тех, которые склоняются в вашу пользу. Если вы, я или кто-либо еще постоянно думает о силах, которые, как нам кажется, действуют против нас, то они покажутся нам намного больше, чем это есть на самом деле. Но если, наоборот, вы будете мысленно представлять, утверждать и укреплять в своем разуме позитивные моменты и постоянно думать о них, усиливая их до высшей степени, то вы выберетесь из любого затруднения, независимо от его происхождения. Ваши внутренние силы окрепнут и с Божьей помощью приведут вас к победе.

Одной из самых мощных концепций, являющейся поистине лекарством от недостатка уверенности, становится мысль о том, что Бог действительно с вами и помогает вам. Это одно из простейших положений религии, а именно, что всемогущий Бог будет поддерживать вас, помогать и следить за вашими делами. Ни одна идея не оказывает такого мощного воздействия при выработке уверенности в себе, как это

простое убеждение, когда используешь его на практике. А для этого просто утверждайте: Бог со мной; Бог помогает мне; Бог направляет меня. Уделяйте ежедневно несколько минут зримому представлению Его присутствия. Затем постарайтесь поверить в это. Занимайтесь своим делом с уверенностью в том, что сделанные вами утверждения и созданные перед мысленным взором образы истинны. Утверждайте это, верьте в это – и это обретет форму реальности. Высвобожденная в результате этого процесса энергия повергнет вас в изумление.

Чувство уверенности зависит от характера мыслей, привычно заполняющих ваш разум. Вы думаете о поражении – и вас будет направлять это негативное чувство. Но если вы натренируетесь мыслить как человек, уверенный в себе, и такой образ мышления станет для вас привычным, то тем самым выработаете в себе такое сильное чувство компетенции, что, независимо от возникающих на вашем пути трудностей, окажетесь способными их преодолеть. Чувство уверенности фактически стимулирует нарастающую силу. Однажды Бэзил Кинг сказал: «Проявите смелость, и вам на помощь придут могущественные силы». Опыт подтверждает эту истину. Вы ощутите, как эти могущественные силы помогают вам по мере того, как все возрастающая вера перестраивает вашу жизненную позицию.

Эмерсон изрек потрясающую истину: «Завоевывает тот, кто верит, что сможет сделать это». И добавил: «Делайте то,

чего страшитесь, и тогда страх будет обречен на смерть». Тренируйте уверенность и веру, и ваши страхи и неуверенность в себе вскоре потеряют над вами власть.

Однажды, когда Джексон Каменная Стена планировал смелую атаку, один из его генералов с опаской начал возражать: «Боюсь, как бы...» или «Боюсь, что...» И тогда, положив руку на плечо своего робкого подчиненного, Джексон сказал: «Генерал, никогда не принимайте советов от своих страхов».

Секрет в том, чтобы наполнить ваш разум мыслями, придающими веры, уверенности и убежденности. Это пересилит все мысли, полные сомнений, и недостаток уверенности в себе. Одному человеку, на протяжении длительного времени находившемуся во власти опасений и страхов, я посоветовал прочесть Библию, подчеркивая красным карандашом каждое изречение, содержащее слова о мужестве и уверенности. Он также должен был заучить их наизусть, наполнив свой разум самыми здоровыми, счастливыми и созидательными мыслями на свете. Эти динамичные мысли изменили его, превратив из раболепного отчаявшегося человека в личность непреодолимой силы. За несколько недель с ним произошло удивительное перевоплощение. Из почти полностью подавленного человека он превратился в уверенную, исполненную вдохновения личность. И сейчас он полон мужества и личного обаяния. Он выработал уверенность в себе и восстановил собственные силы путем простого процесса пере-

стройки своего мышления.

Подведем итог – что вы можете сделать *сейчас*, чтобы выработать уверенность в себе? Ниже я привожу десять простых действенных правил по преодолению комплекса неполноценности и обучению вере. Тысячи людей пользовались этими правилами, добиваясь успешных результатов. Проработайте эту программу, и вы также обретете уверенность в своих силах и новое чувство собственной силы.

1. Сформулируйте в мыслях и четко отпечатайте в разуме картину своего преуспевания. Цепко держитесь за нее. Не позволяйте ей поблекнуть. Ваш разум будет находить пути ее реализации. Никогда не думайте о себе, как о неудачнике, и не сомневайтесь в реальности созданного в мыслях образа. Это самое опасное, так как разум всегда старается реализовать то, что в нем запечатлено. Поэтому *всегда* рисуйте «успех», независимо от того, насколько плохи, по вашему мнению, дела в данный момент.

2. Когда бы в ваш разум ни попала негативная мысль, касающаяся ваших личных возможностей, противопоставьте ей позитивную, способную ее победить.

3. Не выстраивайте в своем воображении препятствий. Умалняйте каждое так называемое препятствие. Сводите его до минимума. Проблемы следует изучить и эффективно проработать, чтобы устранить, но на них следует смотреть только как на таковые; их ни в коем случае нельзя разду-

вать с помощью негативных мыслей, исполненных опасений и страха.

4. Не поддавайтесь благоговейному страху перед другими людьми и не старайтесь им подражать. Никто не может знать ваше дело лучше, чем ВЫ САМИ. Не забывайте также, что большинство людей, несмотря на свой уверенный вид и манеру поведения, часто так же боязливы, как и вы, и сомневаются в своих силах.

5. Десять раз в течение дня повторяйте эти динамичные слова: «Если Бог за нас, кто *против* нас?» (Послание к Римлянам 8:31). Приостановите чтение книги и повторите вышеприведенные слова СЕЙЧАС – медленно и убежденно.

6. Найдите компетентного консультанта, который поможет вам понять, почему вы делаете то, что вы делаете. Узнайте происхождение вашей уничтоженности и чувства недоверия к себе, которые часто закладываются с детства. Познание себя приводит к исцелению.

7. Десять раз в течение дня повторяйте следующее утверждение, желательно вслух: «Все могу в укрепляющем меня (Иисусе) Христе» (Послание к Филиппийцам 4:13). Повторите эти слова СЕЙЧАС. Это магическое утверждение является самым мощным на Земле противоядием мыслям о собственной неполноценности.

8. Дайте истинную оценку собственным способностям, а затем поднимите ее на 10 процентов вверх. Не нужно становиться самовлюбленным человеком, нужно просто развить в

себе чувство самоуважения. Поверьте в собственные, Богом освобожденные силы.

9. Положитесь на Божью милость. Делая это, просто утверждайте: «Я в Божьих руках». Затем поверьте в то, что вы **СЕЙЧАС** получаете всю необходимую вам силу. Почувствуйте, как она вливается в вас. Утверждайте, что «Царство Божие внутри вас есть» (Евангелие от Луки 17:21) в виде силы, отвечающей требованиям жизни.

10. Напоминайте себе, что Бог с вами и ничто не сможет сокрушить вас. Поверьте, что вы *сейчас* **ПОЛУЧАЕТЕ** от Него силу.

## Глава 2

# Спокойный разум вырабатывает силу

Во время завтрака в столовой отеля я и еще двое мужчин беседовали о том, кто как спал прошлой ночью, – поистине важная тема. Один из присутствующих жаловался, что провел бессонную ночь. Он все время ворочался с боку на бок и дошел до той же степени изнеможения, с которой ложился спать. «Думаю, мне лучше перестать слушать новости перед сном, – резюмировал он. – Вчера вечером я включил приемник и наслушался всякой всячины». Так именно и сказал: «Наслушался всякой всячины». Нет ничего удивительного, что он провел беспокойную ночь. «А может быть, это от кофе, который я выпил перед сном», – задумчиво добавил он.

Другой сотрапезник бодро сказал: «Что касается меня, то я спал прекрасно. Все интересующие меня новости я узнал из вечерней газеты и утренней радиопередачи и имел возможность переварить их еще до того, как отправился спать. И конечно же, – продолжал он, – я применил свою схему для сна, которая никогда не подводит».

Я попросил его рассказать об этой схеме, и он объяснил ее следующим образом: «Когда я был еще мальчишкой, мой отец, фермер, имел привычку собирать перед сном всю се-

мью в общей комнате и читать выдержки из Библии. Я и сейчас словно слышу его голос. Вообще, всякий раз, когда я слышу те стихи из Библии, мне кажется, что их произносит мой отец. После молитвы я поднимался в свою спальню и засыпал сном праведника. Но, покинув отчий дом, я забросил и чтение Библии, и привычку молиться.

Должен признаться, что за много лет я лишь один раз молился, – когда попал в пробку на дороге. Но несколько месяцев тому назад мы с женой, оказавшись под бременем многочисленных сложных проблем, решили попробовать вернуться к этой традиции. И это оказалось очень полезной практикой. Так что теперь мы каждый вечер, перед тем как лечь спать, вместе читаем Библию и молимся. Не знаю, что особенное в этом заключено, но я стал спать лучше, а наши проблемы мало-помалу утряслись. В сущности, я считаю это настолько полезным, что, даже находясь в пути, как, например, сейчас, я все равно читаю Библию и молюсь. Прошлой ночью я лег в постель и прочел 22-й Псалом. Я прочел его вслух, и это принесло мне огромную пользу».

Он повернулся к своему соседу по столу и сказал: «Я не ложусь спать, набитый всякой всячиной. Я засыпаю с умиротворенным разумом».

Итак, вот вам два загадочных образа – «набитый всякой всячиной» и «с умиротворенным разумом». Какую из них вы бы выбрали?

Суть же этой загадки заключается в изменении внутрен-

ней позиции. Человек должен научиться жить на иной мыслительной основе, и даже если изменение образа мышления требует определенного усилия, то это сделать гораздо легче, чем продолжать жить по-прежнему. Жить в напряжении трудно. Жизнь же в состоянии внутреннего спокойствия, гармонии и без стрессов является самым простым образом существования. Для обретения ментального спокойствия требуется сделать усилие, направленное на перестройку вашего мышления на свободную позицию принятия Божьего дара умиротворения.

В качестве примера обретения свободной позиции и, следовательно, умиротворения я всегда приводил случай, который произошел в одном из городов, где я однажды вечером читал лекцию. Перед тем как подняться на сцену, я сидел за кулисами, пробегая глазами свою речь, когда ко мне приблизился мужчина, изъявивший желание поговорить со мной о его личной проблеме.

Я сказал ему, что в данный момент это невозможно, поскольку мне сейчас пора уже подниматься на сцену, где меня должны представить аудитории, и попросил его подождать. Во время своего выступления я мельком видел, как он взволнованно шагает взад-вперед за кулисами, но после лекции его там уже не оказалось. Однако он оставил мне свою визитную карточку, из которой я узнал, что этот человек был весьма влиятельной фигурой в том городе.

Возвращаясь в свой отель, я все еще испытывал беспо-

койство относительно этого незнакомца и, несмотря на то, что было уже довольно поздно, решил ему позвонить. Он был удивлен моему звонку и объяснил, что не стал ждать, поскольку было ясно, что я очень занят. «Я просто хотел, чтобы вы помолились со мной, – сказал он. – Я подумал, что, если бы вы помолились со мной, возможно, я смог бы немного успокоиться».

«Ничто не мешает нам помолиться вместе прямо сейчас по телефону», – сказал я.

Несколько удивленный, он ответил: «Я никогда не слышал, чтобы молились по телефону».

«Почему бы и нет? – сказал я. – Телефон – это всего лишь устройство для общения. Вы находитесь в нескольких кварталах от меня, но с помощью телефонной связи мы вместе. Кроме того, Господь с каждым из нас. Он на обоих концах этой линии связи, а также в промежутке между ними. Он с вами, и Он со мной».

«Хорошо, – согласился он. – Я хотел бы, чтобы вы помолились за меня».

Итак, я закрыл глаза и помолился за этого человека по телефону, и молился так, как если бы мы находились в одной комнате. Он слышал меня, и Господь слышал тоже. Закончив, я предложил: «А вы не хотите помолиться?» Ответа не последовало. Затем я услышал на другом конце провода рыдания, а потом сдавленный голос произнес: «Я не могу говорить».

«Хорошо, поплачьте пару минут, а затем помолитесь, — сказал я. — Просто поведайте Господу все, что вас тревожит. Я полагаю, это частная линия связи, а если нет и кто-нибудь прослушивает ее, то и это не имеет значения. Для постороннего человека мы просто два голоса. Никто не знает, что это вы и я».

Подбодренный таким образом, он начал молиться, сначала с некоторыми признаками сомнения, а затем все более и более импульсивно изливал свою душу. Она изнемогала от ненависти, разочарования, неудач — всего вместе. Под конец тон его голоса был уже жалобным. «Дорогой Иисус, это большая наглость с моей стороны просить Тебя сделать для меня что-нибудь, поскольку я никогда ничего не делал для Тебя. Я думаю, Ты знаешь, какой я незначительный человек, даже несмотря на то, что занимаю видное положение. Дорогой Иисус, я болен от всего этого. Пожалуйста, помоги мне».

Затем и я помолился опять и попросил Господа ответить на его молитву, а потом сказал: «Господи, там, на другом конце телефонного провода, возложи руку Свою на моего друга и дай ему спокойствие. Помогите ему сейчас смириться и принять Твой дар умиротворения». После этого я замолчал и последовала длительная пауза. Я никогда не забуду тон голоса моего собеседника, когда он сказал: «Я навсегда запомню этот случай и хочу, чтобы вы знали, что сейчас впервые за многие месяцы я чувствую внутреннее очищение, счастье и покой».

Этот человек использовал простой метод для умиротворения разума. Он освободил свой разум и получил душевный мир как Божий дар.

Как сказал один врач: «У многих из моих пациентов нет в организме никаких нарушений, кроме их мыслей. Поэтому у меня есть один любимый рецепт, который я прописываю некоторым своим больным. Но это не такой рецепт, который можно предъявить в аптеке. Это стих из Библии: Послание к Римлянам, 12:2. Я не пишу его для моих пациентов. Я заставляю их найти его и прочесть: «... преобразуйтесь обновлением ума вашего...» Для того чтобы стать счастливее и здоровее, им необходимо обновить свой разум, то есть изменить образ мыслей. Принимая «внутри» это «лекарство», они действительно обретают умиротворение разума. А это помогает поддерживать здоровье и хорошее настроение».

Основным методом выработки умиротворения разума является постоянная практика очищения последнего. Этому будет уделено особое внимание в другой главе, но я упоминаю это здесь для того, чтобы подчеркнуть важность частного ментального катарсиса. Я рекомендую очищение разума, по крайней мере, два раза в день, а в случае необходимости – и чаще. Обязательно практикуйте очищение своего разума от страхов, ненависти, безнадежности, сожалений и чувства вины. Уже сам факт, что вы сознательно делаете это усилие для очищения своего разума, дает определенное облегчения. Разве вам не приходилось испытывать чувство

облегчения, когда у вас появлялась возможность излить кому-нибудь, заслуживающему доверия, свои тревоги и заботы, которые тяжким грузом лежат на сердце? Как пастор я часто наблюдал, насколько большое значение имеет для людей возможность искренне и конфиденциально поведать кому-нибудь все, что тревожит их умы.

Как-то я проводил церковную службу на корабле «*Ларлайн*» во время своей недавней поездки в Гонолулу. По ходу речи я предложил людям, у которых разум был наполнен беспокойными мыслями, пойти на корму корабля и мысленно вытащить каждую беспокойную мысль из головы, бросить ее за борт и смотреть, как она исчезает в кильватерной струе за кормой. Такое предложение может показаться почти детской забавой, но в тот же день, чуть позже, ко мне подошел какой-то человек и сказал: «Я сделал, как вы советовали, и был удивлен тому чувству облегчения, которое мне это принесло. Я собираюсь, – сказал он, – каждый вечер на закате солнца совершать такую прогулку и сбрасывать свои тревоги за борт до тех пор, пока не выработаю психологию полного их отвержения моим сознанием. Каждый день я буду наблюдать, как они исчезают в огромном океане времени. Разве в Библии не говорится о том, чтобы мы «забывали все то, что уже позади?»»

Человек, которому помог мой совет, не был слабохарактерным сентиментальным нытиком. Наоборот, это была личность с необыкновенно широким размахом, выдающийся

лидер в своей области.

Конечно, очищения разума недостаточно. Едва разум освобождается от чего-то одного, его тут же заполняет что-то другое. Разум не может долго оставаться пустым. Вы не можете жить с не наполненным ничем разумом. Я допускаю, что некоторые люди, по крайней мере, так им кажется, совершают этот подвиг, но вообще-то необходимо заново заполнить разум, в противном случае старые негативные мысли, от которых вы только что избавились, змеей вползут обратно.

Чтобы это предотвратить, немедленно начинайте наполнять свой разум созидательными и здоровыми мыслями. И тогда, если прежние страхи, ненависть и беспокойство, которые докучали вам так долго, сделают попытку возвратиться, они найдут на двери вашего разума табличку «Занято». Возможно, они начнут бороться за свое место, так как, прожив в вашем разуме столько времени, они чувствуют себя здесь как дома. Но новые и здоровые мысли, которые вы впустили по доброй воле, теперь стали сильнее и укрепились и, следовательно, способны дать им отпор. Вскоре старые мысли отступят и оставят вас в покое, и вы будете постоянно наслаждаться умиротворенным состоянием своего разума.

В течение дня, во время перерывов, практикуйте тщательно отобранные умиротворяющие мысли. Пусть через ваш разум проходят картины наиболее спокойных сцен, свидетелями которых вы когда-то были: например, какая-нибудь

живописная поляна, наполненная тишиной вечерних сумерек, когда тени удлиняются, а солнце уходит на покой. Или вспомните серебристый свет луны, скользящий по речной ряби, или морскую волну, плавно и мягко набегающую на песчаный берег. Такие умиротворяющие мысленные картины будут воздействовать на ваш разум как целительный бальзам. Так что время от времени в течение дня находите возможность медленно прокрутить в своем разуме этот кинофильм умиротворения.

Практикуйте метод внушения мыслей с помощью артикуляции, то есть повторяйте вслух какие-нибудь успокаивающие слова. Слова обладают огромной силой внушения, и в каждом сказанном слове содержится исцеление. Произнесите ряд панических слов, и ваш разум немедленно придет в расхлябанное состояние нервозности. Возможно, вы даже почувствуете внезапную слабость в желудке, которая окажет воздействие на весь ваш физиологический механизм. И наоборот, если вы произнесете спокойные, миролюбивые слова, ваш разум отреагирует соответствующим образом. Используйте, например, слово «спокойствие». Повторите его медленно несколько раз. *Спокойствие* – это одно из самых красивых и мелодичных слов, и, произнося его вслух, вы одним этим можете вызвать состояние внутреннего покоя.

Другим исцеляющим словом является «безмятежность». Произнося это слово, воображайте картину безмятежности. Медленно повторяйте его в таком настроении, которое от-

ражает его сущность. Есть и другие, подобные этим, слова, которые обладают целительной силой, если их использовать вышеописанным образом.

Полезно также использовать строки из стихов или отрывки из Святого Писания. Один мой знакомый, который добился значительного умиротворения разума, имеет привычку записывать на карточки отдельные цитаты, выражающие умиротворение. Он всегда носит одну из этих карточек в своем бумажнике, частенько перечитывая ее, пока каждая цитата полностью не отпечатается в его памяти. Он говорит, что каждая такая строка, погрузившись в его подсознание, «смазывает» его разум спокойствием. Концепция умиротворенности является действительно елеем для обеспокоенных мыслей. Вот одна из используемых им цитат, взятая у какого-то мистика XVI века: «Пусть ничто не тревожит вас. Пусть ничто не пугает вас. Все проходит, кроме Бога. Один только Бог имеет значение».

Слова Библии имеют необыкновенно сильную лечебную ценность. Погрузите их в свой разум, дайте им «раствориться» в сознании, и они разольются целительным бальзамом по всей вашей ментальной структуре. Это один из самых простых с точки зрения выполнения процессов, а также и один из самых эффективных, если говорить о приобретении умиротворенности разума.

Один торговый агент рассказал мне об инциденте, имевшем место в одном из номеров отеля «Мид-Вестерн». Он

был членом группы бизнесменов, прибывших на конференцию. Один из участников находился в очень раздраженном состоянии. Он был очень взвинчен, все время вступал в спор, быстро выходил из себя. Все присутствующие хорошо его знали и понимали, что он находится в сильном нервном напряжении. Но в конце концов его раздраженное состояние начало действовать им на нервы. В какой-то момент этот взвинченный субъект открыл свою дорожную сумку, вытащил большую бутылку с неприятным на вид лекарством и налил себе изрядную дозу. На вопрос, что это за лекарство, он проворчал: «Да что-то для успокоения нервов. У меня такое чувство, как будто я сейчас взорвусь и разлечусь на куски. Я удивляюсь, как это я еще не взлетел на воздух от того напряжения, под которым нахожусь. Я стараюсь не показывать этого, но, думаю, что даже вы, друзья, заметили, что я ужасно психую. Мне порекомендовали принимать это лекарство, и я уже выдул несколько таких бутылок, но не вижу никакого улучшения».

Присутствующие засмеялись, а затем один из них добродушно сказал: «Билл, я ничего не знаю относительно лекарства, которое ты принимаешь, может быть, оно и хорошее. Вероятно, так оно и есть, но я могу дать тебе другое лекарство от нервов, которое принесет тебе гораздо больше пользы, чем это. Я знаю это, потому что оно помогло мне, а я был в гораздо худшем состоянии, чем ты».

«Что это за лекарство?» – восторженно воскликнул наш неврастеник.

Тот, кто дал совет, полез в свою сумку и вытащил из нее книгу.

«Эта книга вылечит тебя, и я имел в виду ее. Наверное, тебе покажется странным, что я вожу с собой повсюду Библию, но мне все равно, что подумают об этом окружающие. Я нисколько не стыжусь этого. Я вожу в своей сумке Библию последние два года, и у меня есть отмеченные места, которые помогают мне сохранять разум в спокойном состоянии. Это лекарство оказывает действие на меня и, думаю, может сделать что-нибудь и для тебя тоже. Почему бы тебе не попробовать?»

Все присутствующие слушали эту необычную речь с интересом. Нервозный человек сидел, глубоко утонув в своем кресле. Заметив, что его слова произвели на товарища некоторое впечатление, бизнесмен продолжал: «Однажды вечером в отеле я провел любопытный эксперимент, в результате которого у меня выработалась привычка читать Библию. Находясь в ужасно напряженном состоянии, я отправился в деловую поездку и к вечеру вернулся в свой номер в сильном раздражении. Попытался написать несколько писем, но никак не мог на них сосредоточиться. Я ходил взад-вперед по комнате, пытался читать газету, но все это раздражало меня, поэтому я решил спуститься вниз и чего-нибудь выпить – только для того, чтобы уйти от самого себя.

Стоя у стойки бара, я случайно увидел лежавшую там Библию. Я видел много таких Библий в номерах отелей, но

никогда не брал их даже в руки. Однако что-то побудило меня к этому, я открыл книжку на одном из Псалмов и начал читать его. Помню, что прочел этот Псалом стоя, затем сел и прочел следующий. Я почувствовал интерес, но в то же время удивлялся самому себе – я читаю Библию! Это было смешно, но я продолжал читать.

Вскоре я дошел до 22-го Псалма. Я учил его еще мальчиком в воскресной школе и был очень удивлен, что все еще помню большую часть его наизусть. Я попробовал произнести его, особенно ту строку, где говорится: «Он... водит меня к водам тихим, подкрепляет душу мою». Мне нравится эта строфа. Она захватила меня. Так я сидел, повторяя ее снова и снова. И следующее, что я понял, – я проснулся.

Очевидно, я погрузился в сон и спал крепко. Я спал всего минут пятнадцать, но после пробуждения почувствовал себя таким отдохнувшим и свежим, как если бы проспал глубоким сном всю ночь. Я помню это чудесное чувство абсолютной свежести. И тут я понял, что это было чувство спокойствия, и сказал себе: «Разве это не удивительно? Как могло такое случиться, что я упустил нечто столь восхитительное?»

Итак, после этого эксперимента, – продолжал он, – я купил Библию карманного формата, которую мог носить в своей сумке, и с тех пор она всегда и повсюду со мной. Честно признаюсь, я люблю читать ее, и моя прежняя нервозность исчезла без следа. Поэтому, – добавил он, – попробуй и ты

это средство, Билл, и посмотри, сработает ли оно».

Билл попробовал это средство и продолжает пользоваться им и поныне. Он признался, что сначала все это было несколько непривычно и трудно для него и он читал Библию тайком, когда поблизости никого не было. Он не хотел, чтобы его считали праведником или слишком набожным. Но он говорит, что сейчас достает ее открыто в поезде, самолете или любом другом из «старомодных видов транспорта» и читает, и это «приносит ему все блага мира». «Больше мне не нужны лекарства от нервов», – заключил он.

Должно быть, схема, опробованная рассказчиком, сработала и в случае с Биллом, потому что он теперь легко справляется со своими делами. Его эмоции находятся под контролем. Эти двое мужчин поняли, что обретение спокойствия – дело несложное. Вы просто питаете свой разум такими мыслями, которые вызывают умиротворенное состояние. Чтобы разум был спокоен, наполните его спокойствием. Все очень просто.

Есть и другие практические методы, с помощью которых вы можете выработать состояние безмятежности и спокойствия. Один из них – беседа. В зависимости от используемых нами слов и тона, каким они сказаны, мы можем одним только разговором привести себя в нервное, взвинченное и расстроенное состояние. Разговором можно добиться негативных или позитивных результатов. Разговор может также помочь обрести спокойствие. Если хотите поддержать в се-

бе умиротворенное состояние, говорите тихим мягким голосом.

Когда вы находитесь в группе людей, разговор которых начинает приобретать огорчительную окраску, старайтесь внести в такую беседу умиротворяющие идеи. И обратите внимание, как быстро они нейтрализуют общее нервное напряжение. Разговор, в котором упоминаются всякого рода неприятные ожидания, скажем, во время завтрака, часто задает тон на весь день. Высказывание предположений о грядущих неприятностях вряд ли будет способствовать появлению чего-то хорошего. Негативные разговоры оказывают неблагоприятное влияние на внешние обстоятельства, и естественно, что беседа напряженного, нервного характера усиливает внутреннее возбуждение.

И наоборот, начиная каждый новый день с ожидания спокойных, приносящих удовлетворение, радостных событий, вы обеспечите себе приятный и плодотворный день. Такая позиция способствует появлению действенных и определенных факторов, создающих благоприятные условия. Следите за своей речью, если хотите выработать умиротворенное состояние разума.

Важно устранить из разговора все негативные идеи, поскольку они имеют тенденцию вызывать напряжение и внутреннее раздражение. Например, завтракая в компании с другими людьми, не заявляйте, что «коммунисты скоро завладеют всей страной». Во-первых, коммунисты не собирают-

ся завладевать всей страной, но это ваше утверждение найдет депрессивный отклик в умах других людей. Несомненно, это оказывает также угнетающее действие на пищеварение. Депрессивное замечание окрашивает соответствующей краской позицию всех присутствующих, и каждый из них уходит, пусть даже с незначительным, но вполне определенным чувством досады. Они уносят с собой еле уловимое, но определенное чувство, что во всем есть что-то неправильное. Бывают моменты, когда мы должны стать лицом к лицу с этими неприятными проблемами и урегулировать их объективно и решительно. Если говорить начистоту, то никто не испытывает большего презрения к коммунистам, чем я, но ради того, чтобы обрести спокойствие разума, наполняйте свой разговор с людьми позитивными, радостными, оптимистическими, доставляющими чувство удовлетворения выражениями.

Слова, которые мы используем в своей речи, оказывают прямое и определенное влияние на наши мысли.

Мысли создают слова, поскольку слова являются средством выражения мыслей. Но слова воздействуют также на мысли и помогают обусловить, если не создать, ту или иную позицию. В сущности, то, о чем мы часто думаем, проявляется в разговоре. Поэтому если тщательно исследовать любой среднего уровня разговор, который содержит спокойные дружеские выражения, то можно убедиться в том, что результатом будут спокойные мысли, а следовательно, и спо-

койное состояние разума.

Другим эффективным методом умиротворения разума является ежедневная практика тишины. Каждый человек должен настаивать на возможности проводить не менее четверти часа в сутки в абсолютном покое. Уходите в одиночку в самое тихое место, садитесь или ложитесь там на пятнадцать минут и учитесь искусству тишины. Ни с кем не разговаривайте. Не пишите. Не читайте. Старайтесь, по возможности, ни о чем не думать. Пусть ваш разум находится в нейтральном состоянии. Представьте, что ваш разум в этот момент пребывает в покое, в неподвижности. Сначала это покажется нелегким делом, так как мысли все время будут тревожить ваш ум, но постоянная практика повысит эффективность этого процесса. Представьте свой разум как водную гладь и посмотрите, какой неподвижной вы можете ее сделать, – чтобы не было даже легкой ряби. Когда вы обретете состояние полного покоя, начинайте прислушиваться к более глубоким звукам гармонии, красоты и Бога, которые вы откроете в самой сущности тишины.

К сожалению, американцы не обладают навыками такой практики. Очень жаль, ибо Томас Карлейль сказал: «Тишина – это стихия, в которой рождаются великие творения». Нынешнее поколение американцев утратило что-то из того, чем обладали наши праотцы и что помогало формировать их характер, – то есть тишину первозданных лесов и бескрайних равнин.

Возможно, испытываемый нами недостаток внутреннего спокойствия в какой-то степени зависит от воздействия шума на нервную систему современных людей. Научные эксперименты показывают, что шум в том месте, где вы работаете, живете или спите, снижает эффективность вашей деятельности или отдыха в весьма существенной степени. В противоположность общему убеждению очень сомнительно, что мы сможем когда-нибудь полностью приспособить наши физические, умственные и нервные механизмы к шуму. Независимо, насколько знакомым и привычным становится регулярно повторяющийся звук, он не остается неслышанным подсознанием. Воздействие автомобильных сирен, рева двигателей самолетов и прочих резких шумов проявляется в результате физической активностью во время сна. Импульсы, передаваемые этими звуками через нервные окончания, вызывают мускульные движения, которые снижают качество реального отдыха. А если реакция достаточно сильная, то это может вызвать даже шок.

В противоположность этому тишина является исцеляющей, успокаивающей, оздоравливающей практикой. Старр Дэйли говорит: «Среди моих знакомых нет ни одного ни среди мужчин, ни среди женщин, кто знал бы, как пользоваться тишиной, а насколько я знаю по собственному опыту, этот навык устраняет всякую усталость. Я заметил, что мои несчастья приходят ко мне, когда я не могу сбалансировать напряжение с отдыхом». Старр Дэйли тесно связывает тишину с

духовным исцелением. Чувство отдохновения, появляющееся вследствие пребывания в полной тишине, является терапией величайшей ценности.

В условиях современной жизни, когда происходит постоянное нарастание темпа, практика тишины, вероятно, не такое простое дело, как это было во времена наших праотцов. В наше время существует множество шумопроизводящих устройств, о которых они не имели никакого представления, а программа нашей повседневной деятельности стала гораздо более насыщенной и беспокойной. В современном мире практически истреблено свободное пространство, и, что очевидно, мы также пытаемся уничтожить и фактор времени. Для человека стало почти невозможным совершать прогулки по лесу или сидеть у моря, или предаваться медитации на вершине горы или на палубе корабля посреди безбрежного океана. Но если мы уже совершали подобные эксперименты, то можем отпечатать на экране нашего разума картину тихого местечка и чувство, которое испытывали в тот момент, и возвратиться к этому в памяти, чтобы снова все это оживить с такой же достоверностью, как если бы мы действительно участвовали в этой сцене. В сущности, когда вы возвращаетесь к прошлому в памяти, разум имеет тенденцию устранять все неприятные факторы, присутствовавшие в реальной ситуации. Воспоминание часто является улучшенным вариантом по сравнению с действительным событием, так как разум склонен воспроизводить только его

красоту.

Например, сейчас, когда пишутся эти слова, я нахожусь на балконе одного из самых прекрасных отелей в мире – «Ройял Гавайян» – на прославленном и романтическом побережье Вайкики в Гонолулу, на Гавайях. Я смотрю в сад, где растут величественные пальмы, раскачивающиеся под благоуханным легким ветерком. Воздух пропитан ароматом экзотических цветов. Сад полон гибискусов, которых на этих островах насчитывается две тысячи разновидностей. Под моими окнами растут деревья папайи, отягощенные созревающими плодами. Восхитительная окраска королевской поинсианы, пламенеющей среди лесных деревьев, придает этой сцене романтический ореол, а ветви акаций низко сгибаются под тяжестью своих роскошных белых цветов.

Потрясающей голубизны океан, окружающий эти цветущие острова, уходит за горизонт. Увенчанные белыми гребнями волны, вздымаясь, накатывают на берег. Гавайцы и мои друзья-туристы грациозно скользят по волнам на плоскодонках и каноэ с выносными уключинами. Все это в совокупности представляет собой картину потрясающей красоты и оказывает на меня неопишемое целительное воздействие, когда я сижу здесь и пишу о силе, вырабатываемой в умиротворенном разуме. Постоянное чувство ответственности, под бременем которого я обычно живу, кажется ушедшим в бесконечную даль. И хотя я нахожусь на Гавайях для того, чтобы прочесть ряд лекций и написать эту книгу, тем не менее

спокойствие, которое царит в этом райском уголке Земли, обволакивает и меня. Но я понимаю, что только возвратясь домой, в Нью-Йорк, за пять тысяч миль отсюда, я по-настоящему оценю утонченное удовольствие от красоты, которой я сейчас наслаждаюсь. Она будет бережно храниться в памяти как данное мне в награду прибежище, в которое может уходить мой разум в те беспокойные дни, которые мне предстоят. Находясь далеко от этого идиллического места, я буду часто возвращаться к нему в своих воспоминаниях, чтобы вновь обрести спокойствие под этими выстроившимися в ряд пальмами на омываемом пенистыми волнами берегу на Вайкики.

Наполните свой разум всеми возможными воспоминаниями, где вас окружают спокойствие и тишина, затем мысленно совершайте туда запланированные и намеренные экскурсии. Вы должны понять, что самым легким путем к спокойному разуму является создание спокойного разума. Это достигается практикой, путем применения некоторых таких же простых принципов, которые были приведены выше. Разум быстро реагирует на учение и тренировку. Вы можете заставить его вернуть вам все, что захотите, но помните, что он может отдать только то, что было вложено в него в первую очередь. Насыщайте свои мысли спокойными событиями, спокойными словами и идеями, и в конце концов вы получите мастерскую по выработке навыков спокойствия, в которую можете обращаться, когда потребуется освежение и об-

новление духа. Это безграничный источник силы.

Я провел вечер с одним другом, у которого очень уютный дом. Завтракали мы в своеобразной и необычной столовой. Четыре ее стены украшены прекрасной фресковой живописью с сельскими видами той местности, где мой гостеприимный хозяин провел свое детство. Это панорама холмов, зеленых долин и журчащих ручьев с чистой и сверкающей на солнце водой, бурлящей и пенящейся вокруг камней. Извилистые дороги убегают вдаль, пересекая очаровательные луга. Ландшафт то тут, то там украшен маленькими домиками. А в центре стоит белая церковь, увенчанная высоким шпилем.

За завтраком мой хозяин рассказывал об этих местах своей юности, указывая на разные достопримечательности, нарисованные на стенах этой комнаты. Потом он сказал: «Часто, сидя в этой столовой, я мысленно хожу от одного места к другому и восстанавливаю в памяти прошедшие годы. Например, я вспоминаю, как мальчишкой гулял по этим узким тропинкам босиком, и все еще помню ощущение чистой прохладной земли у себя между пальцами. Я вспоминаю, как удил рыбу в той речке, где водилась форель, – сколько раз в летний полдень! – и катался с этих холмов в зимнее время.

А вот церковь, которую я посещал в детстве. – Он усмехнулся и добавил: – Сколько длинных проповедей я выслушал в этой церкви, но всегда с благодарностью вспоминаю доброту тамошних людей и простоту и незатейливость

их жизни. Я могу сидеть здесь и смотреть на эту церковь, и думать о тех гимнах, которые слушал там вместе с моими родителями, сидя на церковной скамье. Они давно уже похоронены на том кладбище за церковью, но мысленно я хожу туда и стою у их могил и слышу, как они разговаривают со мной, как в былые дни. Я очень устаю и иногда поддаюсь нервозности и напряжению, но мне помогают отвлечься эти тишина и возвращение к тому времени, когда разум мой был ничем не встревожен, а жизнь казалась новой и чистой. Это дает мне что-то, это дает мне покой».

Возможно, не все мы можем иметь такие столовые, расписанные фресками, но вы можете поместить их на ваших стенах мысленно, в своем разуме: картины самых прекрасных эпизодов из вашей жизни. Потратьте какое-то время на размышления над этими картинами. Неважно, насколько вы заняты или какая ответственность лежит на ваших плечах, — эта простая и вместе с тем уникальная практика, уже успешно проверенная на многих примерах, может оказать на вас очень позитивное воздействие. Это спокойная практика, спокойный путь к спокойствию разума.

В деле внутреннего спокойствия есть один фактор, который должен быть установлен в силу его особой важности. Я часто замечал, что люди, которые испытывают недостаток во внутреннем спокойствии, являются жертвами механизма самонаказания. В их жизни бывали случаи, когда они совершали какой-нибудь грех, и теперь их преследует чувство вины.

Они искренне искали у Бога прощения, а милосердный Господь всегда простит любого, кто просит Его и делает это серьезно. Однако в человеческом разуме есть любопытный выверт, когда порою человек не может простить себя.

Он чувствует, что заслуживает наказания, и поэтому постоянно ожидает его. В результате он живет с неизменно мрачным предчувствием, что вот-вот что-то случится. Для того чтобы обрести спокойствие при таких обстоятельствах, ему приходится наращивать интенсивность своей деятельности. Ему кажется, что упорный труд даст некоторое освобождение от этого чувства вины. Один врач рассказал мне, что в его практике значительное число случаев нервных срывов исходило из чувства вины, которое пациент подсознательно пытался компенсировать чрезмерной рабочей нагрузкой. Такой пациент относил свой срыв за счет своего состояния, якобы подорванного чрезмерной работой. «Но, – сказал врач, – эти люди, скорее всего, не получили бы нервного срыва из-за переработки, если бы до того полностью освободились от чувства вины». Умиротворенности разума при таких обстоятельствах можно добиться путем избавления от чувства вины, равно как и напряжения, которое оно вызывает, исцеляющей терапией Христа.

В курортном отеле, куда я приехал на несколько дней, чтобы спокойно писать, я встретил одного человека из Нью-Йорка, с которым был немного знаком. Это был неуступчивый, упрямый и чрезвычайно нервный бизнесмен. Он сидел

на солнышке в шезлонге. По его приглашению я присел рядом, и мы немного поговорили.

«Рад видеть вас отдыхающим в этом красивом месте», – начал я. Он нервно ответил: «Ну да, я отдыхаю».

Я слишком много работал дома. И сейчас нахожусь в ужасном напряжении. Дела доконали меня, я весь на нервах и не могу спать. Я ужасно раздражительный. Жена настояла на том, чтобы я поехал сюда на неделю. Врачи говорят, что у меня нет ничего особенного, мне только нужно перестроиться в своих мыслях и расслабиться. Но как, черт возьми, это сделать?» – воскликнул он. Затем бросил на меня жалобный взгляд. «Доктор, – сказал он, – я все отдал бы за то, чтобы обрести мир и покой. Это то, чего я хочу больше всего на свете».

Мы еще немного поговорили, и из разговора стало ясно, что он всегда боялся, что вот-вот случится что-то ужасное. На протяжении многих лет он жил в постоянном ожидании какого-нибудь зловещего события, в мрачном предчувствии, что что-то произойдет либо с его женой, либо с детьми, либо с их домом.

Проанализировать этот случай было нетрудно. Его опасения исходили из двойного источника – от чувства незащищенности в детстве и от более поздних событий, вызвавших чувство вины. Его мать всегда опасалась, что вот-вот что-то случится, и он впитал ее чувство страха. Позднее он совершил кое-какие грехи, и его подсознание стало настаивать на

самонаказания. Так он стал жертвой механизма самонаказания. В результате этой неприятной комбинации факторов я и нашел его в тот день в крайне возбужденном состоянии нервной системы.

Закончив нашу беседу, я немного постоял около его шезлонга. Поблизости никого не было, поэтому я, правда с некоторыми колебаниями, предложил: «Может, вы позволите, по крайней мере, помолиться с вами?» Он молча кивнул, и я положил руку ему на плечо и начал молиться: «Дорогой Иисус, как Ты исцелял людей в далекие времена и даровал им мир и покой, исцели сейчас этого человека. Дай ему Свое полное прощение. Помоги ему простить себя. Отдели его от его грехов и дай ему знать, что Ты не держишь их против него. Освободи его от них. Затем сделай так, чтобы Твое спокойствие проникло в его разум, в его душу и в его тело».

Он посмотрел на меня снизу удивленно и отвернулся, так как в его глазах стояли слезы, а он не хотел, чтобы я их видел. Мы оба были несколько смущены, и я оставил его одного. Спустя несколько месяцев мы встретились, и он сказал: «В тот день, когда вы молились за меня, со мной что-то случилось. Я почувствовал странное чувство спокойствия, умиротворенности и исцеления».

Сейчас он регулярно ходит в церковь и ежедневно читает Библию. Он следует законам Божиим и обрел в себе движущую силу. Теперь это здоровый счастливый человек, потому что в его сердце и разуме воцарился мир.

## Глава 3

# Как получить постоянную энергию

Однажды во время игры бейсбольной команды старшей лиги, когда температура воздуха была выше 37 градусов по Цельсию, игрок, подававший мяч, от сильного напряжения под полуденным зноем потерял несколько килограммов веса. На одном из этапов игры он почувствовал себя крайне усталым. Но у него был уникальный метод восстановления убывающих сил. Он просто повторял отрывок из Ветхого Завета: «А надеющиеся на Господа обновятся в силе: поднимут крылья как орлы, потекут, – и не устанут, пойдут, – и не утомятся» (Книга Пророка Исаии 40:31).

Игрок первой линии Фрэнк Гиллер, использовавший этот эксперимент, рассказывал мне, что повторение по памяти этого стиха в какой-то момент игры дает ему новый, неожиданный прилив сил, так что он может закончить игру с прежней энергией. Он пояснил этот метод словами: «Я посылаю в свой разум необыкновенной убежденности мысль, которая и производит эту энергию».

Наше мысленное толкование своего физического состояния оказывает определенное влияние на то, что мы испытываем на самом деле. Если ваш разум говорит вам, что вы устали, то телесный механизм, нервы и мышцы безогово-

точно принимают этот факт. Если ваш разум усиленно чем-то интересуется, то вы можете продолжать заниматься этой деятельностью сколько угодно и не устанете. Религия осуществляет свои функции через наши мысли. В сущности, это система тренировки мышления. Можно повысить энергию, внедряя в разум позицию веры. Она поможет вам проверить громадный объем работ посредством самовнушения, убеждая вас в том, что вы имеете для этого достаточную поддержку и основательные энергетические ресурсы.

Один мой приятель из Коннектикута – очень энергичный человек, всегда полный энтузиазма и жизненных сил, – говорит, что регулярно ходит в церковь, чтобы «подзарядить свои батарейки». У него очень здравая концепция. Бог является источником всей энергии – энергии вселенной, атомной энергии, электрической энергии, а также энергии духовной: в сущности, любой формы энергии, получаемой от Создателя. В Библии особенно подчеркивается этот момент в Книге Пророка Исаии 40:29: «Он дает утомленному силу, и изнемогающему дарует крепость».

В другой строфе из Библии описывается процесс зарядки и перезарядки энергией: «... мы Им живем (то есть имеем жизнеспособность) и движемся (имеем динамическую энергию) и существуем (достигаем завершенности)» (Деяния святых Апостолов 17:28). (Замечания, заключенные в скобках, принадлежат автору книги. – *Ред.*)

Соприкосновение с Богом вырабатывает внутри нас по-

ток энергии того же вида, что и та, которая заново создает мир и обновляет его каждый год в весеннее время. Когда мы вступаем в духовное соприкосновение с Богом посредством нашего мыслительного процесса, Божественная энергия проходит через наше существо, автоматически обновляя первоначальный акт созидания. Если же связь с Божественной энергией прерывается, личность человека постепенно начинает истощаться телесно, интеллектуально и духовно. Электрические часы, включенные в штепсельную розетку, не остановятся и будут продолжать показывать точное время неограниченно долго. Но отключите их от электрической сети – и часы остановятся. Они потеряют контакт с той энергией, которая проходит через вселенную. В общем, это же происходит и в человеческой жизни, хотя и не в такой механической форме.

Несколько лет назад я присутствовал на лекции, во время которой оратор заявил перед огромной аудиторией, что он в течение тридцати лет ни разу не испытывал усталости! И пояснил, что тридцать лет назад он проделал один религиозный эксперимент, во время которого путем отказа от себя вступил в контакт с Божественной силой. С тех пор он обладает энергией, достаточной для всех видов его деятельности, и результаты этого просто поразительны. Он сам являлся таким наглядным подтверждением своего учения, что произвел на каждого присутствующего в той огромной аудитории глубокое впечатление.

Что касается меня, то это было лишь подтверждением того факта, что мы можем открыть в своем подсознании источник безграничной силы, благодаря которой избавимся от неприятного состояния, возникающего в результате истощения нашей внутренней энергии. На протяжении ряда лет я исследовал и экспериментировал, работая с идеями, высказанными этим оратором, которые были подтверждены и продемонстрированы другими людьми, и пришел к убеждению, что научно используемые принципы христианства могут помочь выработать непрерывный и постоянный поток энергии в человеческом разуме и теле.

Эти открытия подтвердил один известный врач, с которым я как-то беседовал об одном нашем общем знакомом. Этот человек, обремененный всевозможными обязательствами и тяжелой ответственностью, работал с утра до ночи без передышки, но у него всегда был такой вид, как будто он способен взять на себя еще и новые обязанности. Он обладал особой сноровкой и умением справляться со своей работой легко и эффективно.

Говоря с врачом, я выразил надежду, что этот человек взял темп, слишком для него опасный, который может привести к ухудшению его здоровья. Врач покачал головой. «Нет, — сказал он, — как его лечащий врач я не нахожу никакой опасности и вероятности каких-либо нарушений в организме, и причина этого в том, что он идеально организованный человек, в системе которого нет утечки энергии. Он

действует как хорошо отлаженный механизм, справляется со всеми делами спокойно и переносит все тяготы без напряжения. Он не тратит попусту ни грамма энергии и в то же время в каждое усилие вкладывает максимальную силу».

«Как вы объясните эту эффективность, эту кажущуюся безграничной энергию?» – спросил я.

Врач на мгновение призадумался. «Ответ такой: он нормальный человек, эмоционально цельный и, что гораздо важнее, религиозный в разумных пределах. Из религии он почерпнул знание, как избежать утечки энергии. Его религия представляет собой полезный рабочий механизм, предохраняющий его от потери энергии. Не тяжелый труд истощает энергию, а эмоциональный сдвиг. Этот же человек совершенно свободен от подобных явлений».

Все больше и больше люди осознают, насколько важно вести здоровую духовную жизнь, чтобы наслаждаться энергией и силой собственной личности.

Человеческое тело спроектировано для производства всей необходимой энергии на поразительно длительный период времени. Если индивидуум разумно заботится о своем теле с точки зрения правильного питания, физических упражнений, сна, отсутствия физического насилия, то тело будет производить и поддерживать удивительный объем энергии и хорошее здоровье. Если он уделит такое же внимание хорошо сбалансированной эмоциональной жизни, то энергия сохранится. Но если он допустит утечку энергии,

вызванную наследственной или приобретенной эмоциональной реакцией расслабляющего характера, то будет испытывать недостаток жизненных сил. Естественным состоянием человека, когда тело, разум и дух работают гармонично, является непрерывное восстановление необходимой энергии.

М-с Томас А. Эдисон, с которой я часто обсуждал привычки и черты характера ее знаменитого мужа – всемирно известного величайшего изобретателя-чародея, – рассказала мне о том, что у мистера Эдисона было обыкновение приходить в дом из своей лаборатории после многочасового труда и ложиться на старую кушетку. Она сказала, что он засыпал быстро и естественно, как ребенок, полностью расслабившись, погружаясь в глубокий, ничем не омраченный сон. После трех, четырех, а иногда пяти часов такого сна он мгновенно просыпался, совершенно свежий и горящий желанием вернуться к своей работе.

В ответ на мой вопрос, как она объясняет способность мужа отдыхать в такой непосредственной манере, м-с Эдисон сказала: «Он был человеком от природы, – под этим она подразумевала то, что он находился в полной гармонии с природой и Богом. – В нем не было ни навязчивых идей, ни беспорядка, ни противоречий, ни умственных причуд и завихрений, ни эмоциональной неустойчивости. Он работал до тех пор, пока не возникала необходимость в отдыхе, и тогда засыпал здоровым сном, после которого вставал бодрым и возвращался к работе. Он долго жил и во многих отно-

шениях проявлял самый созидательный разум, когда-либо рождавшийся на американском континенте. Он брал энергию из собственного эмоционального мастерства, способности к полной релаксации. Его поразительная гармоничная связь со вселенной способствовала тому, что природа открывала перед ним свои непостижимые тайны».

Все выдающиеся личности, которых я знал в своей жизни, а я знал многих, проявлявшие невероятную трудоспособность, были людьми, настроенными на бесконечное присутствие. Каждый из них, казалось, находился в гармонии с природой и в контакте с Божественной энергией. Среди них были и нерелигиозные люди, но все они обладали необычайно организованным характером с эмоциональной и психологической точки зрения. Именно страх, обиды, последствия родительских ошибок, сделанных, когда люди были детьми, а также внутренние противоречия и навязчивые идеи нарушают равновесие и, в конечном счете, вызывают чрезмерную трату природой данных сил.

Чем дольше я живу, тем больше убеждаюсь в том, что ни возраст, ни обстоятельства не могут истощить в нас энергию и жизнестойкость. Мы, наконец, пробуждаемся к осознанию необходимости тесной связи между религией и здоровьем. Мы начинаем понимать основную истину, которой до настоящего времени пренебрегали и которая заключается в том, что наше физическое состояние в существенной степени определяется эмоциональным состоянием, а наша эмо-

циональная жизнь регулируется нашим мышлением.

Каждая страница Библии говорит о выносливости, силе и жизни. Величайшим и всеобъемлющим словом Библии является слово «жизнь», а жизнь означает жизнеспособность, наполненность энергией. Вот что не устаёт говорить Иисус: «... Я пришел для того, чтоб имели жизнь и имели с избытком» (Евангелие от Иоанна 10:10). Это не исключает боли, страданий или трудностей. Основной смысл этого высказывания заключается в том, что, если человек использует созидательные и восстановительные принципы христианства, он может иметь в жизни и силу, и энергию.

Применение вышеупомянутых принципов помогает человеку поддерживать правильный темп жизни. Наши энергетические запасы истощаются из-за слишком высокого темпа и противоестественной скорости движения. Сохранение энергии зависит от того, в какой степени набранная вами скорость согласуется со скоростью движения Бога. А Бог пребывает в вас. И если у вас одна скорость, а у Бога – другая, то между вами и Им происходит разрыв. «И хотя мельницы Бога перемалывают медленно, зато качество того, что они перемалывают, совершенно». Мельницы большинства из нас мелют очень быстро и поэтому перемалывают плохо. Если же мы настроимся на Божественный ритм, внутри у нас выработается нормальный темп, и энергия потечет свободным потоком.

Привычка к лихорадочной гонке нашего века приносит

много пагубных последствий. Одна моя приятельница рассказала о наблюдении, сделанном ее престарелым отцом. Он говорил, что в молодости, когда молодой человек начинал ухаживать за девушкой, он приходил вечером к ней домой и садился в общей гостиной. Время тогда измерялось неторопливым, тяжеловесным ходом дедушкиных часов, имевших очень длинный маятник. Казалось, часы говорили: «У – нас – масса – времени. У – нас – масса – времени. У – нас – масса – времени». А современные часы, у которых более короткий маятник с более частым ходом, как будто говорят: «За дело! За дело! За дело!»

Все пошло с ускорением, и именно по этой причине люди устают. Решением в такой ситуации может быть попытка настроиться на ритм всемогущего Бога. Вот как можно это осуществить: выберите как-нибудь в теплый день за город и лягте на землю. Прислонитесь ухом к земле и слушайте. Вы услышите всевозможные звуки: шорох ветра в листве деревьев и стрекотание насекомых, и вы скоро заметите, что во всем этом, в гамме этих звуков, есть хорошо отлаженный ритм. Вы не сможете найти этот ритм в шуме движущихся автомобилей на запруженных городских улицах, так как он теряется в беспорядочности звуков. Но вы можете уловить его в церкви, когда слушаете Слово Божье и величественные гимны. В церкви, в Божественном ритме, утверждается истина. Но если у вас есть разум, то вы найдете этот ритм и в грохоте заводских станков.

Один мой друг, промышленник, владелец огромного завода в Огайо, рассказывал мне, что лучшими рабочими на его заводе являются те, которые трудятся в гармонии с ритмом своих станков. Он утверждает, что если рабочий будет трудиться в гармонии с ритмом своего станка, то не почувствует усталости до конца дня: ведь станок – это набор деталей, взаимодействующих согласно закону Божию. Если вы любите свой станок и хотите досконально его изучить, то должны знать, что у него есть свой ритм. Он – одно целое с ритмом тела, нервов, души. Он согласуется с Божественным ритмом, и вы можете работать на этом станке и не чувствовать усталости, если между ним и вами существует гармония. Есть свой ритм также и в заводской печи, в пишущей машинке, в офисе, в автомобиле и в вашей работе. Поэтому для того, чтобы избежать усталости и постоянно чувствовать в себе энергию, ощутите неотъемлемый от всего этого ритм всемогущего Бога и всех Его деяний.

А для этого проведите сеанс физической релаксации. Затем приведите в состояние релаксации свой разум. Следуйте мыслями за этим процессом, отчетливо представляя, как ваша душа постепенно успокаивается, а затем превознесите следующую молитву: «Боже милосердный, Ты источник всей энергии. Ты – источник энергии на солнце, в атоме, во всякой плоти, в кровотоке и в разуме. В настоящий момент я черпаю из Тебя энергию, как из неиссякаемого источника». Затем научитесь верить в то, что получаете эту энергию. Со-

храняйте свою настроенность на Бесконечное.

Конечно, многие люди устают просто потому, что ничем не интересуются. Ничто их сильно не беспокоит. Для некоторых безразлично, что происходит в мире и почему. Они ставят свои личные проблемы превыше всех катаклизмов в истории человечества. Ничто не имеет для них реального значения, кроме их собственных мелких неурядиц, желаний и ненависти. Они истощают свой организм, взвинчивая себя по поводу массы несущественных проблем, которые равным счетом ничего не значат. Поэтому они и устают. И даже наживают всякие болезни. Наивернейший способ избежать усталости – это с головой погрузиться в такое дело, в которое вы глубоко верите.

Один известный государственный деятель, который в течение одного дня семь раз произносил речи, все еще был полон неиссякаемой энергии.

«Почему вы не чувствуете усталости после семи публичных выступлений?» – спросил я.

«Потому что я верю абсолютно во все, что говорю», – ответил он.

Вот в чем секрет. Он всегда воодушевлен тем, что делает. Он выплескивается наружу. А поступая так, вы никогда не утратите энергию и жизнеспособность. Вы теряете энергию только в том случае, если жизнь становится скучной в вашем сознании. Ваш разум начинает скучать и, следовательно, устает от ничегонеделания. Вы не должны уставать. За-

интересуйтесь чем-нибудь. Увлечитесь каким-нибудь делом и погрузитесь в него с головой. Вылезьте из своей привычной оболочки. Станьте кем-то. Сделайте что-то. Перестаньте сидеть и сокрушаться по поводу тех или иных событий, читать газеты и вопрошать: «Почему они ничего не предпринимают?» Человек, который идет и что-то делает, не чувствует усталости. Если у вас нет никаких приятных событий, то не удивительно, что вы устаете. Вы разрушаетесь. Вы вырождаетесь. Вы засыхаете на виноградной лозе. Чем больше вы погружаетесь во что-то более значительное, чем вы сами, тем больше у вас будет энергии. У вас не будет времени думать о себе и увязать в своих эмоциональных неурядицах.

Для того чтобы жить с постоянной энергией, необходимо исправить свои эмоциональные ошибки. Пока вы этого не сделаете, вы не сможете сохранять энергию достаточного для вас уровня.

Покойный Кнут Рокне, один из величайших футбольных тренеров, когда-либо рождавшихся на американской земле, говорил, что футболист не может обладать достаточной энергией до тех пор, пока его эмоции не будут взяты под духовный контроль. В сущности, он пошел еще дальше, заявив, что не стал бы держать в своей команде человека, который не испытывал бы искреннего дружеского чувства к каждому из своих товарищей. «Я должен выжать из человека наибольшую энергию, – сказал он. – И понял, что этого нельзя сделать, если он ненавидит другого человека. Ненависть

блокирует его энергию, и он не может обрести нормально-го состояния, пока не избавится от этого чувства и не выработает дружелюбного отношения». Люди, испытывающие недостаток энергии, в той или иной степени дезорганизованы своими глубоко сидящими фундаментальными эмоциональными и психологическими противоречиями. Иногда результаты этой дезорганизации очень существенны, но исцеление всегда возможно.

Во время пребывания в Мид-Вестерн Сити меня просили поговорить с человеком, который раньше был очень активным гражданином этой общины, а теперь страдал от острого спада жизнедеятельности. Его коллеги считали, что он перенес удар. Такое впечатление создавалось из-за его шаркающей неуверенной походки, странного летаргического состояния и полной отрешенности от тех видов деятельности, которым прежде он отдавал большую часть своего времени. Он часами уныло сидел в своем кресле и часто плакал. Во всем этом были видны симптомы нервного расстройства.

Я устроил так, чтобы он пришел ко мне в отель в назначенное время. Дверь моего номера была открыта, и через нее мне был виден лифт. Я как раз случайно посмотрел в том направлении, когда двери лифта открылись и этот человек неуверенной походкой пошел через холл. Казалось, что он вот-вот повалится, и все свидетельствовало о том, что у него едва хватает сил, чтобы преодолеть это расстояние. Я пригласил его сесть и вовлек в разговор, который хотя и был

почти бесполезным, зато пролил некоторый свет на ситуацию, благодаря склонности собеседника жаловаться на свое состояние и на неспособность давать содержательные ответы на мои вопросы. Это явно происходило из-за его чрезмерного чувства жалости к себе.

Когда я спросил его, хотел ли бы он поправиться, он посмотрел на меня взглядом, крайне напряженным и даже трогательным. Его отчаяние выдал его ответ. Он сказал, что отдал бы все на свете за то, чтобы вернуть прежнюю энергию и интерес к жизни, которой раньше наслаждался.

Я начал вытягивать из него некоторые факты, касающиеся его жизни и произошедших с ним событий. Все они были очень интимного характера, а многие из них так глубоко укоренились в его сознании, что для него как личности было чрезвычайно трудно избавиться от них. Они были связаны со старыми, сложившимися в детстве, отношениями и страхами, в большинстве своем основанными на взаимоотношениях матери и ребенка. Но немалое место занимали и ситуации, связанные с чувством вины. Казалось, что с течением времени эти факторы накапливались подобно наносному песку вдоль русла реки. Прилив сил постепенно уменьшался, так что теперь вырабатывался лишь незначительный объем энергии. Разум этого человека находился в состоянии такого полного отупения, что активный мыслительный процесс казался совершенно невозможным.

Я стал искать руководства свыше и, к вящему своему

удивлению, вдруг оказался возле него с рукой, возложенной на его голову. Я молился, прося Бога исцелить этого человека. И вдруг почувствовал, будто через мою руку, покоившуюся на его голове, проходит некая сила. Должен заметить, что в моей руке нет никакой исцеляющей силы, но время от времени человеческое существо используется в качестве передающего канала, и в данном случае, очевидно, было именно это, так как вскоре этот человек посмотрел на меня с выражением высшего счастья и покоя на лице, а затем сказал простые слова: «Он был здесь. Он прикоснулся ко мне. Я чувствую себя совсем другим человеком».

Начиная с этого момента его состояние здоровья стало быстро улучшаться, и в настоящее время он практически восстановил свою былую форму и, ко всему прочему, теперь обладает спокойной и твердой уверенностью, которой прежде у него не было. Очевидно, зашлакованный канал в его личности, через который не могла пройти внутренняя сила, открылся благодаря вере, и свободный поток энергии снова потек в его организм.

Факты, приведенные в этом рассказе, свидетельствуют о том, что подобные случаи исцеления имеют место и что постепенное накапливание психологических факторов может перекрыть поток энергии. Далее следует подчеркнуть, что эти же самые факторы восприимчивы и к силе веры, способной устранить их и таким образом заново открыть канал Божественной энергии, находящейся внутри человека.

Влияние чувства вины и страха на энергию человека открыто признается специалистами, занимающимися проблемами человеческой природы. Количество жизненно необходимой силы, требуемой для освобождения личности от чувства вины или страха или их комбинации, так велико, что часто для перезарядки жизненных функций остается лишь незначительная часть этой энергии. Истощение энергетических ресурсов, вызванное страхом или чувством вины, принимает такие размеры, что у человека остается мало сил, которые можно было бы приложить к работе. В результате человек быстро устает. Будучи неспособным удовлетворить все требования, которые налагают на него обязательства, он отступает, впадая в апатичное, тупое, безразличное состояние, и, в сущности, готов даже отказаться от всякой деятельности и пребывать в полудремотном, вялом, расслабленном состоянии.

Один психиатр порекомендовал своему пациенту-бизнесмену обратиться ко мне. Оказалось, что этот пациент, всегда считавшийся человеком честным и строгих моральных принципов, вступил в связь с замужней женщиной. Он пытался порвать эти отношения, но встретил сопротивление со стороны своей партнерши, обвинившей его в непорядочности несмотря на то, что он искренне умолял ее покончить с этим и позволить ему вернуться к прежнему состоянию респектабельности.

Она стала угрожать ему, говоря, что может открыть сво-

ему мужу эти выходки, если он будет настаивать на своем желании порвать их отношения. Пациент понимал, что реакция мужа на эту ситуацию может быть самой неожиданной и что в итоге он, возможно, потеряет свой престиж в глазах общества. А он привык к тому, что его считали образцовым гражданином, и ценил свое высокое положение.

И вот в результате испытываемого им страха разоблачения и чувства вины он утратил всякую способность спать или хотя бы давать себе полноценный отдых. А так как это продолжалось уже в течение двух или трех месяцев, у него начался резкий спад энергии и он не имел достаточно жизненных сил, чтобы эффективно выполнять свою работу. Ввиду того что некоторые важные дела оставались незаконченными, ситуация становилась серьезной.

Когда психиатр предложил этому бизнесмену повидаться со мной, священником, по поводу его бессонницы, он запротестовал, говоря, что нет такого способа, которым священник мог бы исправить состояние, вызывающее бессонницу, и что, наоборот, он считает, что только профессиональный врач может обеспечить ему эффективное лечение.

Когда он высказал свое отношение ко мне, я просто спросил его, как он предполагает уснуть, если держит около себя двух очень надоедливых и неприятных партнеров, с которыми пытается заснуть.

«Партнерш? – воскликнул он с удивлением. – У меня нет никаких партнерш».

«Есть, есть, – сказал я. – И во всем мире нет никого, кто смог бы спать с этими двумя, по одной с каждого боку».

«Что вы хотите этим сказать?» – спросил он. И я ответил: «Каждую ночь вы стараетесь уснуть между боязнью с одного боку и виной – с другого. Вы пытаетесь совершить невозможный подвиг. Неважно, сколько таблеток снотворного вы принимаете, а я полагаю, что вы уже приняли изрядную порцию таких таблеток, они не оказывают на вас никакого действия. Причина этого в том, что они не могут достичь глубинных уровней вашего разума, где берет свое начало ваша бессонница, высасывающая из вас энергию. Вы должны вырвать с корнем страх и чувство вины до того, как потеряете всякую способность спать вообще, так же как и восстановить свои силы».

Мы начали бороться со страхом разоблачения с помощью простой уловки, заключающейся в том, что он мысленно готовил себя к встрече с любыми последствиями результата совершаемого им правильного шага, заключавшегося, разумеется, в разрыве этих любовных отношений. Я уверил его, что какой бы шаг он ни предпринял, он будет правильным и даст положительный результат. Никто никогда не ошибается, поступая правильно. Я побудил его передать это дело в руки Господа и просто поступить по совести, предоставив исход дела Богу.

Он так и сделал, не без внутреннего трепета, правда, но очень искренне. Женщина, с которой он был в связи, либо в

силу своего практицизма, либо под действием неожиданного проявления ее собственной, лучшей половины души, либо из-за опасений огласки ее интимных дел отпустила его.

Чувство же вины было преодолено путем поисков прощения у Бога. А если это сделано искренне, то от этого уже не отрекаются. И наш пациент достиг на своем пути желанной остановки и освобождения. Удивительным было то, как после избавления его разума от этого двойного груза его личность снова начала свою нормальную деятельность. Он снова обрел способность нормально спать, покой и новые силы. К нему быстро вернулась былая энергия. Он стал более мудрым и благодарным человеком, способным достойно выполнять все свои обычные обязанности.

Нередкой причиной потери энергии является и обыденность. Неизменность, однообразие и непрерывная череда одних и тех же обязанностей притупляют свежесть восприятия, которое необходимо человеку для того, чтобы успешно выполнять свою работу. Точно так же как выдыхается спортсмен, так и обычный человек, какое бы он ни занимал положение, переживает периоды истощения и полной потери сил. Когда разум пребывает в таком состоянии, для того чтобы справиться с затруднением, которое данный человек прежде преодолевал сравнительно легко, потребуется значительно больший расход энергии. В результате на это тратятся чрезмерные жизненные силы, необходимые для обеспечения физических усилий, и при этом человек часто теряет

всю свою хватку и все способности.

В качестве средства решения проблемы при подобном состоянии разума можно привести метод, использованный одним видным бизнесменом, президентом совета попечителей при одном из университетов. Преподаватель этого учебного заведения, ранее считавшийся выдающейся личностью и пользовавшийся невероятной популярностью, начал вдруг терять свои удивительные способности к преподаванию и умение заинтересовать студентов. И это было приговором как со стороны студентов, так и членов совета попечителей: либо этот преподаватель должен восстановить свои прежние способности, энтузиазм и умение вызывать интерес к своему предмету, либо они вынуждены будут заменить его другим специалистом. Последнее предложение не нашло всеобщей поддержки по той причине, что в памяти все еще сохранялись впечатления от тех блестящих лекций, которые он в течение ряда лет читал до того, как стали угасать его способности.

Сославшись на вышесказанное, президент совета попечителей попросил этого преподавателя зайти к нему в кабинет, где и объявил о решении совета дать ему шестимесячный отпуск с оплатой всех расходов и выплатой полной зарплаты. Но было поставлено одно условие: он должен был поехать в какое-нибудь подходящее место отдыха и дать себе возможность полностью восстановить свои силы и энергию.

Президент предложил ему воспользоваться коттеджем,

который он приобрел в пустынной местности, и поставил при этом любопытное условие – не брать с собой никаких книг, кроме одной – Библии. Он посоветовал преподавателю в качестве ежедневной программы совершать пешие прогулки, удить рыбу и выполнять кое-какую физическую работу в саду, а также ежедневно читать Библию с таким расчетом, чтобы прочесть ее трижды за эти шесть месяцев. Далее он посоветовал ему заучить на память как можно больше стихов из Библии с целью насыщения разума великими словами и идеями, содержащимися в Книге книг.

Под конец президент сказал: «Я уверен, что если вы проведете полгода вдали от города, занимаясь рубкой дров, вскапыванием земли, чтением Библии и ловлей рыбы в глубоких озерах, то станете новым человеком».

Преподаватель принял это удивительное предложение. Он приспособился к этому, в корне отличающемуся от его обычного, образу жизни с большей легкостью, чем он сам или кто-либо из знавших его людей мог ожидать. Действительно, он был очень удивлен, обнаружив, что это ему нравится. После того как преподаватель приноворился к активной сельской жизни, он заметил, что она имеет для него невероятную привлекательность. Какое-то время он скучал по своим образованным коллегам и чтению книг, но, возвращаясь постоянно к Библии, своей единственной книге, он и сам того не заметил, как она целиком поглотила его, и, к своему величайшему удивлению, обнаружил, что «она содержит

в себе целую библиотеку». На ее страницах он нашел веру, покой и силу. Через полгода он стал другим человеком.

Теперь мой знакомый-бизнесмен рассказывает мне, что этот преподаватель стал, как он выразился, «человеком непреодолимой силы». Ушло чувство усталости, вернулась прежняя энергия, сила бьет через край, появился новый вкус к жизни.

## **Глава 4**

# **Испробуйте силу молитвы**

В одном из офисов в деловой части города два человека вели серьезный разговор. Один из них, сильно обеспокоенный кризисом в бизнесе и в личных делах, сначала без устали шагал по комнате, затем сел с удрученным видом, уронив голову на руку – картина воплощенного отчаяния. Он пришел к приятелю за советом, так как тот считался человеком исключительно понимающим. Вместе они изучили проблему со всех сторон, но, казалось, безо всякого результата, и все это лишь усугубило упадок духа человека, попавшего в беду. «Думаю, что нет такой силы на Земле, которая могла бы спасти меня», – тяжело вздохнул он.

Его собеседник раздумывал какое-то время, затем заговорил совершенно по-другому. «Я не стал бы так смотреть на это. Я уверен, что ты не прав, говоря, что нет такой силы, которая могла бы тебя спасти. Лично я уже понял, что каждая проблема имеет решение. И есть сила, способная тебе помочь». Затем он тихо спросил: «А почему бы тебе не испробовать силу молитвы?»

Несколько удивленный таким поворотом, приятель сказал: «Конечно, я верю в молитву, но, возможно, не знаю, как молиться. Ты говоришь об этом, как о чем-то практическом,

что сгодится для решения проблемы, касающейся бизнеса. Мне никогда не приходило это в голову, но я попробую молиться, если ты покажешь мне, как это делается».

Он применил метод практической молитвы и своевременно получил на нее ответ. В конце концов дела его разрешились удовлетворительно. Это не значит, что у него не было затруднений. В сущности, ему пришлось пережить довольно тяжелый период жизни, но в конце концов он выбрался из этой передрыги. И теперь он верит в силу молитвы так истово, что недавно я слышал, как он сказал: «Каждая проблема может быть решена и решена правильно, если вы будете молиться».

Эксперты в области физического здоровья и хорошего самочувствия часто используют молитву в качестве лечения. Потеря сил, напряженность и прочие схожие проблемы могут происходить от недостатка внутренней гармонии. Удивительно, как быстро молитва восстанавливает гармоничное функционирование тела и души. Один мой приятель, физиотерапевт, готовясь массажировать нервного клиента, сказал ему: «Бог действует через мои пальцы, когда я изыскиваю пути расслабить ваше физическое тело, являющееся храмом вашей души. Но я хочу, чтобы вы, пока я буду работать над вашей внешней оболочкой, помолились о Божественной релаксации изнутри». Пациенту это показалось несколько странным, но случилось так, что он находился в восприимчивом состоянии и попытался ввести в свой разум

несколько успокоительных мыслей. И был поражен последовавшим эффектом релаксации.

Джек Смит, владелец клуба здоровья, постоянными посетителями которого являются многие выдающиеся люди, верит в молитвенную терапию и сам пользуется этим видом лечения. Когда-то он был борцом-призером, потом водителем грузовика, позже шофером такси и, наконец, открыл собственный клуб здоровья. Он говорит, что когда обследует своих клиентов на наличие физической дряблости, то проверяет также и их духовную дряблость, потому что, как он утверждает, «нельзя сделать человека физически здоровым, пока вы не сделаете его здоровым духовно».

Однажды перед рабочим столом Джека Смита сидел актер Уолтер Хастон. Он заметил большую надпись на стене, где карандашом были написаны следующие буквы: УМВССП-КДПР. Удивленный Хастон спросил: «Что означают эти буквы?» Смит засмеялся и ответил: «Они означают: Утвердительная Молитва Высвобождает Силы, с Помощью Которых Достигаются Положительные Результаты».

У Хастона от удивления отвисла челюсть. «Ну, знаете ли, никогда не ожидал услышать подобное в клубе здоровья». «А я как раз и применяю здесь нечто подобное, – сказал Смит, – чтобы возбудить в людях любопытство и заставить их спросить, что означают эти буквы. Это дает мне возможность сказать им, что я верю в то, что молитвы во здравие всегда дают хорошие результаты».

Джек Смит, который помогает людям поддерживать хорошую физическую форму, верит в то, что молитва так же важна, если не важнее, как упражнения, паровые ванны и втирания. Это жизненно важная часть процесса освобождения энергии.

В настоящее время люди больше молятся, чем в прежние времена, потому что понимают, что это способствует более эффективному развитию личности. Молитва помогает им извлекать внутренние силы и использовать тот скрытый резерв, который в противном случае оставался бы в бездействии.

Один известный психолог говорит так: «Молитва – это величайшая сила из тех, которые доступны человеку при решении его личных проблем. Эта сила просто поражает меня».

Сила молитвы является проявлением энергии. Так же, как существуют научные методы высвобождения атомной энергии, есть и процессы высвобождения духовной энергии с помощью механизма молитвы. Удивительные примеры этой вдохновляющей силы очевидны.

Сила молитвы способна даже изменить процесс старения, устраняя или ограничивая физическую дряхлость и износ. Необязательно терять свою основную энергию или жизненно важные силы, становиться слабым и апатичным в результате накопления всего этого в течение прожитых лет. Нельзя позволять своему духу ослабевать, выдыхаться или становиться вялым. Молитва может освежать вас каждый вечер и давать

обновление каждое утро. Вы можете получить руководство в решении проблем, если позволите молитве проникнуть в ваше подсознание, — местонахождение ваших сил, которое определяет, какое вы принимаете решение — правильное или неправильное. Молитва обладает силой, способной поддерживать правильную и здоровую реакцию. Молитва, глубоко проникшая в ваше подсознание, может переделать и вас самих.

Если же вы не почувствовали этой силы, то, возможно, вам нужно научиться новым молитвенным методам. Изучить технику молитвы хорошо также и с точки зрения продуктивности. Обычно основной упор делается на религию, хотя между этими двумя концепциями нет расхождений. Научная духовная практика исключает шаблонную процедуру так же, как это принято и в обычной науке. Если вы имели обыкновение молиться особым образом и если это даже приносило вам благословения, которыми молитва несомненно обладает, то вполне возможно, что вы могли бы молиться с большей пользой, изменив установившийся образец и попробовав использовать новые молитвенные формулы. Попробуйте взглянуть на все под другим углом, используйте новые навыки с целью получения более успешных результатов.

Важно осознать, что вы во время молитвы имеете дело с самой невероятной силой в мире. Вы ведь не станете сейчас пользоваться для освещения старомодной керосиновой лампой. Вы хотите самых современных осветительных прибо-

ров. Так и духовный гений людей постоянно открывает все новые и новые духовные методы. Желательно использовать такие методы, которые уже имеют подтверждения своей логичности и эффективности. Если это звучит как нечто новое и странное с научной точки зрения, то учтите, что секрет молитвы заключается в том, чтобы найти такой образ действия, который наиболее эффективно и со смирением откроет ваш разум Богу. Любой метод, с помощью которого вы можете стимулировать вливание Божественной силы в свой разум, является подходящим и полезным.

Примером научного использования молитвы может служить случай с двумя известными промышленниками (их имена, если бы я мог назвать их, показались бы знакомыми многим читателям), которые проводили конференцию по вопросам своего бизнеса и по ряду технических моментов. Казалось бы, такие люди должны были взяться за подобную проблему на чисто технической основе. Так и было, но не только это, они еще и помолились об этом. Однако результат не принес успеха. Тогда они позвонили деревенскому священнику, старому приятелю одного из этих промышленников, так как, по их словам, молитвенная формула в Библии гласит: «Ибо где двое или трое собраны во имя Мое, там Я посреди них» (Евангелие от Матфея 18:20). Они также указали на следующую формулу: «... Если двое из вас согласятся на Земле просить о всяком деле, то чего бы ни попросили, будет им от Отца Моего Небесного» (Евангелие от Матфея

18:19).

Будучи приученными со студенческой скамьи к научной практике, они верили, что, обращаясь с молитвой, как с неким особым явлением, скрупулезно следуют формуле, подчеркнутой в Библии, которую называли учебником духовной науки. Правильным методом применения той или иной науки является использование общепринятых формул, описанных в соответствующих учебниках. Они рассуждали так: если Библия указывает на то, что должны собраться двое или трое вместе, то, возможно, причиной их неуспеха было отсутствие третьего лица.

Поэтому они помолились втроем, а чтобы предотвратить ошибку в этом процессе, решили также приобщить к решению своей проблемы ряд других цитат из Библии, таких как: «По вере вашей да будет вам» (Евангелие от Матфея 9:29), «... все, чего ни будете просить в молитве, верьте, что получите, – и будет вам» (Евангелие от Марка 11:24).

Эти три человека утверждали потом, что после нескольких тщательно проведенных сеансов молитвы получили ответ. Результат был полностью удовлетворительным. Последующие результаты указывали на то, что они действительно получили Божественное руководство.

Эти люди обладали достаточной научной базой, чтобы не требовать более точного объяснения процесса действия этих духовных законов, чем в случае с естественными законами природы, а удовлетворились тем фактом, что данный закон

приходит в действие, когда используются «правильные» методы.

«Пока мы не можем это объяснить, — говорили они, — но факт остается фактом, что мы были загнаны в тупик нашей проблемой и попробовали молиться в соответствии с формулами из Нового Завета. Этот метод сработал, и мы получили прекрасный результат». И теперь они считают, что вера и гармония являются важными факторами в молитвенном процессе.

Несколько лет назад один человек открыл небольшое дело в Нью-Йорке, свое первое предприятие, или, как он охарактеризовал его, «маленькую дырку в стене». У него был только один служащий. Через несколько лет они перебрались в большую по размерам комнату, а затем — и в обширное помещение. И это дело превратилось в весьма процветающий бизнес. Исходя из объяснений этого человека, метод ведения его бизнеса состоял в том, чтобы «заполнить маленькую дырку в стене оптимистическими мыслями и молитвами». Он заявлял, что упорный труд, позитивное мышление, справедливое заключение сделок, уважительное отношение к людям и правильная молитва всегда приносят свои результаты. Этот человек, обладавший, кстати сказать, созидательным и уникальным разумом, выработал свою собственную простую формулу для решения проблем и преодоления трудностей с помощью молитвенной силы. Это весьма странная формула, но я пользуюсь ею и лично подтверждаю, что она срабаты-

вает. Я рекомендую ее многим людям, которые тоже нашли реальную пользу в ее использовании. Рекомендую ее также и вам.

Вот эта формула: (1) МОЛИТВИЗИРУЙТЕ, (2) ЖИВОПИСУЙТЕ, (3) РЕАЛИЗУЙТЕ.

Под словом «молитвизируйте» мой друг имел в виду систему ежедневной созидательной молитвы. Как только у него возникала проблема, он тут же поверял ее Богу – простым и искренним обращением в молитве. Более того, он не говорил с Богом, как с неким величественным, бесконечно далеким и смутно представляемым существом, а доверялся Ему, как кому-то находящемуся рядом с ним в его офисе, дома, на улице, в автомобиле – тому, кто всегда рядом, как партнер или близкий друг. Он серьезно относился к библейскому предписанию «молиться неустанно». И воспринимал это как указание на то, что должен начинать каждый день с обсуждения с Богом, в естественной обычной манере, вопросов, которые ему необходимо было решить. В итоге Бесконечное Присутствие стало доминировать в его сознательном, а затем и подсознательном мышлении. Он «молитвизировал» свою повседневную жизнь. Он молился, когда шел, ехал на машине или выполнял любой вид повседневной деятельности. Он наполнил свою жизнь молитвой – то есть он жил молитвой. Он не всегда в молитве преклонял колена, а говорил Богу как близкому товарищу: «Как мне с этим поступить, Господи?» или «Господи, дай мне свежий взгляд на это дело». Он

молитвизировал свой разум и таким образом молитвизировал свою деятельность.

Вторым пунктом в его формуле созидательной молитвы стоит слово «живописуйте». Основным фактором в физике является сила. Основным фактором в психологии является осуществимое желание. Человек, который предполагает успех, уже настроен на достижение успеха. Люди, которые предполагают неудачу, чаще всего терпят неудачу. Если вы будете мысленно живописать неудачу или успех, то первое или второе будет стремиться реализоваться как эквивалентное отражение воображаемого ментального образа.

Для гарантии реализации чего-то стоящего сначала помолитесь об этом и положитесь на милость Божью. Затем отпечатайте картину этого на экране своего разума как уже происходящее явление, твердо удерживая в сознании данную картину. Продолжайте обволакивать эту картину Божьей волей, то есть передайте данную проблему в Божьи руки, следуя Божественному руководству. Усердно и с умом работайте, вкладывая таким образом свою долю в дело достижения успеха по данному вопросу. Старайтесь верить и продолжайте удерживать живописную картину в своих мыслях. Попробуйте сделать так, и вы будете поражены теми неожиданными возможностями, которые откроются для осуществления воображаемой вами картины. Таким образом эта картина «реализуется». То, что вы «молитвизировали» и «живописали», «реализуется» в соответствии с образом вашего

основного разумного желания, обусловленного тем, что вы призвали к его осуществлению Божественную силу, тем более если полностью посвятили себя его реализации.

Я лично практиковал этот трехэтапный молитвенный метод и нахожу, что в нем заключена огромная сила. Он был рекомендован и другим людям, которые тоже сообщали потом, что благодаря ему высвободили свою внутреннюю созидательную силу.

Вот вам пример – одна женщина заметила, что ее муж стал от нее отдаляться. У них был счастливый брак, но жена начала слишком много внимания уделять социальным проблемам, а муж погрузился с головой в свою работу. Прежде чем они осознали это, близкие, давно сложившиеся отношения были уже утрачены. А однажды она узнала, что он начал проявлять интерес к другой женщине. Она буквально потеряла голову и стала ужасно раздражительной. Тогда она решила проконсультироваться со своим священником, который искусно перевел разговор на нее. Она рассказала о том, что была заботливой домохозяйкой, а также и о том, что стала потом эгоистичной и ворчливой.

Потом она призналась, что никогда не чувствовала себя на равных с мужем. У нее было глубоко сидящее чувство неполноценности, чувство, которое не давало возможности быть на равных с мужем в социальной и интеллектуальной сфере. Поэтому она отступила и замкнулась в своей враждебной позиции, проявлявшейся в раздражительности и критических

замечаниях.

Священник понял, что у этой женщины гораздо больше таланта, способностей и очарования, чем она думает сама. И он предложил ей исправить свой имидж, или портрет, наделив его способностями и привлекательностью. Он с легким юмором напомнил ей, что «у Бога есть свой прекрасный косметический кабинет» и что техника веры располагает всем необходимым, чтобы сделать лицо человека красивым, придать очарование и легкость его манерам. Он дал ей инструкцию, как молиться и как духовно «живописать». Он посоветовал ей также постоянно держать в памяти ментальный образ восстановления прежних дружеских отношений с мужем, визуально представлять его доброту и прежнюю гармонию между ними. Но она должна поддерживать эту картину верой. Таким образом он подготовил ее к самой занимательной из побед – победе на личном фронте.

Вскоре муж этой женщины заявил ей, что хочет развестись. Но она уже настолько умела владеть собой, что приняла это требование спокойно. Она просто ответила, что если он хочет, она даст ему развод, но предложила отложить решение на девяносто дней на том основании, что развод – дело серьезное и окончательное.

«Если к концу этого срока ты все еще будешь желать развода, я буду лишь содействовать этому», – спокойно сказала она. Он бросил на нее недоверчивый взгляд, поскольку ожидал взрыва гнева.

Вечер за вечером он уходил из дому, и вечер за вечером она оставалась дома одна. Но в это время она рисовала в своем воображении мужа, сидящего в его старом кресле. Его там не было, но она создавала этот образ, его уютно-расслабленную позу и то, как он читает ей что-нибудь, как в былые дни. Она представляла также, как он лениво возится возле дома, подкрашивая и поправляя то одно, то другое, как в прежние времена. Она также представляла его вытирающим посуду, как он это делал, когда они только поженились. Она видела, как они играют в гольф и совершают длительные прогулки.

Она рисовала эту картину с твердой верой, и однажды вечером он действительно сел в свое старое кресло. Она дважды посмотрела на него, чтобы убедиться, что это происходит на самом деле, а не только в ее воображении, но, возможно, воображение и есть реальность, поскольку, так или иначе, но там сидел живой человек. Время от времени он уходил, но все больше и больше вечеров проводил в своем кресле. Затем он начал читать ей, как в прежние времена. А однажды в солнечный субботний полдень он сказал: «Как ты смотришь на партию в гольф?»

И так они проводили день за днем, пока она не обнаружила, что наступил девяностый день. В тот вечер она спокойно сказала: «Билл, сегодня девяностый день». «Что ты имеешь в виду? – озадаченно спросил он. – Какой девяностый день?» «Ты что, забыл? Мы же договорились ждать девяносто дней,

чтобы решить вопрос о разводе. Этот день наступил».

Какое-то мгновение он смотрел на нее, затем, прикрывшись своей газетой, перевернул страницу и сказал: «Не будь глупышкой. Я просто не смогу без тебя жить. И с чего ты взяла, что я собирался тебя бросить?»

Эта формула еще раз подтвердилась своим могущественным действием. Женщина *молитвизировала, живописала* и в результате *реализовала* свое желание. Молитвенная сила разрешила не только ее, но также и его проблему.

Я знал многих людей, которые успешно применяли этот метод не только в делах личного характера, но также и в бизнесе. Искренне и разумно примененный в тех или иных ситуациях, этот метод давал такие прекрасные результаты, что его можно назвать необычайно эффективным. Люди, серьезно относящиеся к этому методу и действительно использующие его, получают удивительные результаты.

На банкете по случаю съезда промышленников меня посадили за один столик с оратором – человеком, который хотя и казался несколько грубоватым, но был очень привлекательным. Он, возможно, чувствовал себя стесненно из-за соседства со священником, – человеком, который явно не принадлежал к людям его обычного круга. В течение обеда он употреблял в своей речи некоторые теологические выражения, имевшие, однако, совсем не теологическое значение. После каждой такой реплики он извинялся, но я успокоил его, заметив, что уже слышал все эти выражения и раньше.

Он сказал, что в детстве постоянно посещал церковь, но потом «отошел от этого». А затем поведал мне старую как мир историю, которую я слышу всю свою жизнь и которую даже сейчас люди преподносят как нечто совершенно новое, а именно: «Когда я был еще мальчишкой, мой отец заставлял меня ходить в воскресную школу и в церковь и буквально заталкивал религию мне в глотку. Так что, покинув отчий дом, я не мог больше принимать ее, и с тех пор очень редко бывал в церкви».

Потом этот человек пришел к выводу, что, «пожалуй, ему следовало бы начать посещать церковь, поскольку дело идет к старости». Я заметил, что ему очень повезет, если он найдет свободное место. Это его очень удивило, так как он «не думал, что кто-нибудь вообще ходит в церковь». Я сказал ему, что сейчас в течение недели гораздо больше людей посещает церковь, чем любые другие учреждения в стране. Это привело его в полное замешательство.

Он возглавлял средней руки бизнес и пустился рассказывать мне о том, сколько денег получила его фирма за прошедший год. Я же указал на то, что знаю весьма небольшое число церквей, доход которых не достигает названной им суммы. Это поистине было для него ударом под дых, и я заметил, что его уважение к церкви стремительно растет. Я рассказал ему о том, что религиозные книги распродаются тысячами экземпляров – в большем количестве, чем книги любого другого содержания. «Может быть, служители церк-

ви очень расторопные ребята», – вульгарно заметил он.

В этот момент к нашему столику подошел другой человек и взволнованно сообщил мне, что с ним произошло «нечто удивительное». Он сказал, что находился в состоянии сильной депрессии из-за постоянно происходивших с ним неприятностей. Тогда он решил уехать на недельку или около того, чтобы отдохнуть. Во время этого отдыха он читал одну из моих книг<sup>1</sup>, в которой были даны практические методы относительно веры. Он сказал, что книга принесла ему такое удовлетворение и спокойствие, каких он никогда еще не испытывал.

Она разбудила в нем неведомые ему скрытые способности. Он поверил в то, что ответ на свою проблему он найдет в практической религии.

«Итак, – рассказывал он, – я начал использовать духовные принципы, представленные в вашей книге. Я начал верить и утверждать, что с Божьей помощью смогу достигнуть целей, к которым стремился. Я почувствовал, что все будет хорошо, и с тех пор ничто не могло вывести меня из равновесия. Я точно знал, что все будет О. К. Я стал лучше спать и лучше себя чувствовать. У меня было такое ощущение, как будто я принял какое-то тонизирующее средство. Поворотным моментом явилось то, что я стал лучше все понимать и постоянно использовать методы духовной поддержки».

---

<sup>1</sup> *Руководство к спокойному образу жизни: A Guide to Confident Living*, The World's Work (1913) Ltd.

Когда этот человек отошел от нашего столика, мой сотрапезник, внимательно слушавший этот монолог, сказал: «Никогда еще не слышал ничего подобного. Этот парень говорит о религии, как о чем-то радостном и реальном. Я никогда не смотрел на нее в таком ракурсе. Судя по его словам, создается впечатление, что религия – это почти наука, что ее можно использовать для поправки здоровья и достижения большего успеха в работе. Я никогда не связывал религию с делом». Помолчав, он добавил: «Но знаете, что меня потрясло? Выражение лица этого малого».

Однако самым удивительным был тот факт, что после того, как мой сосед по столу высказал это последнее замечание, его лицо преобразилось. Впервые в жизни ему в голову пришла мысль, что религиозная вера не какое-то старомодное ханжество, а научно обоснованная методика, направленная на создание преуспевающего образа жизни. Он получил из первых рук практическое подтверждение силы молитвы на личном опыте человека. Что касается меня, то я верю, что молитва передает вибрацию от одного человека к другому и к Богу. Все во вселенной находится в состоянии вибрации. Например, молекула состоит из вибрирующих атомов. Воздух наполнен вибрацией. Общение между человеческими существами также представляет собой вибрацию. Когда вы молитесь за другого человека и посылаете ему свои благословения, вы используете силу, присутствующую в духовной вселенной. Вы передаете от себя другому человеку чув-

ство любви, помощи, поддержки – ответное сильнодействующее понимание, – и этот процесс вызывает вибрации во вселенной, посредством которых Бог приводит к реализации те добрые цели, о которых вы молились. Проэкспериментируйте с этим принципом, и вы получите поразительные результаты.

Например, у меня есть привычка, которой я часто пользуюсь, когда молюсь о людях, которым это необходимо. Помню, я ехал как-то в поезде через Западную Вирджинию, когда мне в голову пришла любопытная мысль. Я случайно взглянул на человека, стоявшего на платформе одного из полустанков, а затем поезд тронулся и этот человек скрылся из виду. Мне вдруг подумалось о том, что я видел его в первый и последний раз в жизни. Наши жизни соприкоснулись на какую-то долю мгновения. Он пошел своим путем, а я – своим. Я размышлял о том, какой могла бы оказаться его жизнь.

И я помолился за этого человека, послав Господу просьбу о том, чтобы его жизнь была полна благословений. Затем я стал молиться за других людей, которых видел по ходу движения поезда. Я помолился за земледельца, пахавшего поле, и попросил Господа помочь ему и дать хороший урожай. Я видел мать, развешивавшую белье, и длинный ряд свежестиранного нижнего белья говорил о том, что у нее большая семья. Мимолетный взгляд на ее лицо и то, как она прикасалась к детским вещам, поведали мне о том, что это счастливая женщина. Я помолился за нее, за то, чтобы у нее была

счастливая жизнь, чтобы муж всегда был верен ей, а она ему. Я помолился о том, чтобы эта семья поддерживала религиозную веру, а дети выросли сильными и достойными людьми.

На одной из станций я увидел мужчину, который сидел, прислонившись к стене, в полудреме, и я помолился о том, чтобы он проснулся и встал бодрым и полным желания что-то сделать.

Потом мы остановились на станции, где мне бросился в глаза симпатичный мальчуган, у которого одна штанина была длиннее другой, расстегнутая у ворота рубашка, огромный не по росту свитер, взъерошенные волосы и выпачканное грязью лицо. Он с наслаждением сосал леденец на палочке. Я помолился за него, а когда поезд тронулся, мальчуган поднял глаза, посмотрел на меня и одарил восхитительной улыбкой. Я уверен, что моя молитва дошла до него, и я помахал ему рукой, а он помахал мне в ответ. По всей вероятности, я никогда не увижу этого мальчика снова, но наши жизни соприкоснулись. До этого момента был облачный день, но внезапно выглянуло солнце, и я думаю, что этот свет шел из сердца мальчика, так как он отразился на его лице. Моя душа преисполнилась радостью. Я уверен, что это Божественная сила прошла по замкнутой цепи через все мое существо к Богу, а от Него к мальчишке и обратно к Богу, и все мы находились под действием чар молитвенной силы.

# 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.