

Сила підсвідомості. Як спосіб мислення змінює життя

Виробити гарні звички та подолати погані, зміцнити стосунки з рідними та колегами, стати впевненішими в собі, покращити психічне та фізичне здоров'я — чи можна здійснити все це назавжди? Можна

У своїй дороговказній діяльності доктор Мерфі сполучає предковічну духовну мудрість із солідним науково обґрунтованим аналізом, спрямованим на пояснення того впливу, який справляє на нас підсвідомість. Він пропонує прості, практичні й гарантовано дієві вправи, за допомогою яких наш розум перетвориться на потужне знаряддя для поліпшення повсякденного життя. Супроводжена правдивими історіями успіху, ця безцінна інструкція до управління розумом розкриє таємниці переможного досягнення багатьох цілей.

Час навчитися керувати ресурсами власної психіки, щоб нарешті гарне самопочуття, процвітання та щастя стали постійними супутниками вашого нового життя!

ДЖОЗЕФ МЕРФІ

СИЛА ПІДСВІДОМОСТІ

ЯК СПОСІБ МИСЛЕННЯ ЗМІНЮЄ ЖИТТЯ

Книжка, яка змінила життя мільйонів та допомогла
віднайти джерело сили, що криється в нас.

Penguin Random House

КСД

ЯК СПОСІБ МИСЛЕННЯ
ЗМІНЮЄ ЖИТТЯ

JOSEPH MURPHY

**THE POWER
OF YOUR
SUBCONSCIOUS MIND**

A TARCHERPERIGEE

ДЖОЗЕФ МЕРФІ

СИЛА
ПІДСВІДОМОСТІ
ЯК СПОСІБ МИСЛЕННЯ ЗМІНЮЄ ЖИТТЯ

ХАРКІВ
2022 **КСД**



Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»
2022

ISBN 978-617-12-9458-5 (epub)

Жодну з частин цього видання не можна копіювати або відтворювати в будь-якій формі без письмового дозволу видавництва

Електронна версія зроблена за виданням:

УДК 159.9
М52

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.
This edition published by arrangement with TarcherPerigee, an imprint of Penguin
Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC.

Перекладено за виданням:
Murphy J. The Power of Your Subconscious Mind / Joseph Murphy. — New York :
TarcherPerigee, 2008. — 298 p.

Переклад з англійської *Сергія Вакуленка*

Дизайнер обкладинки *Петро Вихорь*

ISBN 978-617-12-9301-4

ISBN 978-0-7352-0168-2 (англ.)

© Jean L. Murphy Revocable Trust and Dr. James A. Boyer Revocable Trust, 2008

© Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», видання українською мовою, 2022

© Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», переклад і художнє оформлення, 2022

Вступ. Чи отримувеш ти від життя все можливе?

Життя має бути пригодою. Воно має бути самоздійсненням. Не може життя сходити на животіння. Та більшість людей геть загрузли в борюканні з побутовими дрібницями: аби день до вечора, — тож і зась їм до життєвих насолод.

Чимало людей відчують лише часточку радощів і задоволення, посланих їм від Бога. Однак кожному з нас також дано спосіб це змінити та вдихнути в життя щиру життєвість.

Доктор Мерфі заснував рух під назвою «Сила підсвідомості», до якого з часом долучилися філософи, психологи, священники й письменники в різних країнах світу. Він допоміг тисячам чоловіків і жінок перейти від нудного, пісного, а то й неповноцінного існування до життя іскрометного, сенсовного, повного винагород.

У дороговказній діяльності доктор Мерфі поєднує давню духовну мудрість із солідним науково обґрунтованим аналізом, покликаним пояснити те, як впливає на нас підсвідомість. Він також пропонує прості, практичні й гарантовано дієві вправи, за допомогою яких наш розум потужно поліпшить буденне життя. Супроводжена історіями успіху, узятими з дійсності, ця неоціненна інструкція до використання розуму розкриває таємниці переможного досягнення багатьох цілей, до яких належать:

- формування самовпевненості;
- покращення здоров'я;
- становлення нових дружніх стосунків і зміцнення старих із колегами по роботі, членами родини та приятелями;
- отримання жаданого підвищення на роботі, піднесення власного статусу або загальне визнання;
- зміцнення подружніх і любовних стосунків;
- вироблення гарних звичок і подолання поганих.

Сам будши священником, д-р Мерфі часто звертається до Біблії та наводить цитати зі Старого й Нового Заповітів. Водночас він наголошує, що обстоювані засади не пов'язані з однією вірою чи релігією, а мають усезагальну значущість. Його праця ґрунтується на

думках та ідеях великих пророків, богословів і філософів усякої віри та будь-якого племені, від давнини до наших днів. Їх може взяти собі на озброєння кожен сучасний читач незалежно від своїх духовних переконань.

Це переглянуте видання «Сили твоєї підсвідомості» — єдине, схвалене Фондом Мерфі (офіційним зберігачем спадщини доктора Мерфі) та надруковане під його егідою. В оновленому виданні доробок Джозефа Мерфі подано його власними словами з незначними змінами, покликаними полегшити сприйняття книжки читачем двадцять першого століття. Наприклад, довші біблійні цитати подані за «Новою англійською Біблією» (оксфордське видання 1970 р.), а не за Біблією короля Якова, як це було від початку¹. Додатково до первісного матеріалу кожен розділ містить доповнення, узяті з різних друкованих і рукописних праць доктора Мерфі; їхнє завдання — увиразнити ключові моменти викладу.

Щоб читати цю книжку, потрібна відкритість. Приписи Джозефа Мерфі — це не щось умоглядне. Вони ґрунтуються на ідеях, слушність яких довів час і підтверджують випадки з дійсного життя. Нема ліку людям, що завдяки цим засадам навчилися отримувати від життя якнайбільше.

Читайте. Учїться. Застосовуйте. Ви можете змінити життя на краще.

Доктор філософії Артер Р. Пел

Передслово. Як ця книжка може творити дива у твоєму житті

Перед моїми очима дива траплялися з людьми прерізного стану та фаху в найрізноманітніших куточках світу. Трапляться дива і з тобою, якщо почнеш використовувати чарівну силу власної підсвідомості.

Мета цієї книжки — показати, що твої звичні думки та уявлення формують, визначають і створюють твою долю. Адже людина така, які думки в її підсвідомості.

Чи знаєш ти відповіді?

Чому одні люди бувають сумні, а інші — щасливі? Чому одні люди живуть у radoщах і достатку, а інші — у злиднях та смутку? Чому хтось усього боїться й вічно турбується, а інші випромінюють віру в себе та впевненість у власних силах? Чому одні люди мають гарні, розкішні будинки, а інші скніють у нетрях?

Чому одні люди всього досягають, а інші залишаються жалюгідними невдахами? Чому один промовець вибивається вгору, здобуваючи величезну популярність, а інший залишається пересічним і нікого не цікавить? Чому хтось геній у своїй діяльності чи своєму фаху, а хтось інший усе життя лише порпається, та нічого путнього з його рук не виходить?

Чому одні люди видужують від так званих невиліковних хвороб, а інші — ні? Чому так багато гарних, добрих, боговірних людей зазнають, наче прокляті, душевних і тілесних мук? Чому чимало людей, розпусних і безбожних, досягають успіху та достатку й аж пашать бездоганним здоров'ям? Чому хтось живе в щасливому шлюбі, а інші караються недолею?

Чи знайдеться відповідь на ці запитання в тому, як працює твоя свідомість і підсвідомість?

Ще б пак, знайдеться обов'язково.

Заради чого я написав цю книжку?

Написати цю книжку мене спонукало щире бажання поділитися з читачами відповідями на різні запитання. Великі й засадничі істини щодо дії нашого глузду я намагався розтлумачити якнайпростішою мовою. Мені віриться, що цілком можливо пояснювати основоположні закони життя та мислення за допомогою звичайних повсякденних слів. Ти побачиш, що мова в цій книжці не відрізняється від уживаної в щоденних газетах і популярних журналах, на твоїй роботі, удома та в буденних справах.

Закликаю тебе простудіювати цю книжку й застосувати викладені в ній поради. У такому разі я не маю жодного сумніву, що ти станеш володарем чудодійної сили, що відірве тебе від розгубленості, горювання, смутку та неталану. Вона покаже справжнє твоє місце, покладе край твоїм негараздам, розкріпачить тебе духово й тілесно, виведе на широкий шлях до волі, щастя й душевного спокою.

Ця чудодійна сила підсвідомості здатна вилікувати від хвороби, повернути снагу та бадьорість. Навчившись використовувати власні внутрішні сили, покинеш в'язничну камеру страху й долучишся до життя — неперевершеної свободи синів Божих.

Вивільнення чудодійної сили

Особисте одужання від хвороби завжди становить найпереконливіший доказ дієвості сил нашої підсвідомості. Багато років тому мені пощастило позбутися злякисного новоутворення — медики називають його саркомою, — застосувавши лікувальну силу підсвідомості, яка мене створила, надалі підтримує всі мої життєві функції та керує ними.

Застосований спосіб докладно описаний у цій книжці. Я певен, що це допоможе іншим довіритися тій самій Нескінченній Лікувальній Присутності, закладеній у глибині підсвідомості кожного з нас. Завдяки щирій пораді одного приятеля-лікаря, чоловіка вже літнього, мені раптом відкрилося, що творчий дух, який виробив усі мої органи, сформував моє тіло й започаткував биття мого серця, самою силою речей мусить вилікувати те, що сам і пустив у світ. Каже ж бо давнє прислів'я: «Лікар рану замотує, а Бог загоює».

Дива́ спричиняє дієва молитва

Наукова молитва — це гармонійна взаємодія свідомості з підсвідомістю, науково спрямована на досягнення поставленої мети. З цієї книжки ти довідаєшся про науковий спосіб використання Нескінченної Сили всередині себе, завдяки чому матимеш змогу досягти в житті того, чого справді бажаєш. Адже бажаєш ти життя щасливішого, повнішого, багатшого. Скористайся з цієї чудодійної сили й спрости буденні справи, розв'яжи ділові питання, внеси злагоду в родинні стосунки.

Обов'язково прочитай цю книжку кілька разів. Ти збагнеш, як працює згадана чарівна сила і як вивабити назовні натхнення та мудрість, закладені всередині тебе. Навчися простих способів впливу на підсвідомість. Застосовуй новий науковий спосіб використання цієї невичерпної скарбниці. Читайте цю книжку уважно, поважно та з любов'ю. Доведи собі, як дивовижно вона може тобі допомогти. Вірю, що ці сторінки здатні вирішально змінити твоє життя.

Моляться всі

Чи вмієш молитися дієво? Скільки часу минуло відтоді, коли ти мав звичай молитися щоденно? Молитви рікою ллються в людей, які перебувають у критичному стані, віч-на-віч із небезпекою або бідною, у разі хвороби або видимої смерті.

Послухай-но лишень щоденні теленовини. У них повідомляють, що в усьому світі люди моляться за дитину, яку спостигла невиліковна хвороба, за мир між народами, за гурт шахтарів, заблокований у затопленій копальні. Перегодом ми чуємо, як урятовані шахтарі розповідають, що в очікуванні порятунку вони молилися.

Звісно, молитва незмінно приходить на допомогу в час біди. Але чи конче треба дочекатися біди, щоб зробити з молитви невідлучну й будівничу частину власного життя? Феноменальні відповіді на молитви потрапляють у газетні заголовки й доводять її дієвість. Тож як бути зі скромними дитячими, щоденними застільними й тими молитвами, що супроводжують простягненням рук до Бога, коли вірний прагне тільки єднання з ним?

Робота з людьми спонукала мене дослідити різні підходи до молитви. Я сам відчув її силу, говорив і співпрацював із багатьма людьми, яким молитва принесла величезну користь. Труднощі зазвичай виникають, коли пояснюєш іншому, як треба молитися. Коли люди потрапляють у біду, їм буває нелегко думати та діяти порозумному. Безвихідь приголомшує їх і заважає слухати та розуміти. Їм потрібне *просто* рішення, прилаштований до ситуації спосіб поведінки, що можна з легкістю перевести в життя.

Щоденна молитва

Цю книжку вирізняє приземленість і практична спрямованість. Ти знайдеш у ній прості способи та приписи, які неважко буде застосовувати на щодень. Цих простих дій від мене навчилися чоловіки та жінки в усьому світі.

Ти довідаєшся, чому часто просиш чогось у молитві, а в підсумку стається навпаки. Тисячі разів люди в усіх кутках світу запитували мене: «Чому я молився й молився, а відповіді не було?» У цій книжці розкрито причини такого поширеного нарікання. Пояснення розмаїтих шляхів, які впливають на підсвідомість, та отримання правильних відповідей надзвичайно збільшує цінність цієї книжки, яка в біді щоразу надасть тобі потрібну допомогу.

У що ти віриш?

Відповідь на чиясь молитву — усупереч дуже поширеній думці — приносить не те, у що вірить сам молільник. Відповідь на молитви приходить тоді, коли підсвідомість відгукується на розумовий образ або думку, присутню в людині. Цей закон віри становить таємну засаду дії в усіх світових релігіях. У цьому прихована підстава їхньої психологічної слухності.

Відповідь на свої молитви однаково можуть отримати і буддисти, і християни, і мусульмани, і юдеї — попри величезну різницю між тим, у що вони заявляють, у що вірять. Як таке може бути? Відповідь полягає в тому, що це залежить не від їхнього особливого символу віри, релігії, належності до громади, обряду, догмату, літургії, не від їхніх заклинань, жертвоприношень і офірувань, а тільки від віри — усвідомлення та сприйнятливості того, за що вони моляться.

Закон життя — це водночас і закон віри. Віру можна навскидь визначити як думку у твоєму розумі. Як людина думає, відчуває та вірить, так їй і ведеться розумово, тілесно, навколишньо. Прийом чи метод, в основі якого лежить розуміння того, щó ти робиш і чому́ це робиш, допоможе підсвідомо втілити все гарне в житті. Власне, відповісти на молитву — це виконати твоє сердечне прагнення.

Прагнення і є молитва

Кожен прагне здоров'я, щастя, безпеки, душевного спокою та справжнього самовираження. Але як багато з-поміж усього цього досягається? Один університетський професор нещодавно зізнався: «Я знаю, що, змінивши власну розумову настанову й переспрямувавши власне емоційне життя, оздоровлю своє серце. Я це знаю. Чого мені бракує, то це прийомів, способів чи процедур. Проблем у мене багато, думка моя перелітає то на одну з них, то на іншу, і почуваюся я невдоволеним, нещасним і розтрощеним».

У цього професора було *прагнення* бездоганного здоров'я. А потрібне йому було знання того, як працює його розум. Саме воно дало б змогу цій людині здійснити своє прагнення. Застосовувавши методи лікування, описані в цій книжці, професор оздоровився й удосконалився.

У часі є розумова спільність між усіма

Чудодійні сили твоєї підсвідомості існували задовго до твого чи мого приходу на світ, до появи будь-якої церкви чи самого світу. Великі споконвічні істини та життєві засади передують усім релігіям. Добре затямивши ці думки, ти в дальших розділах опануєш — відповідно до мого заклику — цю дивовижну та чарівну перетворювальну силу. Вона загоїть твої душевні й тілесні рани, проголосить незалежність твого заляканого розуму, цілковито вивільнить тебе від обмежень, накладених бідністю, невдачами, знегодами, скрутою та зневірою.

Для цього потрібне одне: розумом і почуттям з'єднатися з добром, яке прагнеш собою втілювати. Творчі сили твоєї підсвідомості належно відгукнуться на це. Почни зараз, сьогодні ж. Хай у твоєму житті стаються дива! Залишайся непохитним, аж поки настане світанок і тіні розсіються.

Твоя підсвідомість — темні́к

Твоя підсвідомість — це твій розкішний темні́к. Це те потаємне місце, де розвивається твоє зовнішнє життя.

Відповідно, ти є тим, ким є, тобто собою, не через своє ім'я, манеру вдягатися, батьків, місце мешкання чи автівку, якою їздиш. Тебе творять ідеї, що виникають образ за образом, у співгрі світла й тіні, отам, у твоєму підземному темні́кові. З морального погляду твоїй підсвідомості притаманна цілковита байдужість, за прийнятну вона ладна визнати звичку всяку, незалежно від того, чи ти або твоє докільля має її за добру чи за погану. Ось чому, коли ми раз у раз безтурботно запускаємо погані думки в нашу підсвідомість, у цей наш темні́к, потім дивуємося, що ці темні думки віддзеркалюються в наших щоденних справах і взаєминах з іншими... знову ж раз у раз. Насправді з нами рідко трапляється щось таке, до чого самі в такий спосіб почасти не спричинилися.

Щоб змінити свій світ, мусиш змінити власний розум... ізсередини. Та якщо приймеш ідею про темні́к, ця справа тебе не розбурхає анітрішки. Засвоївши цю думку, побачиш, що змінити власне життя не так уже й тяжко. Скільки зусиль потрібно, щоб заступити наявні розумові образи новими? Зрозумівши це, можеш змінити своє життя на краще.

Ти, може, не без подиву дізнаєшся, що уявлення та нахили, властиві тобі від початку твоїх днів, залишаються з тобою дотепер і мають змогу впливати на твоє життя. Усім нам властиво чимало уявлень та ідей, що походять, імовірно, з нашого дитинства та про які вже давно забули. Вони ховаються по далеких кутках цього підсвідомого темні́ка. Усвідомлення цього мало б вочевиднити, чому вже час виробити здорову повагу до власних думок.

Наприклад, якщо думаєш, що від сидіння біля вентилятора затерпне шия, твоя підсвідомість подбає, щоб вона таки затерпла. Неприємне відчуття спричинить не робота пристрою, що полягає у високочастотному коливанні нешкідливих молекул енергії, а твої помилкові уявлення. Сам-бо вентилятор жодної шкоди не завдає.

І якщо боїшся підхопити застуду, бо хтось із співробітників чхає, цей страх керує твоїм розумом, що здійснює очікуване тобою — те, чого боїшся й у що віриш. Тобі відкриється, що інші співробітники застуди

не підхоплять, бо вони в неї не вірять. Адже вірять вони натомість у здоров'я.

Сказав же Йов: «...те, чого лякався я, надійшло на мене»².

З іншого боку, звідки, як гадаєш, походить сама ота чудесна оздоровча сила? З тієї-таки підсвідомості... Якщо наповниш свій темни́к великими істинами, твої зовнішні образи стануть їхнім відбиттям. Твоя підсвідомість прийме ці істини й спонукатиме тебе одужати, повернути душевний спокій. Як яблуко розганяє тік твоєї крові, так ці думки вкорінюються у твоєму розумі й упливають на твоє життя. Це так само, як учитися ходити, плавати, танцювати чи грати на піаніно. Ти знову й знову повторюєш якусь думку, і за деякий час вона стає твоєю другою натурою. Оце і є молитва, допасування до вищої засади. Твоя автівка рухається завдяки особливим властивостям бензину. Спершу він має змішатися з повітрям, зазнати змін, щоб набути такої здатності; і так само зазнати змін мусить твій розум, щоб твій світ рушив туди, куди хочеш.

Окрім оздоровлення, твій підсвідомий темни́к приносить збагачення. Головне — насамперед збагатити підсвідомість, а тоді й у твоєму житті з'явиться достаток.

Якщо придивишся до розумових законів, ти повіриш і не матимеш сумніву, що, незалежно від економічного становища, коливань курсу акцій на біржах, депресії, страйків, війни чи чого там іще, ти завжди будеш удосталь забезпечений. Причина ж у тому, що попередньо ти спрямуєш ідею багатства у свою підсвідомість. Передаси до свого темника́ образ багатства — і *будеш* забезпечений усім потрібним. Попередньо ти переконаєш свій потаємний розум, що у твоєму житті обіг грошей повсякчас триває безперешкодно, незмінно приносячи чудовий позитивний баланс. Нехай завтра уряд оголосить неплатоспроможність і всі твої теперішні активи геть знеціняться — а ти все одно притягатимеш до себе багатство й жодної скрути не знатимеш.

У твоєму підсвідомому темнику́ безліч прекрасних нових ідей, тож нема чого перейматися питанням, на що замінити ідеї старі. З порогу заходжуйся думати про речі правдиві, гарні та шляхетні — і побачиш ці якості довкола себе. Пам'ятай, що Бог усе проголосив гарним або дуже гарним, — і ти мусиш іти Його слідом. Думаючи так, ти досягнеш нової, здорової поваги до власних думок і перестанеш

у власних очах бути жертвою образів, до створення яких, як здавалося, ти не був причетним.

Розділ I. Скарбниця всередині тебе

Твоя підсвідомість незмінно прагне до життя. Але справу ти маєш зі свідомістю. Наповнюй свідомість істинними засновками. Підсвідомість щоразу відтворюється відповідно до звичайних психічних стереотипів.

Ти володієш неосяжними багатствами. Щоб досягти до них, треба тільки розплющити внутрішні очі й побачити цю скарбницю нескінченності всередині себе. З цього сховища ти можеш узяти все потрібне для життя у славі, радощах і достатку.

Але чимало людей відгороджені від власної спромоги, бо не здогадуються про цю комору нескінченного розуму та безмірної любові всередині себе. Хай що б ти захотів — зможеш його звідти видобути.

Намагнічений шматок заліза може підняти вагу, десь у дванадцятіро більшу від власної. Але якщо той-таки шматок заліза розмагнітити — він не підніме й пир'їнки.

Так само й люди бувають двох типів. Намагнічені впевнені та вірять у себе. Вони знають, що їм зроду судилося мати успіх і бути переможцями.

Інші, і їх чимало, — то люди розмагнічені. Вони сповнені страхів і сумнівів. Коли трапляється нагода, вони кажуть: «А що, як мені не пощастить. Я можу втратити гроші. Люди з мене сміятимуться». Такі особи в житті багато не досягнуть. Їхній страх перед кроком уперед утримує їх на одному місці.

Ти можеш стати людиною намагніченою, якщо відкриєш і застосуєш ключову споконвічну таємницю.

Ключова споконвічна таємниця

Уяви, що тебе попросили назвати ключову споконвічну таємницю. Що відповіси? Ядерна енергія? Міжпланетні подорожі? Чорні діри? Аж ось і ні, нічого з названого. Тоді що ж то за таємниця? Як її розгадати? Як її зрозуміти та застосувати?

Відповідь напрочуд проста. Цією таємницею є предивна сила, закладена у твоїй підсвідомості. Більшість людей ніколи б її там не шукали, і саме тому знайти її випадає дуже небагатьом.

Дивна сила твоєї підсвідомості

Відшукавши й вивільнивши приховану силу власної підсвідомості, ти зможеш зробити життя потужнішим, багатшим, здоровішим, щасливішим і радіснішим.

Цієї сили не треба набувати. Ти нею вже володієш. Але маєш навчитися її використовувати. Ти мусиш її збагнути, а вже тоді дістанеш нагоду застосовувати її в усіх царинах власного життя.

Дотримуючись простих прийомів і дій, роз'яснених у цій книжці, ти здобудеш потрібне знання та розуміння. Зможеш надихнутися новим світлом і породити нову силу, яка дасть тобі здатність утілити власні надії та мрії. Не зволікай — наважся небачено піднести, звеличити, збагатити й ушляхетнити своє життя.

У глибинах твоєї підсвідомості лежить Нескінченна Мудрість, Нескінченна Сила, нескінченний запас усього потрібного тобі. Вони чекають тільки одного: коли ти їх розвинеш і викажеш. Якщо зараз почнеш розпізнавати ці глибинні душевні спроможності, вони втіляться в зовнішньому світі.

Тобі треба лишень мати належну відкритість і сприйнятливість — і Нескінченний Розум підсвідомості здійснить все, що тобі треба знати, — коли б і де б це не було. Ти зможеш засвоїти нові думки та ідеї, реалізувати нові винаходи чи відкриття, стати автором нових мистецьких творів. Нескінченний Розум у підсвідомості покаже шлях до нових дивовижних знань. Дозволь йому відкритися тобі — і він широко відчинить перед тобою браму до досконалого вияву та виведе на справжнє місце в житті.

Завдяки власній підсвідомій мудрості ти зможеш привабити ідеального супутника чи супутницю, а також надійного ділового партнера чи компаньйона. Вона зможе показати тобі, як добути стільки грошей, скільки потребуєш, і забезпечити тобі фінансову свободу, щоб ти міг жити, діяти та рухатися за велінням власного серця.

Тобі належить право відкрити перед собою цей внутрішній світ думки, почуття та сили, світла, любові й краси. Усередині власної підсвідомості ти знайдеш розв'язки всіх проблем і з'ясуєш причини всіх наслідків. Навчившись видобувати ці приховані можливості, ти по-справжньому станеш володарем сили та мудрості, потрібних для того, щоб верстати шлях у достатку, безпеці, радості та повновладді.

Я бачив, як сила підсвідомості підіймала людей зі стану каліцтва, повертаючи їм здоров'я, бадьорість і міць. Душевними зусиллями вони вийшли у світ і зазнали в ньому щастя, здоров'я та радісного самовияву. У твоїй підсвідомості є чудова цілюща сила, здатна вилікувати затьмарений розум чи розбите серце. Вона може відчинити для твого розуму двері в'язничної камери та звільнити тебе. Вона може врятувати тебе від усіх виявів матеріальної та тілесної неволі.

Знайди для себе робочу основу

Якщо хочеш іти вперед у будь-якій царині, треба зробити перший важливий крок. Ти мушиш відшукати робочу основу, застосовну будь-де. Щоб по-справжньому знати, як працює твоя підсвідомість, насамперед мушиш збагнути її засади. Коли досягнеш цього, зможеш користатися з її сил, наперед знаючи, які це принесе плоди. Ти будеш здатний застосовувати ці сили, щоб виконувати конкретні завдання.

Чимало років я працював хіміком. На початку своєї наукової діяльності я засвоїв, що з поєднання двох атомів водню та одного атома кисню утворюється вода — не інколи чи найчастіше, а *завжди*. Натомість з поєднання одного атома кисню та одного атома вуглецю постає чадний газ, дуже отруйний. Та якщо додати ще один атом кисню, це вже буде газ вуглекислий, безпечний для тварин і життєдайний для рослин. Це універсальні та незмінні факти. Їх ми й називаємо засадами.

Засади хімії, фізики й математики не різняться у своїй дії від засад твоєї підсвідомості. Щоб використати хімічні або фізичні сили, ти мушиш опанувати засади, які мають чинність у цих галузях. Щоб використати силу підсвідомості, так само мушиш вивчити її засади.

Візьмімо загально визнаний факт, що *вода перетікає згори вниз*. Це універсальна засада. Відповідно до неї вода поводитьься так скрізь і завжди — і так само інші рідини, подібні якостями до води.

Давні єгиптяни цю засаду знали. Вони використовували її, щоб домогтися бездоганної рівності підмурків великих пірамід. І сьогодні її використовують інженери, конструюючи все — від зрошувальних систем до гідроелектростанцій.

Або ж візьмімо засаду, за якою *матерія розширюється від нагрівання*. Її правдивість зберігається скрізь і завжди, за будь-яких обставин. Якщо нагріти шматок сталі, він розшириться, — байдуже, це буде в Китаї, Англії, Індії чи на орбітальній космічній станції.

Матерія розширюється від нагрівання. Це загальноприйнята істина. І так само до універсальних істин належить те, що все закарбоване в підсвідомості проєктується на екран простору як умова, випадок чи подія.

На твою молитву приходиться відповідь, бо підсвідомість — це засада, а під засадою я маю на увазі те, я'к щось працює. Наприклад, важлива

засада електрики — те, що струм тече від вищого до нижчого потенціалу. Ти не міняєш засаду електрики, засвітлюючи лампу чи вмикаючи електричну плиту. Ні, ти цю засаду просто *застосовуєш*. Співпрацюючи з природою, ти можеш зробити дивовижні винаходи та відкриття, які різними способами ошчасливлять людство.

Твоя підсвідомість — це засада. Вона працює відповідно до закону віри. Ти мусиш знати, що таке віра, чому і як вона спрацьовує. Біблія каже про це просто, зрозуміло й гарно:

Хто скаже горі цій: «Порушся та й кинься до моря», і не матиме сумніву в серці своїм, але матиме віру, що станеться так, як говорить, — то буде йому! Через це говорю вам: Усе, чого в молитві попросите, вірте, що одержите, і сповниться вам (Мр. 11:23—24)³.

Закон твого розуму — це закон віри. Він означає: вірити в те, як працює твій розум, вірити в саму віру. Віра у твоєму розумі — це думка у твоєму розумі, тільки й усього.

Усе, чого зазнаєш і що з тобою трапляється, що на тебе впливає і що чиниш, становить результат реакцій твоєї підсвідомості на твої ж думки'. Пам'ятай, що цей результат спричиняє не те, у щό ти віриш, а сама віра у твоєму розумі. Відмовся від хибних вірувань, поглядів, забобонів і страхів, що мучать сучасне людство. Повір у споконвічні істини та правди, що не міняються ніколи. Тоді ти рушиш уперед, угору й наблизитися до Бога.

Усяк, хто прочитає цю книжку й неухильно застосовуватиме засади підсвідомості, викладені в ній, здобуде здатність молитися за себе та інших науково й дієво. Відповідь на твою молитву приходить відповідно до загального закону *дії та реакції*. Думка становить початкову дію. Реакція — це відповідь на неї підсвідомості, допасована до природи твоєї думки. Наповни душу ідеями злагоди, здоров'я, спокою та доброї волі — й у твоєму житті стануться дива.

Байдуже, чи віриш ти в щось справжнє або уявне, — результат настане. Твоя підсвідомість відгукується на думки у твоєму розумі. Розглядай віру як думку у твоєму розумі — і цього буде досить.

Двоїстість психіки

Психіку ти маєш одну, але поділену на неоднакові й наділені особливими властивостями функційні частини. Межу між ними добре знають дослідники психіки. Обидві функції твоєї психіки суттєво різняться між собою. Кожна з них має окремі й чіткі риси та здатності.

Ці дві функції психіки розрізняють за допомогою низки назв. Зокрема, вважають, що є розум об'єктивний і суб'єктивний, чування та сон розуму, назверхнє та глибинне єство, розум керований і некерований, чоловічий і жіночий та ще багато чого. Та щоразу, незалежно від вкладеного в ці поняття змісту, ідеться про визнання суттєвої двоїстості.

У цій книжці я послідовно вживаю на позначення двоїстості твоєї психіки пару слів — «свідомість» і «підсвідомість». Якщо пасують інші терміни, цілком можеш уживати саме їх. Важливо від початку визнати двоїстість психіки й не відкидати її.

Свідомість і підсвідомість

Є один чудовий спосіб, щоб збагнути ці дві психічні функції: треба уявити сад або город і в ньому себе як садівника чи городника. Цілий день ти висіваєш у підсвідомості думки. Дуже часто навіть цього не усвідомлюєш, тому що насіння береться з твого звичного способу думання. Щоб посієш у підсвідомості, те й пожнеш у своєму тілі та довкола себе.

Уяви свою підсвідомість як чорноземну грядку, де легко проростає та буває всяке насіння, байдуже, корисне чи шкідливе. Посіявши терен, чи збереш виноград? Посіявши будяк, чи збереш смокви? Кожна думка — це причина, а кожен стан справ — наслідок. Ось чому так важливо ставитися до своїх думок відповідально. Завдяки цьому ти щоразу домагатимешся тільки бажаного для тебе стану справ.

Не барися, а почни зараз засівати думки про спокій, щастя, праведні вчинки, добру волю та достаток. Думай про ці якості врівноважено й переконано. Сприйми їх до кінця власною раціональною свідомістю. Висівай і далі це чудове насіння з думок у саду своєї психіки — і врожай пожнеш розкішний.

Коли твій розум думає правильно, коли розумієш правду, коли у твоїй підсвідомості відкладаються думки конструктивні, гармонійні, мирні, тоді пречудова здатність твоєї підсвідомості неодмінно відгукнеться. Вона спричинить гармонію в справах, створить приємне оточення та забезпечить найкращу якість життя. Навчившись керувати розумовими процесами, ти зможеш спрямувати силу власної підсвідомості на будь-яку проблему чи заваду. Ти справді свідомо співпрацюватимеш із Нескінченною Силою та всемогутнім законом, що керує всім на світі.

Роззирнися довкола. Байдуже, де ти мешкаєш чи до якої суспільної верстви належиш, ти побачиш, що більшість людей живе у світі «зовнішньому». А от обізнаніші насамперед турбуються про світ «внутрішній». Вони усвідомлюють — і до цього прийде і ти, — що зовнішній світ постає з внутрішнього. Твої думки, почуття, уявлення та образи становлять засади впорядкування всього зазначеного тобою у житті. Внутрішній світ — це єдина творча сила. Усе, що існує у твоєму довколишньому світі, створене тобою у твоєму-таки внутрішньому душевному світі, чи вже свідомо, чи несвідомо.

Збагнувши, як насправді взаємодіють між собою твоя свідомість і підсвідомість, ти зможеш докорінно перебудувати власне життя. Щоб змінити зовнішні обставини, тобі треба насамперед вплинути на їхні причини. Більшість людей намагаються змінити обставини та умови, діючи на них. Це неймовірне марнотратство часу та зусиль. Їм не дано бачити, що обставини випливають зі своєї причини. Щоб позбутися в житті незгоди, безладу, нестачі та обмеження, необхідно усунути їхню причину. А причина полягає у використанні підсвідомості, у думках і образах, які в ній плекаєш. Зміни причину — зміниться й наслідок. Усе видається таким простим.

Ми всі живемо в незглибному морі нескінченних багатств. Твоя підсвідомість дуже чутлива до свідомих думок. Ці думки творять матрицю, крізь яку плинуть Нескінченний Розум, Мудрість, життєві сили та енергія твоєї підсвідомості. Переорієнтуй матрицю в позитивнішому ключі — і переспрямуєш цю нескінченну енергію на більший пожиток для себе.

Кожен розділ цієї книжки подає конкретні й точні приклади застосування душевних законів. Щойно навчишся використовувати ці прийоми, до тебе прийде достаток замість бідності, мудрість замість забобонності й невігластва, спокій замість страждання, успіх замість провалу, радість замість смутку, світло замість пітьми, злагода замість розладу, віра та впевненість замість страху. Чи можна уявити, що десь існує прекрасніша гармонія благ?

Більшість видатних науковців, художників, поетів, співаків, письменників і винахідників глибоко розуміли, як працюють свідомість і підсвідомість. Саме завдяки цьому їм і пощастило досягти успіхів у житті.

На великого оперного тенора Енріко Карузо якось напало сценічне хвилювання. Судоми, спричинені потужним страхом, стискали горлові м'язи. Голосові зв'язки схопив параліч. Співець стояв за лаштунками, уже перевдягнений для виступу, і обличчя йому заливав піт. Зовсім скоро потрібно виходити на сцену та співати перед кількатисячною спраглою публікою.

Охоплений тремтінням, тенор промовив: «Я не можу співати. Мене всі засміють. Моїй кар'єрі кінець». Розвернувся й уже пішов до гримерні. Тоді раптом зупинився й вигукнув: «Маленьке Я силкується задушити моє внутрішнє велике Я!»

Він знову повернувся обличчям до сцени й випростався. «Забирайся геть звідси, — наказав він маленькому Я. — Велике Я прагне співати».

Під «великим Я» Карузо мав на увазі безмежну силу та мудрість власної підсвідомості. Він почав кричати: «Забирайся геть, забирайся геть, бо велике Я співатиме!» Його підсвідомість відгукнулася, вивільнивши внутрішні життєві сили. Коли Карузо викликали, він вийшов на сцену та проспівав незрівнянно й велично. Публіка ним була зачарована.

З того, що вже знаєш, стає зрозуміло, що Карузо усвідомлював два психічні рівні: свідомий, або раціональний, та підсвідомий, або ірраціональний. Твоя підсвідомість реагує на подразники. Вона відгукується на природу твоїх думок. Коли твоя свідомість (Карузове «маленьке Я») сповнена страху, тривоги та хвилювання, то вивільняються створювані ними в підсвідомості (у «великому Я») негативні емоції. Вони заливають свідомість почуттям паніки, поганого передчуття та розпачу. Коли таке станеться з тобою, можеш піти слідами великого Карузо. Можеш владно й безапеляційно звернутися до ірраціональних емоцій, породжених у твоїй глибинній психіці. Ти здатний сказати їм: «Вгамуйтеся. Сидіть тихо. Усім керую я. Ви мусите слухатися мене й робити, як сказано. Лізти не у своє діло вам зась».

Ти сам здивуєшся, побачивши, що відбудеться, коли владно й переконано звернешся до ірраціонального поруху власної глибинної сутності. Твою душу сповнять злагода та спокій. Підсвідомість *підкоряється* свідомості. Саме тому її й називають *підсвідомістю*.

Решта відмінностей і способи дії

Свідомість нагадує лоцмана або капітана на корабельному мостіку. Він керує судном, дає накази машиністам та їхнім підлеглим. Ті, зі свого боку, опікуються котлами, манометрами тощо. У машинному відділі вони не знають, куди прямує корабель; їхня справа — виконувати накази. Вони можуть сісти на рифи, якщо керманіч на мостіку дасть неточні або хибні вказівки на підставі того, що йому підказують компас, секстант та інші інструменти. Команда машинного відділу слухається його, бо капітан на те вповноважений. Адже йому належить на тому всьому знатися. Тож члени команди не спілкуються з капітаном, а просто виконують його накази.

Капітан на кораблі — володар, його накази виконують. Так само і твоя свідомість — то наче капітан і володар твого корабля, тобто твого тіла, твого оточення та всіх твоїх справ. Підсвідомість отримує від тебе накази, які ґрунтуються на тому, у що вірить і що бере за істину твоя свідомість. Вона не піддає сумніву ні самих наказів, ні тих підстав, на яких вони даються.

Якщо повсякчас говоритимеш: «Цього не можу собі дозволити», підсвідомість повірить тобі на слово. Вона подбає про те, щоб ти не мав змоги придбати бажане. Доки повторюватимеш: «Не можу дозволити собі такої автівки, такої відпустки, такого будинку», — можеш бути певен, що підсвідомість виконуватиме твої накази. Ти проживеш свій вік без усіх цих речей і думатимеш, що так склалися життєві обставини. Тобі й на гадку не спаде, що ти сам ці обставини й створив негативною, заперечною настановою думок.

Якось напередодні Різдва така собі молодичка на ім'я Ніна В., студентка з Південнокаліфорнійського університету, прогулювалася престижним торговельним кварталом у Беверлі-Гіллз. Її душу сповнювало приємне очікування. Близькі свята вона мала провести з родиною в Баффало, штат Нью-Йорк.

Коли Ніна проходила повз вітрину, їй упала в око прегарна іспанська торбинка зі шкіри. Дівчина в неї так і вп'яла очі. Аж побачила цінник — і подих їй перехопило.

Вона вже лаштувалася промовити до себе: «Я ніколи не зможу собі дозволити таку дорогезну річ». Потім дівчина згадала слова, почуті на одній із моїх лекцій: «Ніколи не договорюй до кінця заперечне

речення. Зразу виверни його навпаки — і у твоєму житті стануться дива». Дивлячись крізь скло, вона сказала: «Ця торбинка моя. Її виставлено на продаж. Я приймаю її душею, а підсвідомість уже подбає про те, щоб вона стала моєю».

Пізніше того самого дня Ніна зустрілася з нареченим під час вечері. Чоловік прийшов, несучи під пахвою оздобно запакований подарунок. Затамувавши подих, дівчина його розгорнула. Це була точнісінько така сама шкіряна торбинка, як та, що вона бачила зранку й назвала своєю. Ніна наповнила власний розум сподіванням, а потім передала прохання підсвідомості, здатній здійснювати бажання.

Пізніше дівчина розповіла мені: «Грошей на цю торбинку я не мала, та попри це вона тепер моя. Я навчилася шукати гроші та всі потрібні речі — у споконвічній скарбниці всередині мене самої».

Як її підсвідомість відгукнулася

Мені надійшов лист від жінки на ймення Рут А., колишньої слухачки моїх лекцій. Вона писала:

Мені сімдесят п'ять років, я вдова з дорослими дітьми. Жила я самотньо на невеличку пенсію та соціальну допомогу. Життя моє здавалося беззмістовним і безнадійним. Тоді я згадала вашу лекцію про сили підсвідомості. Ви розповідали, що думки можна надіслати до підсвідомості наполегливістю, вірою та сподіванням. Чи це правда? Я надумала спробувати. Адже втратити не було чого.

Я почала раз у раз повторювати, вкладаючи в слова всю щирість свого почуття: «Я бажана. Я люблена. Я щасливо одружена з добрим і духовно багатим чоловіком, закоханим у мене. Я в безпеці й усім задоволена».

Десь зо два тижні я продовжувала це робити кілька разів на день. Одного дня в місцевій аптечній крамниці мене познайомили з пенсіонером, колишнім фармацевтом. Він виявився добрим, інтелігентним і дуже боговірним. То була бездоганна відповідь на мою молитву. Не минуло й тижня, як чоловік запропонував мені руку й серце. Тепер ми гуляємо в Європі медовий місяць. Я знаю, що мудра сила в моїй підсвідомості за промислом Божим звела нас до купоньки.

Рут збагнула, що сховок скарбів був усередині неї самої. Її молитву відчуто як щиросерду, її прохання просякло в підсвідомість, тобто у творче середовище. Щойно жінка домоглася гармонії душі з тілом, підсвідомість вивела відповідь за законом притягання. Глибинна психіка Рут, сповнена мудрості та розуміння, поєднала її з чоловіком за промислом Божим.

Ти конче мусиш обдумати ось ці слова:

...щоб тільки правдиве, щоб тільки чесне, щоб тільки праведне, щоб тільки чисте, щоб тільки любе, щоб тільки гідне хвали, коли яка чеснота, коли яка похвала, — думайте про це! (Фил. 4:8)⁴

Що треба запам'ятати

1. Усередині тебе — скарбниця. Зазирає усередину себе, щоб задовольнити сердечне бажання.

2. Велика таємниця, споконвіку відома видатним людям, полягає в притаманній їм здатності досягати до сил власної підсвідомості й вивільняти їх. Ти здатен на те саме.

3. У твоїй підсвідомості знайдеться відповідь на кожен запит. Якщо перед сном ти скажеш підсвідомості: «Я хочу прокинутися о шостій годині ранку», — вона розбудить тебе точнісінько о цій порі.

4. Твоя підсвідомість — це творець твого тіла й може тебе зцілити. Заколисуй себе щовечора до сну думкою про бездоганне здоров'я, і підсвідомість послухається, бо вона — твоя вірна служниця.

5. Кожна думка — це причина, а кожен зовнішній стан — це наслідок.

6. Якщо захочеш написати книжку або прекрасну театральну п'єсу, прочитати кращу лекцію перед аудиторією, перенеси цю думку з любов'ю та почуттям до підсвідомості — і вона відгукнеться відповідно.

7. Ти — неначе капітан, що веде судно. Або він даватиме правильні накази, або станеться троця. Так само й ти мусиш надсилати правильні накази (думки та образи) до підсвідомості, яка керує тим, що з тобою відбувається.

8. Ніколи не вживай висловів на кшталт: «Я не можу собі цього дозволити» або «Мені це не вдасться». Підсвідомість сприйме це дослівно. Вона подбає про те, щоб тобі бракувало грошей або спромоги зробити бажане. Повторюй натомість: «Силою підсвідомості я можу зробити все».

9. Закон життя — це закон віри. Віра — це думка у твоїй психіці. Не вір у те, що зашкодить тобі або завдасть болю. Вір у здатність підсвідомості зцілювати, надихати, зміцнювати та збагачувати тебе. «Нехай буде вам за вірою вашою»⁵.

10. Зміни думки — і зміниш долю.

Ти капітан своєї душі (підсвідомості) й господар своєї долі. Пам'ятай: ти маєш змогу вибирати. Вибери життя! Вибери здоров'я! Вибери щастя!

Розділ II. Як працює твоя психіка

Твоя підсвідомість прийме й здійснить усе, що свідомість вважає за правду. Вір у щасливу долю, божественний провід, праведну дію та всі життєві блага.

Кінець безкоштовного уривку. Щоби читати далі, придбайте, будь ласка, повну версію книги.

Рекомендована література



Не заважай собі жити.
Як впоратися зі страхом, образою, почуттям провини, прокрастинацією і іншими проявами саморуйнівної поведінки



100 бесед с психологом
(рос.)



Як розмовляти з ким завгодно. Впевнене спілкування в будь-якій ситуації



Сила волі. Шлях до влади над собою



Психологія впливу. Оновлено та доповнено

Перейти до категорії
Саморозвиток та мотивація

ridmi
ТВІЙ УЛЮБЛЕНИЙ КНИЖКОВИЙ

КУПИТИ