

Съдържание

ВЪВЕДЕНИЕ

Взимате ли всичко от живота? – д-р Артур Пел / 9

ПРЕДГОВОР

Тази книга може да направи чудеса в живота ви / 13

1. Съкровищницата в самите вас / 25
2. Как работи вашето съзнание / 41
3. Чудотворната сила на вашето подсъзнание / 64
4. Лечение чрез силата на мисълта в древността / 80
5. Лечение чрез силата на мисълта в наши дни / 95
6. Практически методи за духовно лечение / 109
7. Подсъзнанието е насочено към живота / 132
8. Как да постигнете желаните резултати / 143
9. Как да използвате силата на подсъзнанието,
за да забогатееете / 153
10. Да сте богати е ваше право / 163
11. Подсъзнанието е ваш спътник по пътя към успеха / 176
12. Учените използват подсъзнанието / 191
13. Подсъзнанието и чудесата на съня / 204
14. Подсъзнанието и брачните проблеми / 218
15. Подсъзнанието и щастието / 234
16. Подсъзнанието и хармоничните човешки отношения / 245
17. Как да си служите с подсъзнанието, за да прощавате / 261
18. Как подсъзнанието премахва мислени препятствия / 276
19. Как да използвате подсъзнанието,
за да преодолееете страха / 291
20. Как да запазите духа си млад завинаги / 307

Въведение

Взимате ли всичко от живота?

Животът трябва да бъде приключение. Животът трябва да бъде пълноценен. Животът трябва да бъде нещо повече от съществуване. Но повечето хора са така затънали в ежедневно оцеляване, че остават слепи за чудото да бъдеш жив.

Повечето хора изпитват само част от радостта и удовлетворението, които Бог им е отредил. Но има начин всеки от нас да промени това и да изпълни с нова сила живота си.

Доктор Мърфи създава движението „Силата на подсъзнанието“, възприето впоследствие от много философи, психолози, духовници и писатели в редица страни. Помогнал е на много мъже и жени да променят живота си от скучно, монотонно, понякога мъчително съществуване в живот, пълен със смисъл, енергия и удовлетворение.

В забележителната си книга „Силата на твоето подсъзнание“ д-р Мърфи съчетава утвърдената от времето духовна мъдрост и солидни научни анализи, за да обясни влиянието на подсъзнанието. Той предлага на читателите простички и практични упраж-

нения с доказан ефект, които да превърнат съзнанието им в мощен инструмент за подобряване на живота в ежедневието. Илюстриран с вдъхновяващи истории от истинския живот, този безценен наръчник за ума отключва тайните на успеха в най-различни сфери:

- изграждане на самоувереност
- подобряване на здравето
- създаване на приятелства и укрепване на съществуващите взаимоотношения с близки, колеги и приятели
- постигане на така желаните повишение, увеличаване на заплатата и признание
- усъвършенстване на брака и любовните отношения
- изграждане на добри навици и преодоляване на лошите.

Като духовник д-р Мърфи прави множество препратки към Библията и често цитира Новия и Стария завет. В същото време той изтъква, че излаганите от него принципи не се ограничават в рамките на която и да било вяра и религия, а са универсални. Работата му се основава на мислите и идеите на великите пророци, теолози и философи от всички религии и народи от древността до наши дни. Приложими са за всички съвременни читатели независимо от духовния им произход.

Настоящата книга представлява единствената преработка на „Силата на твоето подсъзнание“, одобрена и издадена с благословията на Мърфи Тръст, официалния ментор на съчиненията на д-р Мърфи. В нея посланието на д-р Мърфи е предадено с неговите

собствени думи, с минимални изменения, за да стане по-ясно и достъпно за читателите от XXI век. Така например по-дългите цитати от Библията, взети от Новата Библия на английски език (издание на *Oxford University Press*), заменят цитатите от използваната до неотдавна Библия на крал Джеймс*. Освен оригиналния текст във всяка глава са добавени откъси от други издавани и неиздавани творби на д-р Мърфи, свързани със съответната тема.

Прочетете книгата с отворен ум. Преписанията на д-р Мърфи не са теоретични. Те се основават на доказани от времето идеи, подкрепени с примери от реалния живот. Прилагайки тези принципи, безброй хора са се научили да извличат максималното от живота.

Четете. Учете се. Прилагайте. Вие можете да промените живота си към по-добро.

Д-р Артър Пел

* Всички цитати от Библията по-нататък в книгата са по „Библия, сиреч книгите на Свещеното писание на Вехтия и Новия Завет“, издава Св. Синод на Българската църква. С, 1991. – Бел. ред.

Предговор

Тази книга може да направи чудеса в живота ви

Виждам съм да се случват чудеса на мъже и на жени от всички сфери на живота и от цял свят. Чудесата ще се случват и на вас, ако започнете да използвате силата на подсъзнанието си. Целта на тази книга е да ви научи, че привичното мислене и представи могат да формират, да моделират и да създават съдбата ви. Човек е това, което мисли в подсъзнанието си.

Знаете ли отговорите

Защо едни хора са тъжни, а други – щастливи? Защо едни ликуват в радост и просперитет, а други тънат в бедност и злочестина? Защо едни живеят в страх и тревоги, а други – с вяра и увереност? Защо едни имат красиви, луксозни домове, а други водят оскъдно съществуване в контори?

Защо едни постигат успех, а други постоянно се провалят? Защо едни оратори са блестящи и изключително популярни, а други – посредствени и никому

неизвестни? Защо едни са гениални в работата и професията си, а други цял живот се убиват от работа, без да постигнат нищо стойностно?

Защо едни се излекуват от смятани за нелечими болести, а други не успяват? Защо толкова много добри, мили, благочестиви хора страдат от проклетия на ума и тялото? Защо толкова много неверници без всякакъв морал преуспяват и се радват на цветущо здраве? Защо едни имат щастлив брак, а за други той носи само нещастие?

Дали отговорът на тези въпроси не се крие в работата на съзнанието и подсъзнанието?

Категорично да.

Защо написах тази книга

Това, което ме подтикна да напиша тази книга, бе желанието да споделя с всички отговорите, които бях открил, на тези и други подобни въпроси. Опитах се да обясня великите истини за ума на възможно най-прост език. Вярвам, че е постижимо фундаменталните закони на живота и ума да бъдат предадени с обикновени думи. Ще се убедите, че езикът, който използвам, е същият, на който пишат вестниците и списанията и който използваме в офиса, у дома, в ежедневието.

Моля ви да вниквате в смисъла на книгата, докато четете, и да прилагате изложените техники. Абсолютно убеден съм, че така ще овладеете чудотворната сила, която ще ви издигне над объркването, нещастие, меланхолията и провалите и ще ви поведе към истинската ви съдба, ще реши проблемите ви, ще ви

освободи от емоционалните и физическите окови и ще ви покаже царския път към свободата, щастието и покая на ума.

Чудотворната мощ на подсъзнанието може да ви излекува от болестите, за да бъдете отново жизнени и силни. Овладейвайки вътрешните си сили, вие ще отворите вратата на тъмницата на страха и ще пристъпите в света на величествената свобода на Божиите синове.

Освобождаване на чудотворната сила

Личното изцеление винаги ще си остане най-убедителното доказателство за силата на подсъзнанието. Преди много години успях да излекувам себе си от злокачествено заболяване (саркома, казано на медицински език), използвайки лечителната сила на подсъзнанието си, което ме е създало и продължава да поддържа и управлява всичките ми жизнени функции.

Техниката, която използвах тогава, е подробно обяснена в тази книга. Сигурен съм, че тя ще помогне и на други да се уверят в думите ми. В дълбините на подсъзнанието на всеки от нас се крие Безкрайно целебно присъствие. Благодарение на добрия съвет на един възрастен доктор, мой приятел, аз изведнъж осъзнах, че няма нищо по-естествено от това да приема, че творческият разум, който е създал органите ми, оформил е тялото ми и е научил сърцето ми да бие, може да изцели собственото си творение. Както се казва в една древна поговорка: „Лекарят превързва раната, а Бог я изцелява.“

Чудесата се случват, когато се молите ефективно

Научната молитва е хармоничното взаимодействие между съзнанието и подсъзнанието, научно насочено към конкретна цел. Тази книга ще ви предложи научен начин да черпите от Безкрайната сила вътре във вас, за да можете да постигате това, което искате. Вие желаете по-щастлив, по-пълноценен и по-богат живот. Започнете да използвате тази чудотворна сила и направете по-леко ежедневието си, решете проблемите си в бизнеса и внесете хармония в семейните си отношения.

Непременно прочетете книгата няколко пъти. Ще откриете как работи тази прекрасна сила и как можете да извадите наяве скритите вътре във вас вдъхновение и мъдрост. Овладейте простите техники, с които можете да влияете на подсъзнанието си. Следвайте новия научен метод за използване на безкрайните ресурси. Четете книгата внимателно, сериозно и с любов. Убедете се в удивителния начин, по който тя може да ви помогне. Възможно е тя да стане повратна точка в живота ви... и аз вярвам, че ще бъде така.

Всеки се моли

Умеете ли да се молите ефективно? Откога не сте отделяли време за молитва във всекидневието си? В спешни ситуации, в моменти на опасност и криза, при болест, когато смъртта наднича отблизо, всички се молят.

Заслушайте се в новините, които се излъчват всеки ден по телевизията. Постоянно има репортажи за хора по целия свят, които се молят за дете, поразено от нелечима болест, за мир между народите, за затрупани миньори. По-късно, когато биват спасени, миньорите казват, че през цялото време са се молили това да стане.

Разбира се, молитвата е помощ в труден момент. Но защо трябва да чакаме трудния момент, за да я направим неделима и гравивна част от живота ни? Драматичните отговори на молитвите ни се превръщат в сензация и се сочат като доказателство за ефективността на молитвата. Но какво да кажем за скромните молитви на децата, за простицката молитва на признателност, която отправяме всеки път, като седнем на масата, за изпълнената с вяра молитва, при която човек търси просто единение с Бога?

Работата ми с хората ме подтикна да изследвам различните подходи към молитвата. Самият аз съм преживял силата на молитвата в собствения си живот; разговарял съм и съм работил с много хора, възнаградени с подкрепа заради молитвите си. Проблемът е как да научиш другите да се молят. Когато имат неприятности, на хората им е трудно да мислят и действат разумно. Проблемите ги обсебват и блокират способността им да слушат и да разбират. Те имат нужда от *лесна* формула, която да следват; очевидно работещ модел, който да бъде прост и конкретен.

Всекидневната молитва

Уникалното в тази книга е нейната земна практичност. В нея ще намерите елементарни, приложими техники и формули, които да можете лесно да използвате във всекидневието си. Преподавал съм ги на много хора от целия свят.

Ще разберете защо понякога получавате точно обратното на това, за което се молите. Хиляди пъти са ме питали: „Молех се толкова много, а не получих отговор. Защо?“ Тук ще откриете обяснението на това обичайно оплакване. Множеството начини за влияние върху подсъзнанието и получаването на правилните отговори, които ще намерите в тази книга, я превръщат в безценен помощник в трудни моменти.

В какво вярвате

Противно на убеждението на мнозина, че това, в което вярвате, дава отговор на молитвите ви. Молитвите се сбъдват, когато подсъзнанието на индивида отвърне на менталната картина или мисъл в ума. Този закон е тайният принцип на действие на всички религии по света. Той е скритото осъществяване на тяхната психологична правдивост.

Будистите, християните, мюсюлманите и евреите получават отговори на молитвите си независимо от разликите в това, в което твърдят, че вярват. Как е възможно? Отговорът е, че това се случва не заради конкретното кredo, религия, изповедание,

ритуал, церемония, формула, свещенодействие, заклинание, принасяне на жертва или дар, а единствено заради вярата и менталното приемане на това, за което се молят.

Законът на живота е законът на вярата. Вярата може да се обобщи като мисъл в ума. Каквото мисли, чувства и вярва човек, такова е състоянието на ума и тялото му и такива са обстоятелствата в живота му. Една техника или методология, базираща се на това, което правите, и причините, поради които го правите, ще помогне подсъзнателно да въплътите всички хубави неща в живота си. Сбъднатата молитва е осъществяване на желанието на сърцето.

Желанието е молитва

Всички желаят здраве, щастие, сигурност, покой на ума и истинска себеизява. Но колцина го постигат? Неотдавна един университетски преподавател призна пред мен следното: „Знам, че ако променя менталния си модел и пренасоча емоционалния си живот, състоянието на сърцето ми ще се промени. *Знам го*. Проблемът е, че не разполагам с техниката, с която да го направя, с процеса, с *modus operandi*. Умът ми постоянно се лута из множеството ми проблеми и аз се чувствам нещастен и сломен.“ Този човек имаше желанието за идеално здраве. Нужно му беше познание за начина, по който работи умът. То щеше да му позволи да осъществи желанието си. Практикувайки методите за лечение, предложени в тази книга, той постигна цялостност и съвършенство.

Съществува единно съзнание, присъщо на всички индивиди

Чудотворните сили на подсъзнанието са съществували, преди ние с вас да се родим, преди да се появят църквите и дори светът. Вечните истини и принципи на живота предшестват всички религии. С тази нагласа ви призовавам да овладеете прекрасната, вълшебна, трансформираща сила, съдържаща се в следващите страници. Тя ще изцели душевните и физическите ви рани, ще дари свобода на скования ви от страх ум и ще премахне ограниченията на бедността, неуспехите, нещастieto, недоимъка и разочарованието.

Единственото, което трябва да направите, е да се слеете ментално и емоционално с благото, което искате да въплътите. Творческите сили на подсъзнанието ви ще откликнат. Започнете още днес, сега. Позволете в живота ви да се случват чудеса! Продължавайте да го правите, докато настане светлина и сенките отлетят!

Подсъзнанието ви е тъмна стая

Подсъзнанието ви е вашата тъмна стая. Тя е тайното място, където се проявява филмът на живота ви. Не името, не облеклото, не родителите, не кварталът и не автомобилът ви правят такива, каквито сте. Вие сте убеждения, приемащи форма в онази тъмна стая, образ по образ, със светлини и сенки. В морален смисъл подсъзнанието е напълно неутрално,

готово да възприеме всеки навик, независимо дали светът го определя като добър или лош. Ето защо, когато нехайно натрапваме негативни мисли на подсъзнанието си в онази тъмна стая отново и отново, с изненада виждаме как те намират изражение в нашето всекидневие и в отношенията ни с хората... отново и отново. В интерес на истината рядко може да ни се случи нещо, в чието сътворяване да не сме участвали самите ние.

За да се промени светът ви, трябва да промените ума си... отвътре. Ако приемете идеята за тъмната стая, щастливо ще се избавите от всяка емоция относно процеса. Ще видите, че не е толкова трудно да промените живота си. Колко усилие трябва, за да замените един ментален образ с друг? Това може да постави началото на един освобождаващ период на позитивни промени.

Сигурно ще се учудите, като ви кажа, че всички вярвания и склонности, които са ви били внушени още в първите ви дни на този свят, не са ви напуснали и имат силата да се проявяват и да влияят върху живота ви. Всички имаме множество такива убеждения и идеи, за които отдавна сме забравили; схващания, които сме изградили в далечното си детство. Те се крият в най-дълбоките кътчета на тъмната стая на подсъзнанието. След като знаете това, разбирате защо е време да развиете здравословно уважение към своите мисли.

Така например, ако вярвате, че като седите до вентилатор, вратът ви ще се схване, подсъзнанието ви ще се погрижи да го изпълни. Винаги не е във вентилатора, който представлява съвкупност от невинни

молекули енергия, трептящи с висока честота, а на погрешните ви схващания. Вентилаторът е напълно безобиден.

Ако се страхувате, че ще хванете настинка, когато някой в офиса ви кихне, страхът ви задвижва собствения ви ум, който създава точно това, което очаквате, от което ви е страх, в което вярвате. Забележете, че други не се разболяват – защото не вярват в това. Те вярват в здравето.

Йов казва: *...страшното, от което се ужасявах, то ме и постигна; и от което се боях, то ме и връхлетя**. От друга страна, откъде според вас идва чудотворната целебна сила? От същото това подсъзнание. Ако напълните тъмната стая с велики истини, външно проявените образи ще отразяват именно тях. Вашето подсъзнание ще приеме тези истини и ще ви „принуди“ да живеете в здраве и покой. Точно както ябълката се превръща в част от кръвта ви, така и тези мисли ще станат част от ума ви и ще променят живота ви. Точно така вие се учите да ходите, да плувате, да танцувате и да свирите на пиано. Повтаряте една и съща мисъл отново и отново и не след дълго тя се превръща във ваша втора природа. Това е молитвата и приемането на висшия принцип. Бензинът не кара колата ви да се движи. Той първо трябва да се превърне в изпарения; трябва да се промени, за да предизвика ефект. По същия начин умът ви трябва да се промени, преди светът ви да поеме в посоката, която желаете.

В тъмната стая освен здраве се създава и богатство. Ключът е в това първо да направите подсъзна-

* Книга на Йов 3:25. – Бел. прев.

нието си богато, за да може и в живота ви да се прояви изобилие.

Започнете ли да изучавате законите на ума, ще повярвате и със сигурност ще разберете, че независимо от икономическите ситуации, от срибовете на борсата, от стагнациите, стачките и войните, независимо от всички обстоятелства и условия вие винаги ще имате предостатъчно. Причината е, че сте внушили идеята за богатство на подсъзнанието си, предали сте образа на богатството на тъмната си стая. Убедили сте тайния си ум, че парите постоянно прииждат свободно в живота ви и че винаги имате от тях в изобилие. Дори утре да настъпи политически колапс и всичките ви авоари да се обезценят, вие пак ще продължите да привличате богатства.

Тъмната стая на подсъзнанието ви е пълна с велики нови идеи, така че не се тревожете с какво ще замените старите. Още сега започнете да мислите за неща, които са истинни, прекрасни и благородни, и веднага ще видите тези качества край себе си. Помнете, че Бог е създал всичко така, че да бъде добро и много добро; същото трябва да правите и вие. Това ще ви изпълни с ново здравословно благоговение пред мислите ви и ще откриете, че вече не сте жертва на представи, за формирането на които не сте дали своя принос.

Съществува едно-единствено съзнание,
общо за всички хора. (Емърсън)

Чудотворната сила на вашето подсъзнание е съществувала още преди вие или аз да се родим, преди

всяка църква, дори преди да се появи светът. Големите вечни истини и принципи на живота са съществували преди появата на която и да е религия. Именно с тази вътрешна нагласа ви приканвам в следващите глави да потърсите прекрасната, възлюбена, преобразяваща сила, която ще излекува душевните и физическите ви рани, ще освободи скованото ви от страховете съзнание и ще ви направи напълно независими от ограничаващите рамки на бедността, неуспехите, страданието, лишенията и разочарованието. Единственото, което трябва да направите, е да се слеете мислено и емоционално с доброто, което желаете да въплътите, и съзидателните сили на вашето подсъзнание ще откликнат по съответния начин. Започнете сега, още днес, позволете да ви се случат чудеса! Продължавайте, не се отказвайте, докато дойде денят и сенките отлетят надалеч.