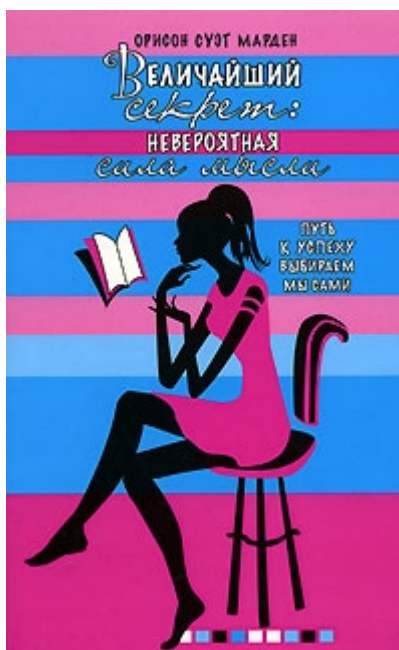


Орисон Суэт Марден – Величайший секрет: невероятная сила мысли Путь к успеху выбираем мы сами



УДК 1599 ББК Я8.5 М2<

Orison Sweet Marden THE GREATEST SECRET: The Incredible Power of Thought

Перевод с английского Е. Аксеновой

Печатается с разрешения автора и агентства Fort Ross Inc.

Оригинал-макет подготовлен издательством «Северо-Запад Пресс» (Санкт-Петербург)

Марлей, О.С.

М25 Величайший секрет: невероятная Сила мысли / Орисон Суэт Марлен; пер. с англ. Е. Аксеновой. — М.: АСТ: АСТ МОСКВА: ХРАНИТЕЛЬ, 2007. — 343, [9] с.

ISBN 978-5-17-038197-5 (ООО «Изд-во АСТ») (С: БПП)

ISBN 978-5-9713-5973-9 (ООО Издательство «АСТ МОСКВА»)

ISBN 978-5-9762-0461-4 (ООО «ХРАНИТЕЛЬ») Оформление и компьютерным дизайн СЕ. Власова

ISBN 978-5-17-038674-1 (ООО «Изд-во АСТ») (С: БПП-4(Обл))

ISBN 978-5-9713-5974-6 (ООО Издательство «АСТ МОСКВА»)

ISBN 978-5-9762-0495-9 (ООО «ХРАНИТЕЛЬ») Оформление СЕ. Власова Компьютерный дизайн НА.

Хафнзовой

Научитесь мыслить позитивно — и вы станете хозяином своей судьбы!

Но — как это сделать?!

Почему мы подвержены чужому влиянию?

Почему не всегда сбываются наши мечты и планы?

Как нацелиться на успех?

Знаменитому американскому психологу и психотерапевту Орисону Суэт Марлсону не раз приходилось отвечать на эти вопросы.

Книга «Величайший секрет: невероятная сила мысли» — квинтэссенция основных принципов и советов Мардсена.

Последуйте им — и ваш разум приведет вас к успеху!

УДК 159.9 ББК 88.5

© Assembled and edited by David Morgan

© Перевод. Е. Аксенова, 2007

© ООО «Издательство АСТ», 2007

СОДЕРЖАНИЕ

Введение 5

Часть I

МЫСЛЬ, НАША УДИВИТЕЛЬНАЯ ЖИЗНЕННАЯ СИЛА

Глава 1 Вездесущие мысли 9

Глава 2 Сила мысли помогает избежать жизненных неурядиц ... 30

Глава 3 Ментальное излучение 36

Глава 4 Подготовка сознания ко сну 40

Глава 5 Психическая активность во время сна 46

Глава 6 Причина и следствие 55

Глава 7 Психическая химия 58

Глава 8 Изменишь сознание — изменишь личность 61

Глава 9 Дар воображения 66

Глава 10 Разум подчиняет тело 70

Глава 11 Как контролировать мысли 76

Часть II

СИЛА МЫСЛИ РОЖДАЕТ УВЕРЕННОСТЬ

Глава 12 Волшебное слово — уверенность . 82

Глава 13 Вы способны на большее 92

Глава 14 Делаем одно, ожидаем другого . 102

Глава 15 Отрицательные эмоции парализуют волю 112

Глава 16 Претворяем мечты в реальность 116

Глава 17 Как заполучить желаемое 129

Глава 18 Настройтесь! 136

Глава 19 Комплекс неполноценности ... 143

Глава 20 Мысль дарует успех 153

Глава 21 Сознание правит телом 159

Глава 22 Самовнушение 163

Глава 23 Разговоры с глазу на глаз и убеждение 168

Часть III

СИЛА МЫСЛИ ВОЗВРАЩАЕТ ЗДОРОВЬЕ

Глава 24 Власть мысли над телом 187

Глава 25 Мысль как источник болезней и здоровья 206

Глава 26 Развитие конкретных способностей 212

Глава 27 Мысли — наши друзья и враги 217

Глава 28 Чем мы отравляем себя 221

Глава 29 Воображение и здоровье 235

Глава 30 Как внушение влияет на здоровье 240

Глава 31 Исцеляющие мысли 248

Часть IV

СИЛА МЫСЛИ ПРИНОСИТ СЧАСТЬЕ

Глава 32 Перестаньте тревожиться! 253

Глава 33 Источник удовлетворения 257

Глава 34 Эстетический разум 260

Глава 35 Мысли о прекрасном 265

Глава 36 Божественность идеалов 267

Глава 37 Девиз на солнечных часах 273

Часть V

СИЛА МЫСЛИ ДАРУЕТ ПРОЦВЕТАНИЕ

Глава 38 Как привлечь удачу 280

Глава 39 Как привлечь богатство 290

Глава 40 Стать магнитом успеха 302

Глава 41 Успех и счастье — это для вас . . 313

Часть VI

СИЛА МЫСЛИ ПРОТИВ СТАРЕНИЯ

Глава 42 Как сохранить молодость 321

Глава 43 Почему мы стареем? 332

ВВЕДЕНИЕ

Как и большинство авторов, предлагающих читателям рекомендации по самосовершенствованию и развитию своего «я», Орисон Суэт Марден указывает на важность обладания контролем над сознанием. Станьте хозяином своего разума — и вы станете хозяином собственной судьбы. Иначе говоря, мы есть продукт наших мыслей.

Однако будет справедливым заметить, что никто не в силах выбрать, что будет вложено нам в голову извне в период формирования нашей личности, с чем придется столкнуться в детстве.

Мы вырастаем под влиянием чужих мнений: наших семей, культуры, религиозных учителей, правительства и так далее.

В результате этого ни один из нас, вырастая, не живет той жизнью, которой действительно желал бы для себя. Мы можем добиться успеха в бизнесе, в создании семьи или же в подходящей нам профессии, но мало кто из нас получил бы желаемое — если это вообще кому-то действительно удавалось — без преодоления серьезных барьеров, возведенных нашим собственным сознанием, мешающих нам в продвижении к счастью и исполнении наших желаний. Когда мы достигаем успеха в любом роде деятельности, мы в значительной степени приходим к этому путем проб и ошибок. Причем не с помощью полезного опыта, который приобретаем в результате анализа своих поражений, а в результате осознания того,

что способы достижения желаемого, которые мы прежде считали верными, оказались неправильными. Мы терпим неудачи одну за другой и перестаем ориентироваться в событиях, потому что наши предположения о том, что верно, а что нет, увели нас с правильного пути, даже если нам и казалось, будто мы следуем точно к цели. На самом деле, зачастую мы можем обнаружить, что наши предположения уводят нас в диаметрально противоположном направлении от истинной цели.

Так что утверждение, что наши мысли — это наша судьба, абсолютно верно. Но поскольку некоторые идеи, приходящие в голову, не являются плодом нашего сознания, а оказываются мнением друзей, знакомых, родителей, то получается, что и жизнь, которую мы выбираем, также зачастую оказывается *не нашим собственным* выбором и не согласуется с нашими идеалами, нашими мечтами, нашими надеждами, нашим опытом.

Поэтому для каждого из нас неоценимой оказалась бы книга, с помощью которой мы могли бы заглянуть в свой собственный разум и научиться управлять им, если, конечно, мы твердо намерены достичь исполнения своих желаний и зажечь полной жизнью. Мы ведь помним, что наши мысли есть наша судьба. В самой природе мысли лежит ключ к пониманию истинной сути жизни.

Таким образом, книга *«Величайший секрет: Невероятная сила мысли»* может оказаться важнейшей в вашей жизни. Прочитав ее, вы узнаете о тех обстоятельствах, которые привели вас нынешнему состоянию. Вы осознаете, как вы пришли к существующему положению вещей, и, что самое главное, узнаете, как можно все изменить, просто этого пожелав.

Поскольку все на свете так или иначе есть продукт наших мыслей, книга, в которой изложены исследования Орисона Суэта Мардена в области сознания, затрагивает все основные моменты нашей жизни: уверенность в себе, здоровье, счастье, процветание и старение.

Многих может особо заинтересовать концепция Мардена, изложенная в главе 1: «Вездесущие мысли». Во второй половине двадцатого столетия стала весьма популярной идея о том, что процесс мышления происходит не только в головном мозге, но и в других частях тела. Этот совершенно новый взгляд на вещи оказал огромное влияние на врачебную практику, не утратил он актуальности и до сих пор. Однако, если вы прочтете первую главу данной книги, то узнаете, что этот факт был обнаружен и исследован гораздо раньше - в начале двадцатого века. Почему же эта идея так долго не могла достичь общественного сознания? Почему факты, которые были тщательно исследованы и изучены выдающимися умами, широкой публике были представлены исключительно авторами мистических произведений? Почему потребовалось столько времени, чтобы эти факты были приняты медицинским сообществом и нашли применение на практике?

Завершающая часть этой книги содержит подборку работ, в которых Марден исследовал влияние мысли на благосостояние человека. Для более детального изучения сути вопроса мы рекомендуем читателям книгу из серии *«Время Жизни»* под названием *«Ключ к благосостоянию: Преодолеваем образ мыслей бедняка»*, представляющую полное разъяснение — включая практические методики — этого важного предмета.

Шекспир очень верно написал: «Нет ни плохого, ни хорошего, только мысль делает вещи такими, какими они нам кажутся». Другими словами, наши мысли - или, если быть точным, способ нашего мышления - являются базисом для системы ценностей. А наши жизненные ценности определяют качество жизни.

Мы надеемся, что в этой книге вы найдете идеи и методы, с помощью которых сможете улучшить свою жизнь и сделать ее благополучной и счастливой, как вам самим бы этого хотелось.

ЧАСТЬ I

МЫСЛЬ, НАША УДИВИТЕЛЬНАЯ ЖИЗНЕННАЯ СИЛА

ГЛАВА 1 ВЕЗДЕСУЩИЕ МЫСЛИ

Современная наука доказала, что процесс мышления происходит не только в клетках головного мозга, но и в каждой клеточке нашего тела — мы мыслим всем своим существом.

Ученые убедились, что отдельные клетки в кусочке живой ткани, взятые из любой части тела и помещенные поблизости от какого-нибудь опасного для них вещества, пытаются переместиться как можно дальше от него.

Если же разместить рядом с клетками благоприятную субстанцию, они стараются поскорее приблизиться к ней или даже впитать ее в себя. Другими словами, эти клетки демонстрируют один из признаков разума — способность выбирать.

Одной из причин, почему наши стремления, надежды, страхи, радости и печали оказывают такое поразительное влияние на наши тела и нашу жизнь, является то, что, как выразился Томас Эдисон, все наши клетки думают.

Мы настолько привыкли связывать мышление только с головным мозгом, что нам сложно уже представить, что в этот процесс вовлечена клеточная активность всего тела — мозга, мышц, костей, связок, тканей и всего остального. На самом деле, мы мыслим всем своим существом.

Новейшие научные исследования указывают на то, что каждая, даже самая маленькая клетка тела, которую невозможно увидеть невооруженным глазом, обладает творческими, репродуктивными и самовосстанавливающими способностями, целиком определяющими будущее тела, которое из этих «кирпичиков» состоит. Иными словами, именно в клетках заложен план развития и все ограничения тела.

Каждая клетка наделена разумом и имеет сознание, а сочетание большого количества этих клеток, объединенных в одно целое, создает то, что мы обычно понимаем под разумом. Именно клетки строят, чинят, обновляют и обслуживают наш организм.

Профессор Нельс Кевли в своей последней книге *«Разум клеток»* говорит следующее: «Клетки — разумные существа, и они планируют и создают все растения и всех животных так же, как люди строят дома, дороги и прочие сложные сооружения». Он полагает, что каждая отдельная клетка любого животного, действуя в соответствии со всем организмом, изменяет свой план развития в ответ на новые нужды, возникшие в связи с изменением привычек и среды обитания животного, а также в связи с потребностями животного в защите (как в том случае, когда животное меняет свою окраску, чтобы сливаться с деревьями или камнями, на которых оно живет, и становится невидимым для вероятных врагов).

Кевли считает, что клетки любой части тела имеют возможность обратиться к памяти первобытных клеток к самому моменту возникновения жизни, и что это качество, как и множество других, передается от клетки к клетке при делении. Когда клетка делится, все свойства исходной единицы передаются обоим новым половинкам. Таким образом, новые клетки содержат всю информацию и все свойства, которые несла в себе исходная.

Мы склонны думать о теле как о наборе различных органов, которые, в свою очередь, различаются конструкцией и материалом, из которых созданы. Но, на самом деле, мы являемся огромной массой крошечных клеток, тесно взаимосвязанных друг с другом.

Раз кости, к примеру, тверже мозга, то мы считаем, что между ними мало сходства. Но в действительности все двенадцать различных тканей тела, состоящих из клеток разного строения, ведут свое начало от одной первобытной клетки — и то, что влияет на одну клетку в организме, влияет и на все остальные. Каждая клетка является маленьким существом, и мы состоим из миллиардов крохотных сущностей.

Эти крошечные создания похожи на участников огромного оркестра, которые настраивают свои инструменты на единый основной тон, который задает им дирижер — в нашем случае его роль играет мозг и наши мысли. Какой тон даст им «дирижер», такую мелодию они и сыграют. Клетки становятся прямым продолжением наших мыслей. Каждое убеждение, каждый мотив, который движет человеком, находит в них свое отражение. Любая клетка тела вибрирует в унисон с каждой мыслью, каждой эмоцией, каждой страстью, которые завладевают нами.

Наше эго является главной жизненной силой, управляющей всеми нашими клетками или их сообществами. Все клетки тела беспрекословно подчиняются его воле. Эго может своими мыслями заставить клетки стать здоровыми, а может начать разрушать их. Оно может внести беспорядок или гармонию в их жизнь. Оно может заставить их действовать эффективнее и/или же замедлить происходящие в них процессы. Может настроить их на успех или на неудачу, может послать сквозь клетки волны страха или храбрости, эгоизма или великодушия. Может установить целью триумф или поражение, любовь или ненависть, отчаяние или надежду. О чем бы ни подумало эго, или наше «Я», эти мысли наложат отпечаток на каждую клеточку тела.

Хирурги давно заметили, что после сражения раны победителей заживают гораздо быстрее, чем раны побежденных. Это показывает, что психическое возбуждение, окрашенное осознанием победы, является сильным стимулятором, в то время как уныние, связанное с поражением, становится настоящим депрессантом.

Клетки фактически являются продолжением разума. Каждая из них — это своеобразная подстанция, связанная с центральной станцией — мозгом. Злость, ненависть, ревность или жестокость в сознании означает злость, ненависть, ревность или жестокость в каждой клеточке тела. Счастье нашего разума гарантирует счастье во всем теле. Когда ум полон надежд и ярких перспектив, тело наполнено уверенностью, бодростью, рвением к работе. Когда в сознании царит уныние, тело наполняется разочарованием, тоской и отчаянием — все стремления парализованы, энтузиазм погашен, эффективность падает.

Каждый врач знает, что определенные эмоции — беспокойство, страх, печаль, депрессия — в значительной степени ускоряют развитие физических заболеваний и активизируют хронические недуги. Мы плохо понимаем, что мы на самом деле творим, когда постоянно генерируем отчаяние, страх или беспокойство. Наши ощущения для миллиардов клеток нашего тела служат прямым руководством к действию. Когда мы поддаемся грусти, то теряем мужество, веру, надежду, уверенность в себе. Ведь это означает панику, дезорганизацию во всех клетках нашего тела. Депрессия отзывается даже на самой маленькой и самой дальней клеточке нашего тела, нервирует каждый орган и приводит весь организм в состояние слабости и упадка. Клиническая депрессия способна довести человека до непрерывного процесса саморазрушения.

С давних пор хирургам известны конкретные формы рака, которые возникают вследствие психического воздействия. Причем в этом случае могут активизироваться не только латентные формы, но и возникнуть новые там, где прежде не наблюдалось никакой опасности развития опухолей. Научные исследования показали, что большому риску возникновения раковых заболеваний подвержены те, кто много перенес во время войны, особенно люди, потерявшие родственников или близких друзей, или те, чей любимый человек стал инвалидом вследствие тяжелых травм. Их сожаления, смесь тревоги, горя и беспокойства усиливают склонность к раку и являются причиной возникновения опухолей даже у тех, у кого не было никакой предрасположенности к этой страшной болезни.

Великий парижский врач, специалист по раковым заболеваниям доктор Теодор Труффлер, ссылаясь на случай, когда пациент, не имевший никакой предрасположенности к раку, развил его у себя, скорбя по двум сыновьям, погибшим в битве. Его горе превратило обычную сыпь в настоящий рак.

Возникновение онкологических заболеваний провоцируют не только сожаления, страх и большое горе, но и ненависть, недовольство, навязчивая ревность и прочие негативные эмоции. Более того, они вызывают развитие опухолей там, где для их появления не было никаких предпосылок.

Множество видов болезней кожи, почечной недостаточности, расстройств пищеварения, болезней печени, мозга и сердца вызываются психосоматическими причинами, такими как ненависть или ревность. Эти чувства остаются в крови и других жидкостях организма в качестве источника постоянного отравления, которое отнимает силы у всего организма и подстегивает развитие дремлющих болезней.

Болезненное ощущение, провоцируемое плохим известием, от которого человек падает в обморок — например, известие о внезапной смерти или несчастном случае с близким человеком — возникает не только в голове, не только в мозгу. Оно вызывает настоящий шок в каждой клеточке тела. Все они до единой испытывают угнетенное состояние. Каждая плохая новость, каждый приступ депрессии, беспокойства, ревности, ненависти — все это посылает свои разрушительные сообщения колониям клеток, каждой малейшей частичке тела.

И наоборот, хорошие новости, ожидание предстоящих радостных событий, возрождение надежды и уверенности, укрепление веры в замечательное будущее — все это действует наподобие «живой воды» для тех, чей дух был в упадке, оживляет и обновляет все существо.

Главная наша проблема состоит в том, что мы привыкли думать о теле, как о чем-то, существующем отдельно от мозга и даже противопоставленном ему. Мы думаем о плоти, как о неразумной материи, абсолютно зависящей от контроля мозга, поэтому нам сложно принять на веру мысль о том, что каждая клетка обладает и разумом, и способностью к планированию, и умением строить.

Когда мы ранены, например, не мы сами, с помощью нашего мозга, посылаем клеткам приказы починить разрушенное и воссоздать поврежденные ткани. Клетки сами делают это, ведь именно они с самого начала создали организм и продолжают поддерживать его и ухаживать за ним.

Профессор Кевли говорит, что в ядре клетки находится целая бригада грамотных рабочих, разумных строителей. Он верит в интересную теорию, которая гласит, что создатель клетки, создатель индивидуума, сам является микроскопической клеткой. Как можно представить себе формирующую, творящую, изменяющую, ухаживающую силу, существующую вне клеточной жизни? Единственным разумным объяснением этой силы будет предположение, что сила и сознание являются неотъемлемой частью самой клеточной жизни, что разум космических масштабов существует везде — это сама жизнь. Мы не можем вообразить ее себе без атомов, молекул или электронов, так же как мы не можем представить себе точку, где не действуют математические законы или где два плюс два не равно четырем.

Некоторые из наших наиболее крупных ученых уверены, что клетки разных органов тела вместе составляют то, что мы можем назвать объединенным разумом или мозгом, который контролирует жизнедеятельность и функции каждого отдельного органа. Такие разумные сообщества клеток, как желудок, печень, почки, сердце, получают свои инструкции от главной центральной станции — головного мозга.

Каждая клетка тела - это энергичный маленький рабочий, непрерывно трудящийся на благо того сообщества, к которому он принадлежит. Для иллюстрации возьмем группу клеток, которые формируют печень. Задачей этого органа является выработка желчи, производство сахара, уничтожения ядов, которые могут оказаться опасными для других органов — например, почек. Каждая клетка занята этой важной работой.

Другая группа таких же крошечных клеток-рабочих, которые образуют сердце, постоянно занята обслуживанием этого центрального органа, чьей обязанностью является поддерживать циркуляцию крови, не позволяя ей останавливаться ни на секунду — ни днем, ни ночью.

Третья бригада этих удивительных рабочих формирует желудок. Желудок ответственен за начало процесса пищеварения, за производство кислоты, которая помогает расщеплять пищу. Также он делает большую часть той работы, что обычно должны делать зубы, но выполнять которую мы зачастую забываем.

Еще одно сообщество клеток составляет почки, чьей главной задачей является удаление из крови ядов, которые не были уничтожены другими органами. Эти яды, если их оставить в крови, повредят другим жизненно важным частям тела.

Есть группа клеток, формирующая щитовидную железу, чьей задачей является накапливание определенных солей и прочих полезных веществ для будущего использования, а также помощь в регулировании питания и температуры тела.

Вот еще одна группа, вероятно, наиболее важная, которая формирует руководителя всех сообществ -мозг Этот орган мышления является точкой, из которой по удивительно сложной системе нервов отправляются все необходимые распоряжения. Они бегут от центральной станции в каждый уголок тела, постоянно связывая каждую из миллиардов клеток в цельную систему. Как и во всех других органах, клетки мозга постоянно трудятся.

Все эти миллиарды маленьких упорных работников, специалистов в своем роде деятельности, зависят от питания, которое они получают из крови. Когда кровь бедна питательными веществами вследствие неподходящего рациона или отравлена неправильными мыслями, работа этих строителей сильно замедляется или нарушается вовсе.

Когда кровь истощена по той или иной причине, клетки желудка и других органов, участвующих в пищеварительном процессе, оказываются слишком слабы, чтобы правильно выполнять свою работу. А когда пища переварена не полностью, она начинает разлагаться прямо в организме, вследствие чего тело употребляет вместо пищи яды, которые появляются при разложении. Это приводит к проблемам во всей системе: ухудшается сердечная деятельность и циркуляция крови становится недостаточной; все ткани организма начинают испытывать недостаток питания; жизненные силы организма уменьшаются (поскольку пищеварительные органы не в силах выработать достаточно энергии из испорченной крови); миллиарды клеток страдают от плохого питания, можно даже сказать, голодают, и ваши силы начинают таять. В ваших усилиях больше нет огня, силы и напора. Мольба клеток о похмощи и о пище достигает мозга. Он сообщает вам, что что-то случилось, и вы говорите себе, что больны, разбиты и ужасно себя чувствуете. Все, что вы делаете, вы делаете не так, как следовало бы, и поэтому вы отправляетесь в аптеку или к доктору за чем-нибудь, что укрепит вас, заставит почувствовать себя лучше.

Возможно, тогда вы начнете бояться, что у вас началось какое-то тяжелое заболевание. Ужасные картины ваших вероятных страданий добавляют свой яд в вашу и без того уже истощенную кровь, и вам становится еще хуже. Вместо того чтобы исправить положение, удовлетворив просьбу клеток о помощи, большинство людей начинают подстегивать уставшую лошадь тонизирующими средствами и стимуляторами, тогда как лошадь всего лишь нуждается в правильной полноценной пище, отдыхе и гармонии в царстве мыслей.

Природа пытается спасти нас от нашего невежества, наших ошибок, наших животных appetитов, наших неправильных мыслей. Каждая клеточка тела постоянно остается на страже, пытаясь помочь нам, пытаясь спасти нас от нашей глупости и наших грехов.

Большая часть из того, что мы называем интуитивным знанием о нашем теле, например, относится к клеточному разуму в разных частях тела. Что еще говорит нам, к примеру, о том, что мы съели достаточное количество пищи, чтобы удовлетворить нужды своего организма?

Разум не знает этого, потому что ничто из съеденного нами, не успевает воздействовать на мозг, до того, как аппетит будет удовлетворен. Что такое аппетит? Это сигнал о необходимости пищи от разных клеток тела.

Клетки нуждаются в еде, и это их разум посылает такой сигнал Мы говорим, что инстинктивно чувствуем, когда съели достаточно. Мы больше не хотим есть, и наш аппетит удовлетворен. Но это знание исходит не только от мозга. Это чувство всех клеток тела — что в желудке находится достаточно пищи, чтобы удовлетворить их нужды. В соответствии с этим ощущением убывает аппетит но ведь за этим решением обязательно должен стоять разум. Клетки мозга всего лишь делают свой заказ в соответствии со своими собственными потребностями. В данном случае они приказывают печени, сердцу, почкам и мышцам работать.

Психологическое лечение болезни основано на том факте, что разум сосредоточен не только в мозге, но является неотъемлемой характеристикой каждой клетки тела, как это будет доказано ниже на примерах слепых и глухих. Своим стремлением к самовыражению эти люди развили разумность клеток в кончиках пальцев настолько, что там были обнаружены клетки, похожие на клетки серого вещества мозга.

Известно также, что это серое вещество, обнаруженное в кончиках пальцев слепых людей, можно обнаружить и в других частях организма.

Ходьба и все произвольные движения тела контролируются мышлением локальных групп клеток. Мы не останавливаемся и не обдумываем наш следующий шаг. Каждый из них мы делаем автоматически, без малейшего напряжения воли. Разум вне мозга также заставляет наше сердце биться, а легкие дышать во время сна, когда мы неспособны контролировать свое тело. И даже когда мы бодрствуем, мы не прилагаем никаких сознательных усилий к тому, чтобы эти органы функционировали.

Так же и тренированный пианист не думает о движениях своих пальцев, когда играет. Он или она может в это время думать о чем-то еще, как мы все порой задумываемся, во время прогулки.

Наш разум может думать о чем угодно, в то время как умные клетки управляют нервной и мышечной системой тела.

По общему признанию, предположение, что именно головной мозг обучает спинной мозг и нервные ответвления выполнять такие действия, как игра на фортепьяно, не имеет под собой научного основания. Единственным удовлетворительным объяснением этому феномену является предположение, что все клетки тела разумны и что мы мыслим всем своим существом.

Мы унаследовали от предыдущих поколений убеждение, что мыслить возможно, только используя мозг. Однако различия между клетками мозга и клетками в других частях тела не настолько велики, как мы раньше полагали. Множество несчастных случаев, в результате которых страдал головной мозг, показали, что разрушение значительной части мозговой ткани влияет на силу мысли не больше, чем разрушение тканей других частей организма.

Бывали случаи, когда человек лишался большей части мозга и жил дальше, как ни в чем не бывало. Существует интересный эксперимент, проведенный одним выдающимся ученым и предоставивший убедительные доказательства существования клеточного разума вне мозга. Этот эксперимент проводился много раз с одним и тем же результатом.

«Если каплю кислоты поместить на нижнюю поверхность бедра лягушки, после того как ее голова была отсечена, обезглавленная лягушка сотрет каплю кислоты верхней поверхностью стопы той же ноги. Ученые отрезали эту ступню после отрезания головы, и обезглавленное животное после тщетных попыток, как и раньше, стереть кислоту стопой той же ноги, в конце концов, стирало ее стопой другой ноги».

Это убедительно демонстрирует разумность в сочетании с управляемыми сокращениями мышц, произведенными для достижения конкретного результата. Доказано, что разум действует и без участия головного мозга.

Мы знаем, что мозг выполняет только небольшую часть работы всего организма. Все наши произвольные движения, производство жизненно важных жидкостей, выработка соков и секретов, переработка пищи происходят без участия головного мозга. Вся работа химической лаборатории нашего тела, которая находится за пределами человеческого понимания, целиком производится разумными органами без участия мозга. Это правда, что клетки мозга гораздо более чувствительны, чем клетки других частей тела. Они являются, так сказать, представителем всех других клеток, их глашатаями, и именно с их помощью прочие клетки находят возможность выразить себя.

Нет никаких сомнений, что миллиарды клеток, составляющих тело, принадлежат к одному разумному целому. Что оказывает воздействие на одну клетку, влияет и на все остальные, так что все, что проходит сквозь клетки мозга, проникает и во все остальные клетки тела. Мы хорошо знаем, как неожиданные новости, внезапный шок любого рода, полученный центральной станцией — мозгом, посылаются другим органам. Сердце, почки, печень — все они поражаются этим шоком. Это отражает теснейшую взаимосвязь между ними. Все тело целиком является своего рода продолжением мозга.

Если бы кто-то поскреб ногтем один конец бруса длиной в тридцать метров, а ваше ухо находилось бы в этот момент у другого конца бруса, вы бы отчетливо услышали этот звук.

Расстояние не оказывает заметного влияния на передачу звука. Точно таким же образом каждая мысль, каждая эмоция, каждое настроение доходит до любой частички тела. Например, представьте, что вы садитесь за обильно накрытый праздничный стол ужасно голодным, когда желудочный сок льется из каждой железы в ваш желудок, и вдруг звонит телефон, и вам сообщают, что случилась ужасная катастрофа, и кто-то из ваших близких сильно пострадал или даже погиб. Желудочные железы моментально прекращают вырабатывать желудочный сок и пересыхают, как язык при лихорадке.

Сердце и прочие органы одновременно испытывают сильнейший шок и поражаются в равной степени, их активность оказывается существенно заторможена. Короче говоря, разные органы и функции тотчас реагируют на горестное известие, демонстрируя нам, что все, что проникает в сознание, немедленно отражается на клеточной жизни нашего тела.

Состояние ваших клеток, тканей, органов зависит от тех посланий, которые вы направляете им с каждой мыслью — о слабости или о силе, о здоровье или о болезни. Их судьба в ваших руках. Они исполняют все те приказы, которые вы им пошлете.

Своим мысленным отношением к клеткам, составляющим разные органы, вы можете заставить их функционировать правильно, а можете нарушить их работу. Вы можете принести им здоровье, а можете причинить непоправимый вред; вы можете продлить свою жизнь, а можете сократить ее.

Известно, что когда мы концентрируем наши мысли на одной из частей тела, кровеносные сосуды там расширяются и приток крови к этому органу или части тела увеличивается. Другими словами, кровь следует за нашей мыслью.

Профессор Александр Грэхем Белл говорил мне, что во время длительных конных поездок в Галифаксе в холодную погоду он всегда согревал свои ступни, концентрируя на них мысли, так что через короткое время ноги начинали просто пылать. Этот метод ускорения циркуляции крови применялся им так часто, что ученый даже перестал прилагать к этому усилия.

На эксперимент, который описан ниже, я буду вновь ссылаться в главе «Как сознание правит телом». Профессор Элмер Гейтс провел следующий эксперимент, чтобы доказать силу мысли в данной области. Погрузив свои руки в две различные миски, налитые водой до краев, он сначала концентрировал свою мысль на правой руке, до тех пор, пока вода в этой миске не переливалась через край, а потом на левой руке, пока и в со второй миской не происходило то же самое.

Этот эксперимент демонстрирует нам, как мысль может стимулировать или, наоборот, угнетать циркуляцию крови, от которой настолько зависит жизнь нашего тела.

Хорошо известно, что мысли о страхе, например, мысль о том, что у вас может быть обнаружен — *ив этот момент он как раз начинает формироваться* — рак, вызывает застой крови в той части тела, на которой эта мысль сконцентрирована. И если этот страх становится постоянным, у вас возникает постоянный застой крови в этом органе, что помогает обратить ваши страхи в реальность.

Рассмотрим случай с молодой девушкой, которой друзья сказали, что у нее, возможно, наследственный туг беркулез, потому что ее родителя умерли от этой болезни. Если каждый раз, намочив ноги при плохой погоде или оказавшись на сквозняке, она будет вспоминать, что у нее есть шанс заболеть, ею овладеет страх. Она сконцентрирует свой страх на легких, вызывая в них застой крови, раздражение и кашель. Это усилит ее страхи и станет причиной потери аппетита. Соответственно, ее питание, как и питание клеток тела, значительно ухудшится, и тонус физического состояния начнет понижаться. Конечно же, она потеряет вес. Этот симптом напугает ее еще больше, потому что жертвы туберкулеза всегда взвешиваются, воображая, будто они усыхают. Все эти страхи вызовут трудности с пищеварением, неправильное усвоение пищи и проблемы с восстановлением утраченных тканей. Она начнет терять цвет лица, и все будут говорить, что она плохо выглядит. Бледность покажется ей очередным устрашающим симптомом, и так она дойдет до того, что страх убьет последние остатки защитных сил организма, и бедняжка станет жертвой болезнетворных микробов.

Навязывая свой страх клеткам легких, она вынуждает их отвечать на него, становясь такими, какими, она боится, что они обязательно станут.

В это же самое время множество людей, имея в своем организме латентные формы туберкулезных микробов, не позволяют им развиваться, придерживаясь позитивных мыслей и таким образом выстраивая защиту своего организма.

Болезнетворные микробы питаются разрушенными тканями тела. Эти- падалычики никогда не питаются здоровыми тканями, здоровой пищей. Но когда ткани начинают распадаться под воздействием страха, защита организма быстро ослабевает, и тело становится уязвимым для любого недуга. Тогда все виды враждебных микробов, которые только и ждали подходящей возможности, начинают пожирать разрушенные ткани; кровь истощается, и болезнь сжимает хватку на горле жертвы.

Нет никаких сомнений, что болезни разных органов часто возникают вследствие разрушающих импульсов, которые клетки получают от центральной станции — мозга. Клетки всего тела зачастую перестают бороться за жизнь из-за угнетения главных клеток. Случается иногда, что после того, как останавливается сердце и последний вздох вырывается из груди, в уже, казалось бы, мертвое тело удается вдохнуть жизнь всего лишь несколькими очень убедительными словами, пробуждая и восстанавливая утраченную тягу клеток к жизни. Пока все клетки полны всепоглощающей веры в победу над смертью, жизнь не покинет тело. Но когда клетки в различных органах получают от мозга послание, что доктор вынес им смертный приговор, или когда пациент сам убеждает себя в неизбежности такого исхода, тогда у сообществ этих маленьких созданий нет никакой возможности исправить положение.

Разве не нелепо, что клеткам пораженного органа приходится отказываться от борьбы за жизнь, когда мозг потерял надежду и обрушивает волны отчаяния на весь организм? Эти ослабленные клетки и так уже много перенесли. Маленькое клеточное сообщество наверняка к этому моменту находится в настоящей панике, и затем, когда мозг, начальник всех клеток организма, сдается на милость болезни, зависимые от него органы тоже сдаются.

С другой стороны, когда все клетки тела наполнены уверенностью, надеждой и верой в свои силы, исходящими из центра, тогда они относительно свободны от опасности. В них достаточно жизненной силы, достаточно потенциальной энергии, чтобы вновь вдохнуть жизнь в тело, которое только что испустило свой последний вздох. Чтобы побороть саму смерть, когда она уже вцепилась в человека ледяными пальцами, стоит только вселить в эти клетки уверенность, что они могут применить свои скрытые резервы и выжить. Они это сделают.

Раз мысль обладает таким поразительным влиянием на клеточную жизнь нашего тела, подумайте, насколько же важно, чтобы наши мысли, наше воображение и наши эмоции были позитивными, а не пессимистичными; укрепляющими, а не разрушающими! Насколько необходимо, оказывается, разрешать доступ в наше сознание только благоприятным, радостным, воодушевляющим образам, мыслям, идеям, и ни в коем случае не тем, которые могут отравить и разрушить нашу жизнь!

Самой главной нашей задачей становится поддержание клеток всех органов в гармоничном, уверенном, счастливом состоянии. Если мы это сделаем, мы будем жить в гармонии, станем уверенными в себе и просто счастливыми людьми.

И так же, как ваши клетки отзываются на ваш энтузиазм, оптимизм, храбрость и веру, так же отзываются они и на мысли о неудаче, страхе, бедности и болезни, которые завладевают вашим сознанием. Каждый раз, когда вы хмуритесь из-за чего-нибудь, когда вы даете себе волю в проявлениях ревности, зависти, ненависти, ярости и других злых эмоций, каждая клетка реагирует на это состояние. Клетки воодушевляются или впадают в отчаяние, расширяют или сужают круг своих возможностей по вашему указанию.

Что вы подумаете о любом органе вашего тела, то он и вернет вам в ответ. Вы не можете ожидать, что ваш желудок или другие органы пищеварительной системы будут работать безупречно, если вы постоянно говорите о них неприятные вещи, вгоняете их в тоску и уныние, так же как не сможете получить хороших результатов, действуя таким образом с вашими подчиненными или детьми. Когда вы постоянно обращаетесь с ними нелюбезно,

говорите о них плохо, испытываете к ним неприязнь, они впадают в угнетенное состояние и выражают свое чувство обиды и возмущения, не выполняя свои функции.

Вся суть именно в ожидании того, что тело будет выполнять свои функции правильно. Думайте о вашем теле, как об идеально слаженном механизме, обращайтесь со своими органами так, как будто они совершенно здоровы. Ожидайте от вашего тела, от всех клеточных сообществ гармонии, а не хаоса. Не позволяйте поде зрениям протянуть свои щупальца к вашим органам. Верьте, что они всегда будут работать так, как они должны, без малейших сбоев. Верьте им так, как вы можете верить своим детям или коллегам. Доверяйте им и обращайтесь с ними по-доброму. Вместо того, чтобы ругать и оскорблять, радуйтесь и хвалите их, и они ответят вам благодарностью в виде безупречной работы и железного здоровья.

Если клетки в любом органе поражены, помогите им, убедив в скорейшем выздоровлении, храните образ идеального здоровья в вашем сознании, чтобы помочь им выздороветь. Другими словами, думайте здорово, думайте о здоровье, думайте о жизни, направляйте эти убедительные оптимистичные мысли в пораженный орган, и это направит клетки на путь выздоровления, пробудит в них скрытую жизненную силу и приведет орган в нормальное, здоровое состояние.

Мы знаем, что получим от каждого органа то, что мы от него ожидаем. И мозг не является исключением. Ничего не ждите, ничего и не получите. Если вы не уверены в вашем разуме, он принесет вам слабость и посредственность. С другой стороны, если у вас есть стойкая вера в него — если вы многого ждете от него — он оправдает ваши ожидания.

Верьте в ваши мышцы, доверяйте им, верьте в то, что они сильные и выносливые, что вы можете поднять огромный вес или выполнить сложные атлетические упражнения, и пять сотен ваших мышц спасут вас однажды и отплатят вам за вашу веру.

То же самое справедливо и для животных. Когда скаковая лошадь теряет уверенность в своей победе, она никогда не сможет вернуть ее. Пока животное верит, что может одержать победу над другими в скачке, оно будет побеждать. Но стоит ему перенести поражение несколько раз подряд, как оно привыкает проигрывать. Оно никогда не сможет вернуть себе уверенность в победе, оно будет ожидать, что проиграет и в этот раз, и в следующий.

Искусство излучать мысли о здоровье на весь организм до тех пор, пока каждый нерв и волокно, каждая клетка тела не придет в трепет от здоровой силы, наполняющей ее — это величайшее искусство.

Так же, как мы можем обезвредить заболевание мыслями о здоровье, таким же образом мы можем излучать мысли о благосостоянии, богатстве, успехе, уве-

нности в своих силах, которые смогут обезвредить болезнь под названием бедность.

Если мы хотим восторжествовать над всеми ограничениями в нашей жизни, мы должны привнести мысль о триумфе в каждую клеточку тела. Мы должны излучать не только мысли о здоровье и силе, но и о храбрости, надежде, уверенности, ожидании лучших условий жизни. Вместо того чтобы пропитывать тело мыслями о бедности и лишениях, убежденностью в том, что мы лишь слуги социальных и экономических систем, над которыми не в силах возвыситься, мы должны излучать мысли о свободе, независимости, ожидании благополучия и благосостояния. Вместо того чтобы внушать самим себе мысли о будущих и прошлых неудачах, о нашей посредственности и некомпетентности, мы должны убеждать клетки в их сверхспособностях и излучать уверенность в том, что мы сможем совершить все, что задумаем.

После нескольких тренировок по выработке привычки думать позитивно, эти импульсы начнут наполнять каждую клеточку нашего тела, и мы испытаем трепет здоровья, надежды, полноты жизни, близкого исполнения всех наших надежд и чаяний.

Мы создаем то, о чем думаем и во что верим.

Всегда сохраняйте идеальное представление обо всем в жизни — идеальное представление о здоровье; идеальное представление о своих способностях, о карьере, успехе,

счастье; идеальное представление о своей судьбе. Это изменит всю вашу жизнь — поднимет вас от обыденности к уникальности.

Это превратит вас в настоящего художника, вместо обычного ремесленника.

СИЛА МЫСЛИ ПОМОГАЕТ ИЗБЕЖАТЬ ЖИЗНЕННЫХ НЕУРЯДИЦ

Мысль — это все.

Каждое желание, будь то желание богатства, счастья, здоровья, удовлетворительных отношений, начинается с мысли и выражается мыслью.

Но многие ли из нас по-настоящему умеют управлять своими мыслями?

Существует такая притча.

Жил-был однажды один человек. Не отличался он ни умом, ни хорошим образованием и жил так себе, пока в один прекрасный день не унаследовал от дальнего родственника корабль. Человек этот совершенно ничего не знал о море, о навигации и судоходстве, но его полностью захватила мысль о том, что он может отправиться в путешествие, раз у него теперь есть собственное судно. Он собрался в плавание, просто приказав команде выполнять все обязанности, которые обычно требуются для такой сложной задачи, как управление кораблем.

Когда они удачно отплыли, работа моряков стала проще, и у нового капитана было время понаблюдать за тем, что творится на корабле. Когда он прогуливался по палубе, в носовой части он заметил человека, который постоянно вращал большое колесо то в одну сторону, то в другую.

«Да что же делает этот человек?» — спросил он одного из членов команды.

«Это рулевой, он управляет судном», — был ответ.

«Что ж, я не вижу никакой пользы в том, что он постоянно занят такой ерундой. Здесь нет ничего, кроме воды, и паруса прекрасно двигают корабль. Поставьте паруса, и пусть корабль плывет. Вот когда на горизонте появится земля или другой корабль, тогда мы его позовем, и пусть себе рулит на здоровье».

Этот приказ был выполнен, и корабль оказался во власти ветров, которые обрушились на него, безжалостно швыряя и бросая в разные стороны. Вскоре после этого корабль опрокинулся, и лишь немногим удалось выжить...

И разве каждый из нас не владеет кораблем более искусным и сложным, более ценным и могущественным — нашим разумом?

Но как часто мы уделяем хоть толику внимания управлению нашими мыслями? Разве по большей части не позволяем мы нашим мыслям течь через сознание, как им вздумается? Разве не позволяем мы ветрам ярости и страсти мотать корабль наших мыслей из стороны в сторону? Разве не позволяем мы своим приятелям, бесцельному времяпрепровождению, слухам и сплетням среди коллег уводить нашу жизнь в направлении, которое мы сами для себя никогда бы не выбрали? Разве зачастую мы не теряем контроль над своими мыслями, позволяя другим людям управлять ими, пока не обнаружим себя на пустынном берегу рядом с обломками собственной жизни?

Разум правит всем в мире, но, несмотря на это, мы слишком часто пренебрегаем его силой и не понимаем ее. И даже когда кто-нибудь отдает должное свершениям нашего разума, разве мы не полагаем зачастую, что] работа сознания лежит за пределами нашего контроля, что вдохновение, за которое мы удостоились похвалы, пришло по своим собственным причинам, а не по нашей воле?

Мы все согласны с тем, что разум — это великая сила, но мы также полагаем, что эту силу может использовать только тот, кто родился гением. И конечно же, *думаем*, что сами не принадлежим к их числу!

Являемся ли мы настоящими капитанами своих собственных кораблей, ведущими их в надежные гавани счастья, мира и успеха? Честно говоря, нет. Хуже того, большинство из нас скажут, что сегодня мир накладывает на наши жизни такие требования и ограничения, что мы

просто *не можем* стать таковыми. Однако достичь капитанского звания гораздо проще, чем мы думаем. Мы должны начать с того, что примем несколько основных истин, а затем дадим себе твердое обещание развить в себе свои лучшие черты.

Способность контролировать свои мысли с целью изменения уже сформировавшегося характера для того, чтобы изменить наше внешнее окружение — или хотя бы его влияние на нас — и обеспечить себе здоровую, счастливую, успешную жизнь в последнее время изучается все большим количеством людей. Мы обнаружили, что выгоды, получаемые от тренировки сознания, бесконечны, ее результаты непреходящи — при этом, на самом деле, мы пока видим только крошечную часть его возможностей. К величайшему сожалению, мало кто из нас предпринимает какие-то усилия, чтобы направить свои мысли в верную сторону и заняться самосовершенствованием. Напротив, мы продолжаем оставлять все на волю случая, тысячам и тысячам случайных обоятельств, которые выются над нами тучами голодных слепней и жалят нас, пока, в конце концов, какое-нибудь ужасное происшествие, тяжелая потеря или усталость от постоянных неудач не заставит нас предпринять хоть какие-то действия.

Нет никакого более важного знания и никакой большей ответственности перед самим собой, чем контроль над своими мыслями — который есть то же, что самоконтроль и саморазвитие. Вероятно, из-за того, что большинство из нас верят, будто потоком мыслей очень сложно управлять, у нас возникает впечатление, что управление активностью нашего разума невероятно трудная или даже невозможная задача, что-то, что требует от нас больших сил и способностей, чем те, которыми мы располагаем.

Нет ничего более далекого от правды.

Все мы, как бы заняты, как бы образованы или невежественны мы ни были, обладаем всеми силами, всем временем, которые нам необходимы, чтобы контролировать наши мысли с целью изменить наш характер, если у нас есть такое желание, и, соответственно, изменить нашу жизнь. У каждого из нас есть свои нерешенные проблемы, невыполненные задачи, мы стремимся к разным результатам, но достижение наших целей с помощью контроля над мыслями доступно каждому из нас.

Однако перед тем, как вы сможете сделать первые шаги на пути к управлению вашими мыслями, вы должны действительно прочувствовать силу и важность ваших мыслей, а не только принять это в качестве фразы из книги. Вы должны *почувствовать*, вы должны увериться в том, что плохая мысль ранит вас, а хорошая — помогает вам. В этом случае нельзя играть с огнем, нельзя допускать беспечной мысли, что нет ничего страшного в том, чтобы иногда расслабиться и перестать контролировать себя. В самых глубинах вашего сознания вы должны понимать, что каждая возникающая мысль каждое мгновение решает вашу будущую судьбу. Вы должны чувствовать, что полный контроль над вашими мыслями принесет в вашу жизнь только хорошее, и, в то же время, неправильное использование ваших сил принесет вам только несчастья.

Мы никогда не должны забывать, что в наших руках находится сила выстроить или разрушить свою собственную натуру.

Скульптор не делает случайных ударов, не глядя на мрамор. Пристально вглядываясь в камень, скульптор делает один точный скол за другим, достигая конечного результата — результата, который он все время держал в своем сознании. Мы должны поступать так же, высекая наши характеры, формируя наше окружение, создавая наши жизни. Мы должны знать, чего мы хотим, знать, что мы можем достичь этого, и посвятить себя целиком выполнению этой задачи, никогда не останавливаясь и не расслабляясь на пути ее достижения — иначе же мы будем неразумно использовать силу нашего разума и потерпим неудачу в достижении жизни, полной красоты, гармонии, счастья и успеха.

Еще мы должны всегда помнить, что долото скульптора в руках невежды может погубить прекраснейшую статую, а в руках преступника может стать орудием убийства.

Однако между обычным инструментом и мыслью существует различие: мысль активна всегда, так что мы должны в любой момент быть готовы что-нибудь предпринять. Мы не

можем положить ее в ящик с инструментами и вынимать при необходимости. Мы должны помнить, что каждая мысль - наша собственная или пришедшая извне - изменяет какой-то аспект нашей

жизни.

Мы должны защитить нашу жизнь, удерживая правильные мысли и изгоняя плохие, мы обязаны быть капитанами бесценного груза нашего разума.

Вот и весь урок: контроль над мыслями — это самоконтроль.

Те, кто выучат этот урок правильно, смогут избежать несчастий и многих тяжелых переживаний, иначе несчастья насильно заставят их выучить этот величайший из жизненных уроков.

Контроль над мыслями позволяет нам наградить самих себя, дав возможность земным благам пролиться на нас золотым дождем.

МЕНТАЛЬНОЕ ИЗЛУЧЕНИЕ

Наши мысли, являясь наиболее могущественной силой, действующей в нашей жизни, не заперты в нашем сознании или теле. Их влияние простирается далеко за пределы нашего сознания или тела.

«Каждая мысль, которую гений или праведник исторгают в мир, меняет этот мир», — сказал Эмерсон. Речь в этой фразе идет вовсе не о напечатанной, произнесенной в виде речей или вообще хоть как-то высказанной мысли.

Наши самые тайные, как нам кажется, глубоко похороненные в нас мысли, постоянно излучаются из нас и влияют на мир, на людей вокруг нас.

У каждого из нас есть своя собственная аура, создаваемая всеми нашими личностными качествами, желаниями и устремлениями, полностью зависящая от тех мыслей, которые правят всеми нашими поступками. Хотим мы того или нет, но каждому, с кем встречаемся в жизни, мы выдаем представление о наших идеалах.

Не обманывайте себя, полагая, что люди оценивают вас только по тому, что вы говорите. Вы создаете у каждого человека то впечатление, которое держите в своем сознании.

Они чувствуют, какого характера ваши мысли, они *знают*, сильны ли ваши мысли или слабы, чисты ли они и благородны, или грязны и лживы. Сколько бы вы ни пытались вербально возражать и пытаться изменить их мнение, они уловят ваши бессловесные излучения. Как говорил об это Эмерсон: «Вы говорите так громко, что я не слышу, что же вы говорите».

Нет никакого смысла *притворяться*, что мы являемся кем-то другим. Мы не можем быть никем, кроме нас самих.

Лучше всего мы можем определить то впечатление, которое мы производим на людей, проанализировав то впечатление, которое мы имеем о других. Мы узнаем наших истинных друзей по тем мыслям, которые они излучают по отношению к нам.

Неважно, насколько приятным в общении может быть тот или иной человек. Если этот человек полон неприятных мыслей — жадность, попытка любой ценой сделать карьеру и прочее — он может считать, что все время успешно обманывает нас, но мы инстинктивно чувствуем, кто он есть на самом деле.

Дома и на работе, в каждой сфере нашей жизни, излучение мыслей играет очень важную роль. Никакие усилия не будут лишними в достижении уверенности, что наши жизненные установки полны надежды, благородства, воодушевления.

Мы были бы поражены, если бы смогли увидеть все разрушения, которые наносит жизни множества людей одна лишь жестокая мысль. Удар здесь, пинок тут, жестокий сарказм, горькая ирония, нещадная критика, зависть, ревность, ненависть, ярость и месть — все эти мысли, словно банда головорезов, постоянно извергаются из сознания в мир, отправляясь искать себе жертву.

Рядом с некоторыми людьми мы чувствуем себя низкими и ничтожными. Они одним своим присутствием пробивают в нас такие жуткие качества, о которых мы и не подозревали, и заставляют нас почти что презирать самих себя.

Некоторые люди излучают вокруг себя настоящий мысленный яд, который отравляет все, что с ним соприкасается. Рядом с такими людьми мы не можем быть самими собой. С ними невозможно быть дружелюбным, с ними нельзя строить нормальные человеческие отношения. Мы чувствуем себя почти что больными до тех пор, пока они не уйдут, и тогда с наших плеч сваливается тяжкий груз, и мы чувствуем огромное облегчение.

Другие же люди действуют на нас, как глоток живой воды. Они заставляют нас чувствовать себя заново рожденными. Их присутствие стимулирует наши мысли, заостряет ум, взламывает языковые барьеры и пробуждает в нас поэзию. Эти радостные чувства наполняют нас, и мы сами начинаем излучать их на других людей. То, о чем мы больше всего думаем, мы выражаем в каждом письме, каждом разговоре, в нашем поведении, в нашей жизни. И если наш разум находится в мире и гармонии, если он силен и здоров, то мы излучаем здоровье, мир и гармонию всюду, где бы мы ни были.

Несправедливо подозревать какого-то человека в нечестности, если вам не предоставлены доказательства обратного. Разум каждого человека священен, и ни у кого нет права вторгаться в него своими мыслями о сомнении и картинами подозрения. Когда вы обнаружите, что в ваше сознание затесалась злая, нездоровая мысль о каком-то человеке, мы должны приказывать ей: «Сидеть! К ногам!». Обратитесь лицом к солнцу, скажите себе, что если уж вы не можете сотворить все добро в этом мире, вы не будете хотя бы творить зло, сеять семена яда, жестокости и ненависти.

Будьте одним из тех, кто всегда излучает здоровье, успех, радость, воодушевление и готовность помочь, исторгая из себя солнечный свет всегда и везде. Когда мы все поймем, что мысли о любви исцеляют, они являются лечебным бальзамом для ран, что ли о красоте, гармонии и правде всегда воодушевляют, украшают и облагораживают — тогда мы познаем великий секрет радостной жизни.

ПОДГОТОВКА СОЗНАНИЯ КО СНУ

Время сна — это замечательный период роста как для тела, так и для сознания. Однако мало кто из людей когда-либо задумывался о необходимости подготовить свой разум ко сну, хотя это гораздо более необходимая процедура, чем ежевечерний душ и чистка зубов. Мы проветриваем спальню, застилаем чистое белье на комфортную кровать и думаем, что этого более чем достаточно.

Однако, если мы ложимся на мягкие подушки с чувством раздражения, злобы или ревности в наших сердцах, с чувством зависти к чужому успеху, мы почти наверняка проснемся в угнетенном состоянии, чувствуя себя раздраженными и несчастными. Разрушитель нашего физического и душевного здоровья работал всю ночь, неистово набрасываясь на мозг и нервные клетки, яростно терзая творение Природы, которое ей стоило столько трудов создать.

Я знаю людей, чьи жизни кардинально изменились после того, как они приобрели привычку приводить себя в состояние гармонии с самими собой и с Бесконечностью перед тем, как лечь спать. Раньше они отправлялись в кровать в плохом настроении — уставшие, беспокоящиеся обо всем на свете. Они обсуждали по вечерам с друзьями свои неудачи, думая о своих поражениях, ошибках и их возможных неприятных последствиях. Естественно, что засыпали они в состоянии черной меланхолии, и всю ночь их беспокоили живые картины грядущих несчастий, отчего поутру их депрессия становилась все глубже и беспросветнее.

Когда же эти люди изменили своим вечерним привычкам и стали отправляться ко сну в мирном состоянии ума и души, они стали просыпаться сильными, свежими, полными жизни, способными лучше справиться с любыми трудностями, создать четкий план и претворить его в жизнь. Это произошло потому, что они наконец позволили Природе заниматься

восстановлением их физических и психических ресурсов в ее ремонтной мастерской — во время сна.

Многие люди, которые читали мои книги или журнальные статьи о подготовке ко сну, говорили мне, что они не могут перестать думать после того, как легли в кровать. Их мозг настолько активен, выполняя свою завтрашнюю работу, что они не могут остановить этот процесс часами.

Конечно же, никто не ждет, что вы сможете остановить все мысли в первую же ночь, когда попытаетесь. Особенно если привычка перед сном, лежа в кровати, обдумывать завтрашний день укоренилась в вас с годами. Но если вы не сдадитесь и сделаете для себя железным правилом не позволять никаким страхам, беспокойствам, рабочим проблемам или расстройствам любого рода переступать порог вашей спальни, вы обязательно добьетесь успеха.

Думайте о вашей спальне как о священном месте покоя и отдыха. Когда вы раздеваетесь и ложитесь спать, скажите себе: «Сегодня я сделал все, что было в моих силах. Сейчас я собираюсь бросить думать, бросить беспокоиться и строить планы, и хорошенько выспаться».

Очистите свой разум от любой неприятной мысли, будь то беспокойство о бизнесе или ненависть к какому-то человеку. Убедитесь, что в вас не затаилась недобрая мысль к любому живому существу. Скажите себе, что вы хотите забыть все плохое, что было в прошлом, и начать следующий день с чистого листа. Представьте, что слова «Гармония», «Мир», «Любовь», «Доброе отношение ко всему живому» написаны буквами из света по всем стенам вашей спальни. Повторяйте их до тех пор, пока они не достигнут самых темных глубин вашей души и не озарят все ваше существо счастьем и радостью.

Конечно же, пока ваша новая привычка еще не установилась, мысли будут пытаться вторгнуться в ваше сознание, но вы не должны на них фокусироваться — гоните их прочь. Если вы будете упорны в обретении вашей замечательной новой привычки, вы вскоре сможете засыпать, как младенец, и будете просыпаться по утрам свежим и счастливым. Через какое-то время ваше подсознание само начнет выполнять ваши приказы, без каких-либо сознательных усилий с вашей стороны. Подсознание само по себе является одним из самых эффективных средств, с помощью которого вы можете получить все, что пожелаете. Бессонница, которая является настоящим проклятием множества людей, может быть полностью преодолена с его помощью.

Если вы являетесь жертвой бессонницы и если ваша бессонница вызвана плохими привычками, то нет необходимости говорить, что жертва прежде всего должна изменить свои привычки в том, что касается отхода ко сну: убеждение о том, что с вашей способностью засыпать что-то не так, укоренившееся в вашем подсознании, само по себе может вызывать бессонницу, отвечая за продолжение ваших страданий.

Мы все знаем по опыту, что можем убедить себя в чем угодно, повторяя какое-нибудь утверждение достаточно долго и достаточно часто. Через какое-то время постоянное повторение заставляет наше сознание и подсознание поверить в то, что это правда. И таким же образом мы можем восстановить свою способность нормально спать. Скажите самому себе: «Ты же знаешь, что нет никаких причин, по которым ты не можешь спать. Нет никакого физического или психического дефекта, который бы заставлял тебя бодрствовать. Ты обязан крепко спать ночью в течение достаточного количества времени. Нет никакой причины, по которой ты не можешь спать, так что сейчас ты ляжешь в кровать и заснешь до утра».

Повторяйте похожее внушение и в течение дня. Вечером подготовьте свой разум ко сну, как уже говорилось, очистив его ото всех беспокойств и страхов. Прогоните их мыслями о радости, веселье, о вещах, которые приносят вам вдохновение. Наполните себя уверенностью, что вы заснете нормально и легко; расслабьте каждый мускул и скажите себе тихим сонным голосом: «Я такой сонный, такой сонный, такой сонный». Подсознание услышит вас и через короткое время автоматически приведет ваш приказ в исполнение.

Мы являемся настоящим скопищем привычек. Большинство действий, которые мы исполняем в течение жизни, повторяются регулярно, с большей или меньшей частотой, так

что они становятся практически автоматическими, а их частота, регулярность и порядок становятся важными для нашего здоровья, успеха и счастья. Это особенно важно по отношению ко сну. У нас должны быть регулярные часы сна, или наш сон начнет страдать от нарушения привычки.

Если вы после работы занимаетесь спортом и после этого в одно и то же время подготавливаете свой разум ко сну, вскоре вы приобретете замечательную привычку к хорошему, крепкому, здоровому сну.

Есть множество удивительных возможностей для построения во время сна здоровья и характера, успеха и счастья.

Вместо того, чтобы делать из вашего подсознания врага, посылая ему разрушительные мысли, над которыми ему приходится работать всю ночь, сделайте из него лучшего друга, внушая ему сильные, радостные, творческие мысли, основываясь на которых, оно сможет творить и строить для вас на протяжении всей ночи.

Каждая мысль, зароненная в подсознание перед тем, как мы отправляемся спать — это зерно, которое прорастет ночью и позже обязательно принесет свой урожай. Внушив вашему подсознанию ваши желания, вы будете удивлены, насколько быстро эта удивительная сила начнет придавать реальную форму вашим мысленным представлениям о том, чего вы хотите. Вы обнаружите, что можете изменять свои привычки, которые для этого довели над вами и заставляли вас упускать возможности — возможно даже, пожирали саму вашу жизнь. Если наше подсознание, как теперь совершенно очевидно, может создавать и разрушать, согласуясь с тем образом, который мы ему внушаем, перед тем, как идем спать, если оно может подсказать решение изобретателю и исследователю, решить проблемы бизнесмена, то почему же мы не используем его чаще и эффективнее? Почему мы не пользуемся этой потрясающей таинственной силой?

Одной из причин этого является то, что мы можем контролировать свое *второе я*, которое регулирует все функции организма без приказов *объективного я*. Мы экспериментируем с гипнозом, мы обнаруживаем, что, пока человек находится в гипнотическом трансе, относительно легко исправлять плохие привычки и дурные наклонности этого человека всего лишь внушением.

Если вы хотите улучшить свой характер, свое положение, свою личность, думайте о приятном, хорошем и добром пред тем, как засыпаете. Говорите со своим подсознанием о красивых вещах, пока сон убаюкивает вас на своих волнах.

В этой потрясающей внутренней силе лежит величайший секрет жизни.

Благословенны те, кто найдут его.

ПСИХИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ВО ВРЕМЯ СНА

Психологи утверждают, что психические процессы, которые активны в момент засыпания, продолжаются в течении долгого времени и ночью. Те переживания, которые преследуют нас перед отходом ко сну, продолжают свое воздействие на нас еще долго после того, как мы заснем.

Так же они говорят, что морщины и другие признаки старения более отчетливо проявляются именно во время сна, а не*в дневное время, указывая, что состояние разума, в котором мы засыпаем, оказывает сильнейшее воздействие на наше тело.

Тысячи бизнесменов и других профессионалов настолько активны днем и живут настолько напряженной, неестественной жизнью, что не могут перестать думать, когда нужно отдыхать, и сон бежит от них или приходит только при полнейшем нервном истощении. Эти люди настолько переполнены проблемами своего бизнеса или рода занятий, что они не знают, как расслабиться, и ложатся спать со всем грузом своих забот, как уставший верблюд в пустыне ложится со всеми тюками, которые на него навьючены.

В результате, вместо того, чтобы проснуться утром отдохнувшими после освежающего сна, они встают утомленными и еще более старыми, чем были, когда ложились.

Гораздо более важным действием, чем подготовка тела ко сну, является подготовка разума. Гигиенические процедуры для нашей психики гораздо важнее, чем физические.

Никогда, ни при каких обстоятельствах не позволяйте себе ложиться спать в мрачном расположении духа или же чересчур возбужденным. Никогда не ложитесь с нахмуренными бровями, с озабоченным, напряженным выражением лица. Разгладьте морщины, прогоните злобу, ревность — всех врагов вашего душевного покоя.

Побудьте в мире со всей Вселенной хотя бы раз в двадцать четыре часа. Мы не должны позволять врагам вашего счастья оставлять все более и более глубокие следы на вашем характере, пока вы спите.

Если вы повели себя импульсивно, глупо, зло в течение предыдущего дня, если по отношению к другим вы предпринимали мстительные, уродливые, завистливые действия, сотрите все это с вашей воображаемой грифельной доски и начните заново. Вспомните завет святого Павла: «Не позволяй солнцу зайти, пока твоя ярость жива», не злитесь больше одного дня.

Если вы испытываете трудности в борьбе с неприятными, мучающими вас мыслями, прочтите какую-нибудь вдохновляющую книгу — что-то, что сотрет морщины с вашего лица и приведет вас в благодушное состояние, а так же откроет вам истинное величие и красоту жизни. Это заставит вас устыдиться вашей жестокости и узости, немилосердных мыслей.

Насыщайте ваш разум приятными воспоминаниями и мечтами о великих будущих достижениях. Просто представьте себе, что человек, которым вы хотите стать, исполнен радости, благополучия и силы. Держите в мыслях идеал того характера, каким вы больше всего хотели бы обладать, тех качеств, которые вы хотите приобрести — широта души, великодушие, добросердечность, острый ум, любящее сердце. Привычка такого представления себе картинок прекрасной жизни и сил обрести ее очень быстро начнет превращаться в реальные события вашей жизни.

Один успешный бизнесмен рассказал мне недавно, что его самой большой слабостью раньше была невозможность перестать обдумывать свои проблемы, когда он ложился спать. Этот человек очень активен в течение дня, и работа вынуждает его быть в постоянном напряжении. Он обладает весьма чувствительной натурой, и его мозг продолжает работать даже после того, как он засыпает, устав от интенсивных дневных трудов. Все это раньше заставляло его плохо спать, и наутро он чувствовал себя утомленным и измученным.

Я посоветовал ему выработать у себя привычку закрывать дверь в его рабочий мозг в тот самый момент, как он закрывает за собой дверь офиса.

Я сказал ему: «Вы должны изменять предмет ваших мыслей каждый раз, когда идете домой так же, как вы меняете одежду к ужину. Обратите ваши мысли к жене и детям, к их радостям и интересам. Беседуйте с ними, играйте в игры, читайте смешные или увлекательные истории, или же интересную книгу, которая поднимает вас над рабочей рутинной. Отправляйтесь в долгую прогулку или поездку, наполните легкие свежим воздухом, оглянитесь вокруг и полюбуйте красотой природы. Заведите себе какое-нибудь хобби. Будьте хозяином вашего разума, учитесь контролировать его вместо того, чтобы позволять ему контролировать и тиранить вас. Повесьте в вашей спальне на самом заметном месте следующий лозунг: «Никаких мыслей здесь!». Закройте дверь ^{те}Р^еА всеми мыслительными процессами, когда вы ложитесь спать. Расслабьте каждую мышцу, не позволяйте напряжению остаться в вашем теле и в вашем разуме. И вскоре вы обнаружите, что сон приходит к вам так же легко и естественно, как к маленькому ребенку — такой же сладкий и освежающий, как у младенца».

Всем, кто страдает от тех же проблем, что и этот человек, я предлагаю тот же совет, потому что претворение его в жизнь приносит поразительные результаты.

Это великое искусство — научиться перед тем, как идти спать, закрывать двери своего внутреннего дома от всех жестоких, завистливых и ревнивых врагов нашего счастья и гармонии. Но это искусство доступно всем.

Задумывались ли вы раньше о возможностях духовного и умственного роста во время сна? Вам приходила раньше в голову мысль о том что, пока в теле происходят процессы восстановления и роста, то же самое происходит и с вашей душой?

На самом деле очень небольшое число людей осознают, что большая часть работы тела происходит автоматически, под руководством подсознания. Если бы весь мозг и нервная система целиком засыпали бы ночью, то все функции тела останавливались бы. В организме останавливались бы все процессы, переставали бы работать все железы и органы. Сердце переставало бы биться, а легкие — дышать.

Одной из самых глубочайших тайн Природы является то, что она погружает часть мозга и нервной системы — а так же большую часть психической активности — в сладкий эфир сна для того, чтобы получить возможность восстановить и обновить каждую клетку и каждую ткань в организме. Но в то же время большинство процессов организма сохраняется, а также и некоторая доля психической и творческой активности. Эти последние бодрствуют все время, пока человек находится в объятиях сна.

Большинство из нас, вероятно, сталкивались с такими случаями, когда после долгого и упорного поиска решения какой-нибудь проблемы мы валимся спать, расстраиваясь из-за нашей невозможности найти ответ, а наутро, едва проснувшись, без каких-либо усилий с нашей стороны обнаруживаем готовый ответ в своей голове. Наше сознание не проникало в эту мистическую лабораторию, где сотворилось это чудо. Мы даже не знаем, как именно оно произошло, мы только знаем, что это как-то произошло, пока мы спали.

Математики и астрономы получают поразительные результаты во время сна, ответы, которые они не могли найти на протяжении многочасовых исследований и поисков. Писатели, поэты, художники, музыканты — все они обретают вдохновение, пока их тела находятся под покровом сна.

Многие люди пытаются объяснить этот феномен с чисто физической точки зрения. Они предполагают, что за ночь наш мозг отдыхает, и утром мы можем мыслить более свежо и ясно, чем вечером. Это, конечно, правда, но в этом феномене есть нечто большее.

Один из наиболее интересных примеров этого является биография великого ученого-палеонтолога профессора Луи Агасси, написанная его женой.

«Однажды он две недели пытался разобрать на окаменелости неясный отпечаток ископаемой рыбы. Запутавшийся и измотанный, он наконец оставил свою работу на какое-то время и попытался выкинуть ее из головы. Вскоре после этого он проснулся однажды ночью, утверждая, что во сне он видел эту рыбу со всеми недостающими частями. Но когда он попытался зарисовать ей, видение ускользнуло из его головы. Тем не менее, рано утром он отправился в ботанический сад, думая, что, заново взглянув на отпечаток, он увидит что-то, что поможет ему вспомнить ночное видение. Это оказалось напрасным — размытый отпечаток так и оставался неясным. Следующей ночью он снова увидел эту рыбу, но с тем же результатом — когда он проснулся, она исчезла из его памяти. Надеясь, что следующей ночью его видение повторится, перед сном он положил рядом с собой лист бумаги и карандаш. И следующей ночью, ближе к утру, рыба снова возникла перед ним. На этот раз ему удалось разглядеть такие детали, что он однозначно смог определить ее зоологический вид. Все еще в полудреме, в абсолютной темноте, он набросал ее характерные черты на листке бумаги. К своему великому удивлению, утром он обнаружил в своем ночном рисунке такие очертания, что даже не поверил, что может существовать такая рыба. Он поспешил в ботанический сад и, используя свой набросок, как руководство, наконец успешно удалил именно ту поверхность камня, где находились останки рыбы. Когда ископаемое стало полностью видно, его очертания совпали с тем, что он видел во сне и с тем, что он запечатлел на своем рисунке».

Нам всем знакомы примеры удивительных способностей, демонстрируемых лунатиками. Хотя они крепко спят, они могут встать, одеться, закрыть и открыть Дверь, выйти на улицу и пройти или проехать по очень опасным местам, куда бы они никогда не пошли, не будучи во сне. Многие из них ходят по карнизам, краям крыш или самому краю обрывов, когда один неправильный шаг грозит гибелью, если они сорвутся вниз. Лунатики могут говорить, писать

и двигаться, как если бы были полностью в сознании. Они могут отвечать на вопросы, которые им задают, пока они спят, и могут вполне разумно поддержать беседу.

Во всем этом лунатики очень схожи с людьми, находящимися в гипнотическом трансе. На загипнотизированных людях проводились хирургические операции без наркоза, и нет никаких сомнений, что то же самое возможно и при очень глубоком сне. Подсознание гораздо более чувствительно к внушению, когда объективное «я» находится без сознания.

Нет больше никаких сомнений, что перед нами открываются потрясающие возможности по лечению болезней во время сна. Мы начинаем понимать, что весь наш опыт, приобретенный в течение дня, все наши мысли и эмоции никуда не теряются. Каждый день оставляет свою запись в нашем мозге, и эта запись никогда не уничтожается.

Я недавно слышал историю об одном банкире, который потерял самый важный ключ, который единственный открывал сейфы банка. Он заявил, что ключ украден, но прибывший на место полицейский оказался неплохим психологом. Допросив всех служащих, он окончательно убедился, что только сам банкир может знать, где находится этот ключ, поэтому он сказал ему: «Не волнуйтесь, расслабьтесь, пойдите домой и засните с мыслью о том, что завтра ключ найдется». Банкир последовал совету полицейского, и когда следующим утром он пришел на работу, он инстинктивно сунул руку в потайное место и нащупал там тот самый ключ.

Вероятно, когда банкир положил туда ключ, его сознание было занято обдумыванием какой-то проблемы. Только его подсознание запомнило это действие. Потому, когда он решил, что ключ украден, его сознание было настолько занято беспокойством, страхами, подозрениями, что просто не позволил своему подсознанию сообщить ему столь нужную информацию.

Но если наше подсознание может выполнять для нас настоящую работу, почему мы не используем его, особенно во время сна? Представьте себе, что если мы будем всегда поддерживать наши творческие способности в идеальном состоянии, они будут работать всю ночь, решая за нас наши проблемы, находя выход из наших трудностей, разрабатывая и реализуя наши планы, пока мы спим!

Все хорошо знают, что ребенок растет во сне. Его скелет, мышцы, нервы и двенадцать различных тканей организма растут и развиваются именно ночью, а не во время дневных занятий. Но почему-то никто не задумывается о том, что наш разум тоже растет в течение ночи, что он развивается, основываясь на наших идеалах, мыслях и эмоциях, которыми мы скормили ему перед тем, как пойти спать.

Мы никогда не просыпаемся такими же, какими были, когда отправились спать. Мы либо лучше, либо хуже. Мы меняемся, пока спим. Хотя наши органы чувств окутаны сном, наше подсознание занято работой. И это может быть как строительство, так и разрушение.

Я знаю людей, которые демонстрировали чудеса в изменении самих себя с помощью самовнушения, проводимого перед сном. Каждый из них преодолел свой отвратительный нрав, так же, как и другие отрицательные черты характера.

Большинство людей, не занимаясь подготовкой своего сознания ко сну, не только неразумно распоряжаются данной им удивительной творческой силой, но они еще и разрушают все возможные выгоды, которые могли бы стать результатом этой деятельности.

Каждый раз, когда вы идете спать, убедитесь, что в вашем сознании нет ни одной тревожащей мысли, ни одной мысли о поражении, о бедности и страданиях. Пусть вас наполнит оптимизм, радость, веселье, надежда и счастье.

Тот же самый принцип применим и в отношении наших слабостей к точке зрения, с которой мы смотрим на них. Если постоянно делать акцент на дурных качествах своего характера, критикуя себя за каждую ошибку или слабость, обвинять себя в неумении построить свою жизнь лучше, мы тем самым только глубже загоним установку на неудачу в наше сознание и тем самым увеличим ее влияние на нашу жизнь.

С другой стороны, если держать перед глазами образ идеального человека (мужчины или женщины) и стремиться к тому, что является лучшим воплощением нашего «я», можно

достичь несоизмеримо большего и открыть для себя прекрасные возможности, которые можно смело назвать нашим божественным предназначением.

ПРИЧИНА И СЛЕДСТВИЕ

Разве не странно, что мы, зная совершенно точно: из земли вырастет только посеянное или посаженное нами, и совершенно невозможно, посеяв кукурузу, собрать урожай пшеницы, абсолютно не обращаем внимания на этот закон, когда дело доходит до мысленных посевов?

По какому принципу мы ожидаем урожая счастья и довольства, если в течение многих лет высаживаем семена совершенно противоположного характера? Как можно ожидать урожая здоровья, если мы постоянно высаживаем мысленные семена болезни?

Увидев фермера, который засеял поле семенами чертополоха и надеется сжать пшеницу, мы сочтем его сумасшедшим. Однако мы сажаем мысли о страхах, беспокойстве, тревогах, сомнениях, а потом удивляемся, что не находимся в постоянной гармонии.

Урожай наших мыслей подчиняется тому же закону, что и урожай фермера. Насколько простыми сделались бы наши величайшие жизненные проблемы, если бы мы осознали, что законы мышления такие же научные и непреложные, как законы физики! Каждая мысль, зародившаяся в нашем мозгу — это семечко, из которого вырастет урожай — чертополох или роза, сорняк или пшеница.

Если и есть во вселенной закон, главенствующий над остальными — это он: подобное производит подобное, всегда и везде.

Каждый, кто видит вас и ваш моральный урожай, понимает, что именно вы посеяли в почву своей юности. Не требуется возвращаться назад во времени и расспрашивать о вашем детстве — урожай сам поведаст вашу историю, а вы просто пожинаете то, что посеяли. Посеяв семена чертополоха, вы не можете ожидать аромата роз. Так как же можно ожидать урожая доброты и счастья, посеяв семена отмщения и жестокости?

А вот посеяв мысль доброжелательную, великодушную, ободряющую и поддерживающую, мы соберем золотой урожай гармонии, красоты и радости. Если мы посеем мысли о достатке и изобилии, можем рассчитывать на преуспевание; посеем мысли о скупости, скарденности, прижимистости и неудачах — и пожнем урожай нищеты.

Увидев кислое, отталкивающее лицо, мы понимаем, что здесь созрел урожай эгоистичности и злобы. Увидев лицо искреннее, уверенное, понимаем, что этот человек посеял семена гармоничных, доброжелательных и неэгоистичных мыслей.

Человек, схвативший нож и начавший кромсать свою плоть, будет отправлен в сумасшедший дом. Но разве мы не кромсаем свой разум заостренными инструментами мыслей — ненависти, мести, гнева, ревности? И при этом считаем себя нормальными, думаем, что мы в своем уме.

Каждая мысль — это семя, из которого вырастет соответствующее растение. *Если в семени есть яд — яд будет и во фрукте*, и он отравит всю нашу жизнь, разрушит счастье и продуктивность.

Продавая себя своим желаниям, будьте готовы получить соответствующий урожай. Жизнь справедлива к нам. Она дает нам то, за что мы платим; но получим мы только то, за что заплатили. *В природе нужно расплачиваться наличными*. Она даст нам все, за что мы заплатим; но мы не сумеем получить ничего, если поскупимся. Хотите пожать урожай преуспевания, не сейте семена неудач или бедности, семена подавленности и сомнений. Хотите получить урожай красоты, благоденствия и очарования - сажайте семена доброты, любви и готовности помочь.

В этих процессах нет места догадкам. Имеется лишь непоколебимый закон: подобное должно производить подобное.

Многие жалуются, что их урожай засорен колючками, чертополохом и сорняками. Но если бы они проанализировали свои жизни, то поняли бы, что засеяли свое поле семенами ограничений, страха, зависти, греховности, недостатка веры в себя и надежды и тому

подобными вещами. Если бы они посеяли семена оптимизма, преуспеяния, веры, уверенности в себе, упорства, то и урожай собрали бы совершенно другой.

Можно жаловаться на сегодняшнюю жизнь, но однажды придется посмотреть правде в глаза и признаться — мы просто пожалели то, что посеяли вчера.

Нельзя этого избежать. Все, что мы делаем, любая мысль, проскользнувшая сквозь наше сознание, это семена, которые мы высеем в почву своего мира, и они дадут свой урожай.

Если вы не довольны вашими сегодняшними обстоятельствами, вашим сегодняшним урожаем, если он не обеспечивает вас тем, в чем вы нуждаетесь, начните сеять сегодня же другие поступки, другое поведение, и — что особенно важно — другие мысли. И завтра вы получите урожай, который накормит вас.

ПСИХИЧЕСКАЯ ХИМИЯ

Разум многих из нас в большей или меньшей степени отравлен из-за нашего невежества в ментальной химии. Мы страдаем от того, что сами отравляем свое сознание и не знаем, как этого избежать. Но придет то время, когда каждый умный человек поймет, каким образом ему следует применять противоядия от ментального отравления.

Мы поймем, что противодействовать недружелюбным, хмурым, злобным мыслям следует мыслями противоположными, и это так же просто, как избежать ожога горячей водой, повернув кран с холодной. Мы научимся регулировать температуру собственных мыслей с той же легкостью, с какой сейчас регулируем температуру воды в душе. Если вода слишком горячая, мы просто открываем кран с холодной. Точно таким же образом, почувствовав, что мозг перегревается от злости, нужно открыть кран с мыслями о любви и мире, и жар гнева немедленно остудится.

К примеру, я знаю бедного и бездомного старика, который потерял собственность, семью и остался в мире один. И все же никому не удалось увидеть у него проявлений слабости или услышать жалобу — он так проникся умением правильно мыслить, что сумел захлопнуть сознание от всего, что может причинить ему боль, или нейтрализовать это при помощи мысленных противоядий. Он нейтрализует мысленный диссонанс гармонией, ошибки — истиной.

Он сделался таким адептом ментальной химии, что в миг, когда яд ненависти или ревности касается его сознания, он тотчас же спасается от него любовью и доброжелательностью. Стрелы злобы или зависти не могут приблизиться к нему. Он смотрит на них, сознавая, что они не являются частью его бытия.

Ненависть не может существовать рядом с любовью. Золотое Правило уничтожит и ненависть, и месть. Они не уживутся вместе.

Проблема большинства людей заключается в том, что они пытаются извергнуть из себя все плохое, но не стремятся победить это плохое противоядием доброжелательности. Они стремятся выплеснуть ненависть из сознания, не пользуясь противоядием.

То, чему вы позволите поселиться в вашем сознании, что будете лелеять в мозгу, чему позволите довлеть в ваших мыслях — это семена, которые прорастут сквозь вашу жизнь и из которых вырастет им подобное. Ненависть, посеянная в сердце, не прорастет цветком любви в вашей жизни. Дурная мысль породит урожай злобы. Семена отмщения породят кровавый урожай. Мы де можем выгнать темноту из комнаты, но можем внести в комнату свет — и темнота рассеется.

Помните: любое нездоровое настроение, любая неблагозвучная, слабая мысль — это симптомы отравленного сознания. У вас есть противоядие — это противоположные мысли. Ментальное лекарство всегда с вами. Противоядие для любой ошибки — правда; для любого диссонанса — гармония. Вам даже не придется платить докторам, ваш собственный аптекарь всегда при вас. Когда вы познаете секреты ментальной химии, сумеете мгновенно остановить любой симптом и не допустить приближения ментального заболевания.

Примитивные люди глубоко верят в то, что Создатель поместил в кору некоторых деревьев, в растения и минералы лекарства от любой болезни. Но мы уже начинаем понимать,

что панацея от любой болезни находится *внутри нас*, что противоядия от любой отравы - ненависти, ревности, гнева и эгоизма — существует в виде любви, доброжелательности и милосердия, которыми нужно наполнить наше сознание.

Каждая мысль о правде, красоте и помощи, которая задерживается в нашем сознании, воспроизводит себя, очищая ваши идеалы и возвышая жизнь. Когда ваше сознание наполнено этими вдохновляющими и помогающими внушениями, их противоположности не могут заниматься своей смертельной работой, потому что они не могут сосуществовать вместе. Это мысли антагонисты - естественные враги. Одна исключает другую.

Научитесь секрету металлической химии. Овладейте неоценимым искусством удерживать в сознании правильные мысли, и вы сможете победить любую недружелюбную для вашего лучшего «я» нотку в своем окружении.

ИЗМЕНИШЬ СОЗНАНИЕ -ИЗМЕНИШЬ ЛИЧНОСТЬ

Существует множество примеров, когда люди произвели коренную ломку своих сознаний и развили прочные умения на месте тех, что были слабыми от рождения или несовершенными от недостатка упражнений. Возникает множество случаев, когда вам совершенно необходимы те или иные умственные способности, и они развиваются, укрепляя характер человека.

Допустим, мужество. Многие весьма успешные люди были полностью лишены этого качества, и его отсутствие грозило разрушить все их будущее. Но они сумели развить его и укрепить. Они сделали это, развивая уверенность в себе, постоянно внушая себе мысли о мужестве, размышляя о храбрости и героизме, читая истории о жизнях великих героев, убеждая себя, что страх — отрицательное качество, доказывая себе, что мужество — это естественное качество каждого, присущее людям от рождения, и постоянно пытаюсь совершать мужественные поступки.

Когда мир был еще совсем молодым, мы обладали очень примитивными мозгами, потому что в основном наши нужды заключались в самообороне и добычании пищи, а это требовало развития лишь самой низшей, животной части нашего сознания. Однако постепенно требования возрастали, и теперь, в нашей высокоразвитой цивилизации, мозг сделался исключительно сложным.

Каждое новое требование цивилизации заново взывает к мозгу, и, так же точно, как развивались физические качества человека и животных, чтобы противостоять различным условиям климата и обитания, так и мозг развивал свои способности, применяясь к новым условиям все более усложнявшейся жизни. В нем появлялись новые клетки, а слабые усиливались, потому что им приходилось выполнять много различной деятельности.

Профессор Вильям Джеймс из Гарварда утверждал, что даже самые незначительные мысли изменяют структуру мозга, заставляя работать его сигнальные устройства. Так что характер наших мыслей постоянно изменяет структуру мозга.

Природа наших мыслей влияет на природу наших характеров. Обдумывайте в течение длительного времени одну и ту же мысль, и она образует своего рода канавки в тканях мозга, станет доминирующей в структуре мозга — и вот вы уже получили изменение характера. Таким образом вы станете другим человеком. Например, привычка обдумывать мысли о мщении, о ненависти очень быстро изменит даже самый славный характер, превратив человека в раздражительного и озлобленного.

Если у вас есть недостатки, если вам не хватает каких-нибудь способностей или они не развиты, а вы хотите, чтобы они были сильными, сконцентрируйтесь мыслями на своем желании. Клетки, контролирующие этот участок мозга, будут укрепляться вашей мыслью. Если вы будете придерживаться созидательных, положительных мыслей, полных уверенности, эти ваши способности усилятся, а сомнение и недостаток уверенности ослабят их.

Если вы хотите развить или улучшить слабые или недостающие вам способности, просто представляйте их себе в самом совершенном виде. Не рисуйте себе дефектных образов с изъянами. Думайте о качестве, которого желаете, и пусть эти мысли так укоренятся в вас,

словно вы этим качеством уже обладаете. Если вы будете вот так упражняться, сформируются новые мозговые клетки, а слабые — укрепятся. К примеру, если вы нерешительный человек, если не умеет принимать решения, начните мыслить о решительности. Постоянно убеждайте себя, что вы в состоянии принимать мудрые, непреклонные, окончательные решения. Не позволяйте себе думать о том, что вы слабы.

Вместо того, чтобы пытаться вырвать с корнем дефектные или порочные качества, просто развивайте в себе противоположные, и нежелательное качество постепенно умрет. **«Убивайте негатив, развивая позитив».**

Жажда обладания чем-нибудь более возвышенным и лучшим — это наилучшее возможное противоядие или лекарство против низменных стремлений, от которых человек хочет избавиться. Когда у вас сформируется общая привычка к возвышенным стремлениям, к желанию подняться еще выше, все нежелательные и порочные качества увянут; они просто погибнут от недостатка питания. В нашей природе растет только то, что питается. Самый быстрый способ уничтожить их — лишить их пищи.

Но мы не только можем усилить ментальные слабости и изъяны. Силой внушения можно вообще улучшить все наши качества и умения. Право же, восприимчивость всех наших ментальных способностей к улучшению и усилению — это нечто замечательное.

Наука о развитии и строении мозга учит нас, как предотвратить и уничтожить индивидуальные особенности, как усилить слабые места, мешающие нам. У многих есть представление, что все наши способности унаследованы нами, стало быть, мы можем их, конечно, слегка отточить, но не изменить. И только теперь мы начинаем понимать, что *все* ментальные способности можно очень усилить. В сущности, нет ни единой ментальной способности, которые нельзя было бы значительно улучшить за сравнительно короткое время.

Со временем мы поймем, что силу нам дает симметричное развитие мозга; что развитие отдельной способности или способностей или атрофирование и угасание других, которые, возможно, не менее важны, не требует научного образования; что только одностороннее развитие является преградой на пути к нашему общему развитию.

Все реформы начинаются с изменения сознания, с полного изменения мысленной позиции.

Учитесь мужественно заявлять свои права на обладание тем, чего вам пока не хватает. Если вы ищете мужества или силы, защищайте эти качества — они даны вам божественным правом. Ни в коем случае не опускайте руки. Будьте твердо уверены, что они у вас имеются, что вы ими уже обладаете — и вы победите.

Мы становимся тем, к чему стремимся. Если мы постоянно стремимся к тому, чтобы стать лучше, благороднее и подняться выше, это обязательно произойдет. Стремление, доминирующее в мозгу, само проложит себе дорогу в жизнь. Если наши стремления низменны

И постыдны, мы разовьем в себе эти качества, потому что наша жизнь идет вслед за нашими идеалами.

Родители, учителя и реформаторы начинают понимать, что, взывая к тем, кому хотят помочь, они внушают им то, что видят в них. И тот, к кому они призывают, начинает ощущать их мысль. Если она полезная и вдохновляющая, они станут лучше. Если она сосредоточена на изъянах, именно те качества, которые пытаются стереть, будут врезаться в сознание тех, кому внушают, все глубже и глубже.

Этот же принцип применим и к нашим собственным несовершенствам. Если мы постоянно подчеркиваем все самое плохое в себе, если мы постоянно критикуем наши недостатки и слабости, если мы ругаем себя за то, что не смогли справиться лучше, мы только углубляем картины неудач в собственном сознании, а значит, они сильнее влияют на нашу жизнь.

Если же мы представляем себе, что безупречны, то сумеем стать безупречными и откроем для себя блистательные перспективы. Это и есть наше божественное развитие.

ДАР ВООБРАЖЕНИЯ

У меня есть одна знакомая пожилая женщина из Италии. Много лет она не расстается с инвалидным креслом и редко покидает свой дом, но, тем не менее, она говорит, что замечательно проводит время в своих воображаемых путешествиях. Она отправляется за границу каждый день, вновь навещает места, которые любила в детстве, гуляет по горным тропинкам в Альпах, бродит по улочкам небольших итальянских городов, когда-то таких дорогих ее сердцу.

Поймав ветер в парус, она чувствует запах моря и брызги пены, продолжая часами сидеть на веранде своего дома в Сорренто и наблюдая за яхтами, плавно скользящими по Неаполитанскому заливу. Она видит, как зреют на ветках лимоны и апельсины. В своем воображении она отправляется в лучшие театры Европы и вновь наслаждается теми пьесами и операми, которые ей довелось увидеть в юности.

Она читает Шекспира, и перед ее внутренним взором выступают актеры времен великого драматурга, которые никогда не устанут заново повторять для нее свои великие роли. Очень часто ей удается укрыться от боли в своих «путешествиях», и она возвращается оттуда, полная надежды и новых сил для борьбы со своими недугами.

На протяжении многих часов эта милая леди не только не помнит про боль и несовершенство своего тела, которые делают ее инвалидом, но и освобождается от цепей, сковывающих ее физическое тело — и весь мир открывается для нее лишь усилием воли. Она утверждает, что зачастую эти воображаемые путешествия куда более приятны, чем реальные, поскольку они лишены всех неудобств и проблем, с которыми ей приходится сталкиваться, и, кроме того, они совершенно бесплатны. Она считает, что если бы только люди могли представить себе все возможности, которыми они способны воспользоваться с помощью своего воображения, человечество стало бы намного более счастливым.

К большому сожалению, наше воспитание и система образования не делает акцента на возможности получения духовного удовольствия с помощью воображения, несмотря на то, что это средство от любой тоски доступно каждому из нас. Оно способно перенести нас в мгновение ока в любое место, о котором мы подумаем.

Одним из секретов успеха и процветания тех, кто поражает нас объемом и продуктивностью своей работы и тем удовольствием, с которым им удается ею заниматься, является умение периодически отключаться от реальности и давать себе отдохнуть, отправившись в небольшой воображаемый отпуск.

Маленькие каникулы. Я знаю, к примеру, некоторых людей, которые так погружены в работу, что оторваться от нее и отправиться куда-нибудь далеко для них почти невозможно — и вот, несмотря на то, что такой ритм жизни многих свел бы в могилу раньше срока, эти люди умудряются всегда быть спокойными, свежими и цветущими. А все потому, что они владеют счастливым искусством воображаемых путешествий, тем самым позволяя своему мозгу и, следовательно, своему телу, отдыхать и набираться сил.

Мне доводилось брать интервью у подобных людей, и они рассказывали, что вне зависимости от того, насколько изматывающими были условия и темп их работы, они постоянно находили возможность приподняться над всей этой суетой и проблемами и оказаться в особом пространстве покоя, где ничто материальное не может причинить им вред.

Они так натренировали свое воображение, что обрели возможность создавать свои миры и даже жить в них. Возвращаясь домой, они вновь переживали счастливые моменты своего прошлого, вспоминали детство, дорогих людей, радостные и интересные случаи. Не покидая своей квартиры, они рыбачили и охотились, поднимались в горы, бродили по лесу и гуляли по цветущим, зеленым лугам.

Для того, чтобы освежить уставший разум, не требуется много времени и сил, достаточно знать секрет этого мастерства.

Он заключается в искусстве управления своим воображением. Возможности нашей фантазии — это крылья, способные поднять нас над рутиной и унести в край беспечной

радости — прочь от всего недоброго, нежеланного, раздражающего и утомительного, что окружает нас в повседневности.

Воображение может даже помочь узнику оставить стены своей темницы. Джон Буньян был заключен в тюрьму, где написал свое знаменитое произведение «Путь пилигрима». Именно его воображение помогло ему создать таких персонажей, как Христианин, Евангелист, Полный Надежды и Великое Отчаянье — персонажей, являющихся воплощением человеческих настроений, чувств и верований, которые живут в людских сердцах.

Все неудачи, проблемы и несчастья, которые встречаются на вашем пути и пытаются отравить вашу жизнь, не имеют значения, пока с вами ваше воображение, которое может наполнить вас положительными эмоциями. Ваша душа подобна птице, которую дразнят уличные мальчишки — ей нужно лишь расправить крылья и в мгновение ока вспорхнуть, оставив обидчиков далеко позади.

Дорогие вашему сердцу мечты и желания даны вам для того, чтобы постоянно напоминать о том, что вне зависимости от того, насколько враждебен и неприятен может оказаться мир вокруг вас, вы *можете* сделать свою жизнь прекрасной *благодаря* вашему воображению. Вы способны приподняться над проблемами и окружить себя всем тем прекрасным и светлым, что предстает перед вашим внутренним взором в мечтах.

РАЗУМ ПОДЧИНЯЕТ ТЕЛО

Я знаю одного актера, который страдает от острых вспышек ревматизма, и порой он не может пройти двух кварталов от дома до здания театра, даже опираясь на трость.

Тем не менее, когда наступает момент его выхода, он не только выходит на сцену с потрясающей легкостью и грацией, но и полностью забывает о боли, которая еще несколько мгновений тому назад заставляла его страдать. Более сильная мотивация вытесняет ту, которая слабее, и тем самым заставляет полностью отрешиться от всех неприятных ощущений на то
вре
мя,
пок
а
она

преобладает.

Широко известны случаи, когда актеры, будучи больными, выходили на сцену и полностью забывали о своем недомогании.

Боль не просто перекрывается на короткий промежуток времени другими чувствами, мыслями и страстями, а полностью исчезает на время действия пьесы; но как только спектакль подходит к концу, боль возвращается и снова сковывает его движения.

Актеры и певцы очень редко отказываются от участия в спектаклях и концертах по болезни, даже если им требуется всего один вечер, но стоит им уйти в отпуск или временно не работать по другим причинам, они начинают болеть гораздо чаще.

Среди артистов любых жанров есть распространенное высказывание: «Я не могу позволить себе заболеть».

Слово «надо», которое заставляет актеров выкладываться на сцене по максимуму, независимо от того, как они себя чувствуют — это сила, которая может превозмочь почти любую боль, душевную или физическую. И такая способность есть в каждом из нас

Иногда, даже если нам кажется, что бороться дальше нет никаких сил, когда ситуация достигает своей критической точки, когда на нас наваливается ощущение безысходности и невозможности что-либо изменить — всемогущее слово «надо» и необходимость пробуждают в нас невероятную силу, и мы становимся способны на невероятные поступки.

Генерал Грант страдал от острых приступов ревматизма в деревушке Апоматокс, но когда был поднят белый флаг, который сообщил ему, что Ли согласился сдаться, его радость

была столь велика, что он не только мгновенно забыл о своем недуге, но и не вспоминал о нем впоследствии достаточно долгое время.

Шок, вызванный великим землетрясением в Сан-Франциско, исцелил паралитика, который был калекой в течение пятнадцати лет.

Мужчины и женщины, которые были инвалидами долгое время и которые с трудом могли обслуживать сами себя, выносили своих детей и пожитки из рушащихся домов.

Мы не знаем, на что мы способны, пока нам не придется пройти через испытания. Одна женщина клялась, что не сможет пережить смерть своих детей, а в итоге пережила всю свою семью, похоронила мужа и в добавление ко всему была вынуждена смотреть, как землетрясение уничтожает ее дом, и, тем не менее, у нее остались силы и мужество, чтобы продолжить жить дальше. Когда приходит необходимость, она пробуждает в нас неведомые доселе силы, чтобы выдержать испытание, которое нам посылает судьба.

Человек, который, съезживаясь от малейшей боли, не может выдержать удаление зуба без анестезии или боится простого укола, может, если обстоятельства его вынудят, вдали от цивилизации пережить ампутацию руки или ноги с куда меньшим страхом, чем, к примеру, удаление вросшего ногтя в обычной больнице.

Мне довелось увидеть дюжину пожарников, которые встретили свою смерть, не показывая ни малейшего намека на страх. Эти люди даже не дрогнули, когда они поняли, что у них не осталось шансов на спасение. Последняя веревка, брошенная им, загорелась; лестница обратилась в пепел, а они спокойно стояли на крыше горящей башни, в ста метрах от земли. Несмотря на это, они не паниковали и не проявляли признаков ужаса даже тогда, когда эта башня утонула в пламени.

Однажды в городе Дэдвуд, в Южной Дакоте, мне рассказали о том, что в те дни, когда эти земли еще не знали телефонов, железной дороги или телеграфа, врачам приходилось преодолевать сотни миль, чтобы оказать помощь нуждающимся в ней пациентам. А ведь сначала за врачом надо было кого-то послать. Пока посыльный добирался до врача, а тот, в свою очередь, до места назначения, проходило очень много времени, и это было очень дорогим удовольствием. По этой причине люди среднего достатка не могли позволить себе услуги доктора. В результате жители этих мест научились заботиться о своем здоровье на таком уровне, что к врачам обращались только в самых экстренных случаях, и то чрезвычайно редко.

Некоторые дети в семьях, проживающих там, выросли, ни разу не увидев переступающего порог их дома врача. На мой вопрос, часто ли они болеют, мне отвечали: «Нет. Мы никогда не боеем. Мы не можем себе этого позволить, потому что вызывать врача очень дорого, да и добираться сюда так долго и трудно, что можно умереть задолго до того, как врач прибудет».

Одно из самых больших несчастий, которое происходит с человечеством — это то, что «высшая цивилизация» убивает нашу веру в силу нашего собственного сопротивления болезням. Мы всячески готовимся к недугам, ожидаем их, и по-своему даже предвкушаем. Нам нужно пройти всего пару кварталов до поликлиники, аптеки находятся на каждом углу, и искушение зайти к врачу или купить уйму лекарств при малейшем симптоме легкого недомогания очень велико. И оно вынуждает большинство из нас становиться все более и более зависимыми от посторонней помощи в борьбе за наше здоровье и контроле над физическим состоянием.

С другой стороны, как уже упоминалось, существуют маленькие деревушки, в которые врачи толком и не заглядывают, и чьи местные жители обладают великолепным иммунитетом к большинству заболеваний.

Нет сомнения, что привычка чуть что — бежать к врачу, воспитана в людях родителями, которые вызывали врача даже при самых незначительных недомоганиях своих детей. Результатом этой чрезмерной заботы является то, что мы живем с мыслью о том, что доктора и медицина как таковая являются неотъемлемой частью нашей жизни, и эта установка оказывает влияние как на наше физическое, так и душевное состояние.

Не является ли вера в то, что Создатель, создав лекарства от всех болезней, вложил их в наш разум, более рациональным подходом, нежели убеждение, что он распределил их в минералах и растениях, находящихся в разных частях света, где огромная часть человеческой расы просто не в состоянии обнаружить их? Ведь тогда бесчисленное множество людей умерло бы в полном неведении об их существовании, без возможности воспользоваться ими.

В каждом человеке существует потенциальная сила, мощнейшая и неистребимая энергия жизни, бессмертный принцип здоровья, который при должном развитии может вылечить любые раны и недуги.

Как редко люди заболевают тогда, когда близится какое-то важное для них событие, в котором они должны принимать активное участие! Даже те люди, которые отличаются особенно слабым здоровьем, чувствуют себя лучше в те дни, когда они приглашены куда-то, куда им очень хочется пойти, особенно если это торжество в их честь, прием в светском обществе или, больше того, в Белом Доме!

Множество мужчин и женщин тотчас слегли бы с различными болезнями, если бы они могли себе это позволить; но необходимость кормить и одевать детей, все те обязательства, которые накладывает на них их жизнь, не позволяют им прекратить работать; они продолжают делать то, что должны, нравится им это или нет.

Множество великих деяний в истории были достигнуты под влиянием стресса и силы слова «надо». Без жалостная необходимость толкает нас на самые отважные поступки именно тогда, когда помощи получить неоткуда, и остается только найти силы для борьбы в самих себе.

Это маленькое, но настойчивое слово «надо» наступают нам на пятки; подгоняет и заставляет встряхнуться — заставляет претерпевать лишения и справляться с трудностями, работать в поте лица, когда искушение пойти путем наименьшего сопротивления так велико.

И именно это слово учит нас тому, что при желании мы можем найти в себе достаточно силы воли и разума, чтоб сдвинуть горы.

Насколько изменилась бы наша жизнь, если бы научились пользоваться этой силой не только в экстремальных обстоятельствах!

ГЛАВА 11

КАК КОНТРОЛИРОВАТЬ МЫСЛИ

Не будет никакого смысла, если наше сознание будет бездумно блуждать по различным сферам и областям, натываясь то на одно, то на другое обстоятельство, понятие или явление. Говоря иными словами, с помощью небольшой практики мы можем научиться контролировать свой разум, концентрируя его на том, что нам необходимо в данный конкретный момент. Внимание, контролируемое волей и направленное разумом и высшей справедливостью, может так дисциплинировать сознание, что оно будет фокусироваться на высших идеалах — пока это не станет привычкой. Тогда низменные инстинкты и стремления исчезнут, и вы сможете выйти на новый уровень мышления. Это всего лишь вопрос работы над собой.

Методов для достижения контроля над своими мыслями описано множество. Но если мы сравним, пусть даже поверхностно пробежав глазами, различные техники, представленные самыми разными авторами, то с легкостью обнаружим наличие определенного сходства среди большинства школ.

«Невозможно дать точных указаний американцу, который хотел бы практиковать индуистскую школу йоги, — пишет В. Дж. Колвил, — так как основные потребности англосаксонской расы по форме своей отличаются от потребностей их восточных собратьев; но великие слова *концентрация* и *медитация* обладают одипаковой силой и значением как на Западе, так и на Востоке».

Чтобы сконцентрироваться на достижении требуемого результата, надо представить его перед своим внутренним взором так, как будто бы он уже достигнут вами. По мере того, как

вы будете делать все возможное на физическом уровне, чтоб преодолеть любые препятствия на пути к успеху, ваше сознание должно будет оказывать вам мощную поддержку за счет использования резервов вашей воли. В эту задачу будет входить как бы притягивание к вам на помощь тех событий, эмоций, мыслей и обстоятельства, которые необходимы для самой эффективной деятельности. И то, что раньше казалось слишком трудным или недостижимым, окажется на самом деле реальным и даже вовсе не сложным. Самое главное — это держать свою цель перед внутренним взором и не опускать руки, не терять

уверенности в победе.

Очень хорошим упражнением является следующее: в полной тишине представьте себе, как исполняется какое-нибудь ваше желание, настолько полно и точно, насколько вам позволит ваше воображение. «Представьте себя в том самом месте, где вам хотелось бы обречь с любимым человеком, или на той работе, где вы видите себя довольным своей профессиональной деятельностью. Настойчивое выполнение этого упражнения быстро вытеснит чувство беспокойства и откроет вам множество путей для воплощения вашей мечты в реальность».

«Но заменить физическую активность и реальную деятельность не может ничто во вселенной, поэтому не стоит воспринимать это упражнение как потакание бездействию и постоянному пребыванию в воображаемом мире. Работа на физическом уровне должна следовать за внутренней мотивацией. Истинная медитация не освобождает нас от необходимости прилагать усилия. Ее задача заключается в том, чтобы открыть нам глаза на то, в какой сфере и каким образом нам лучше всего будет эти усилия приложить».

Весьма сходные рекомендации по контролю над мыслями предлагает другой автор, который говорит о следующем: «Погрузитесь в тишину, очистите свои мысли, сконцентрируйтесь, вдохните силу и могущество, которые доступны каждому, и почувствуйте нескончаемый источник энергии, доступ к которому можем перекрыть себе только мы сами».

«Та аура и атмосфера, которую мы создаем вокруг себя, является воплощением наших мыслей. Мысли делают ее такой, какая она есть, и только мысли могут изменить ее», — говорит Флорид Б. Уилсон в своей книге «Путь к власти».

«Аура сильной личности целиком состоит из невидимой глазу энергии воли и концентрированной идеи успеха и уверенности в себе. Атмосфера вокруг вас нуждается в постоянной энергетической подпитке, которую она может получить только из вашего сознания и творческого начала».

«Суть всего нашего разговора о способах контроля над своим разумом сводится к следующему: если мы знаем, что являемся единоличными хозяевами своего сознания, мы можем контролировать наши мысли. Из этого следует, что мы в состоянии установить вокруг себя ту ауру, которую считаем нужной. Если, медитируя, мы ежедневно открываем себя для добра, процветания, для энергии жизни и творчества, то постепенно они начинают заполнять нашу жизнь. Главное — не сопротивляться им и быть абсолютно открытыми, лишенными сомнений и ненужных раздумий. Мгновения, проведенные таким образом, в конечном счете принесут больше пользы, чем любые другие действия».

Делая особый акцент на способах достижения контроля над мыслями для укрепления тела, Чарльз Броуди Пэттерсон пишет: «Очистите свой разум от всего лишнего и ненужного, а затем начинайте заполнять все свое существо мыслями о любви, гармонии, полноценном и радостном существовании. Будьте доброжелательны в своих мыслях и чувствах, направленных на других. Не поддавайтесь страхам, осознав, что вы обладаете властью, которая может победить их, и больше того — обеспечить вас всем, что только может вам понадобиться. Помните, что здоровье и счастье — это наши законные права, данные нам при рождении, они заложены в нас изначально, и сейчас наше тело может использовать эти резервы. Если взять эти утверждения в качестве постоянной жизненной установки, то очень скоро вы обретете волю к жизни, а ваше здоровье улучшится».

В свете различных указаний, данных людьми, извлекающими их из собственного жизненного опыта и опыта других людей, вовсе не сложно поднять ваши жизненные

стандарты на существенно иной уровень просто за счет управления своими мыслями и внедрения их позитивного влияния в нашу повседневную жизнь.

Но как достичь этого уровня сознания? Как предотвратить все то множество ненужных страстей, отвлекающих человека от основных, необходимых и полезных для него жизненных устремлений?

«Совсем необязательно вступать в битву с армией мелких пороков и недостатков, — говорит Горацио Флетчер, — если вы сконцентрируете свои усилия на гнев и беспокойстве, то все остальные слабости, являясь лишь их производными, также будут побеждены силой вашего высшего Я. Сопровитесь гнев и чувству тревоги, сделайте решительный шаг и заставьте их оставить ваши мысли. Если однажды вы изгоните их из своей жизни, вам будет намного проще не позволить им вновь проникнуть в нее».

В книге, написанной позднее, Флетчер идет дальше и сокращает количество врагов гармоничного и счастливого состояния души до одного, называя гнев, беспокойство, зависть и прочие дурные чувства различными формами страха. В. В. Аткинсон также добавляет к этому утверждению: «Чувство тревоги — дитя страха, и оно несет в себе все черты своего родителя. Расправьтесь с этим семейством, как с гнездом гадюк — избавляйтесь от старших его представителей, пока они не успели дать потомство».

Однажды обретя способность концентрироваться, мы должны культивировать в себе бесстрашие и уверенность — вслед за ними в нашу жизнь уверенным шагом войдут счастье, спокойствие и процветание.

Если, сделав это, нам удастся постоянно поддерживать вокруг себя положительную атмосферу и сдерживать натиск негативных и разрушительных мыслей и эмоций, мы очень скоро заметим значительные изменения как в нашем характере, так и в окружающем мире. Ведь изменяя себя, мы изменяем и пространство вокруг.

Очень полезными на пути к достижению осознанного управления своим состоянием являются правила, данные в книге Фрэнка С. Хэддока «Сила воли».

Настойчиво, уверенно и разумно возделывайте поле своего сознания, постоянно упражняясь в проявлении силы воли по отношению к событиям вашей жизни. Окружайте себя красивыми предметами, справедливыми идеями, здоровьем, миром, истиной, успехом и альтруизмом. Общайтесь с единомышленниками, разделяющими ваши убеждения. Читайте лучшую литературу, несущую в себе идеи света, добра и справедливости. Наслаждайтесь искусством, которое подарит вам радость и ощущение полноты жизни.

Общаясь с другими людьми, удерживайте в себе постоянное ощущение совершенного, нерушимого спокойствия. Позвольте этому спокойствию и здравому взгляду на мир руководить вашими действиями и поступками. Добейтесь того, чтоб это спокойствие стало настолько прочным, что никакое влияние со стороны не могло бы его нарушить.

Избегайте любых волнений. Не посылайте в мир негативные эмоции. Открывайтесь другим людям и позвольте им увидеть, что вы не желаете им, осознанно или нет, никого вреда. Изгоните из своей жизни насмешки. Презрительное или жестокое отношение к близким или чужим людям. Не позволяйте вибрациям злобы или ненависти проникать в ваше личное поле или покидать его. Избавьтесь от страха перед людьми или проблемами, с которыми вам приходится иметь дело. Не позволяйте себе разрушительных мыслей и поступков в сторону этих людей, даже если они сулят вам успех.

Поддерживайте вокруг себя атмосферу, которая наполнит вас силой и решимостью, а также надеждой и уверенностью в будущем.

ЧАСТЬ II

СИЛА МЫСЛИ РОЖДАЕТ УВЕРЕННОСТЬ

ГЛАВА 12

ВОЛШЕБНОЕ СЛОВО - УВЕРЕННОСТЬ

Ничто так не помогает достичь прекрасных результатов в любой сфере деятельности, как вера в собственные силы и способности. Вашими главными врагами являются те, которые пытаются лишить вас уверенности в себе, уверенности в том, что вы способны достичь любой цели, которую вы четко сформулировали и поставили перед собой. Когда ваша уверенность разрушена, вам неоткуда черпать силы для исполнения своих планов и преодоления препятствий. Уровень ваших достижений никогда не сможет превысить уровень вашей веры в себя.

Чудеса цивилизации были сотворены мужчинами и женщинами, которые обладали великой верой в себя и в свою способность добиться своей цели. Человеческая раса сейчас не знала бы множества достижений науки и произведений искусства и многих, многих других замечательных вещей, если бы не их мужество, нацеленность на результат, решимость и настойчивое стремление воплотить в реальность то, во что они верили, и то, что мир зачастую считал пустыми словами, химерами или ересью.

Нет такого закона, который позволил бы вам добиться успеха в любом деле, если вы не ждете его, не требуете его, не предполагаете его. Краеугольным камнем любого начинания является твердая, нерушимая вера, иначе это; никогда не случится. Шансу и фортуне в этом мире отведено очень мало места. У всего должна быть не просто причина, а достаточно важная причина — настолько же значительная, насколько важным и существенным должен оказаться желаемый результат.

Поток воды не может подняться выше, чем лежит устье реки. Как бы человек ни был талантлив, каким бы замечательным и полным ни было его образование, он никогда не достигнет уровня выше его собственной уверенности в том, на что он способен. Большой успех должен иметь в своем основании серьезные причины — великую веру и твердую убежденность в том, что его можно и нужно достичь.

Те, кто думают, что могут — могут, те же, кто думают иначе — нет.

Это непреложный закон жизни.

Неважно, что другие думают о вас, ваших планах и целях. Пусть они называют вас мечтателем, витающим в облаках — ш должны верить в себя. Вы предаете себя каждый раз, когда позволяете своей вере пошатнуться. Не позволяйте людям или событиями стать причиной подобного предательства.

Вы можете лишиться своего имущества, здоровья, репутации, даже веры других людей в вас, но для вас всегда останется лучик надежды — до тех пор, пока вам удастся сохранить веру в себя. Если вы никогда ее не потеряете и при этом продолжите двигаться дальше, мир рано или поздно уступит вам дорогу.

Однажды солдат наполеоновской армии так торопился, чтоб вовремя доставить депешу самому Наполеону, что его лошадь упала замертво на подступе к лагерю. Тем не менее, он продолжил свой путь бегом и успел. Наполеон продиктовал ответ, передал его посыльному и приказал ему взять его собственного коня и доставить сообщение так быстро, как только это возможно. Посыльный посмотрел на великолепное животное с дорогой упряжкой и сказал: «Нет, генерал, это чересчур роскошно для простого солдата».

На что Наполеон ответил: «Нет ничего чересчур роскошного для французского солдата».

Мир полон людей, которые так же, как и этот бедный солдат, думают, что то, что есть у других, слишком шикарно для *них*; что они не заслуживают тех же благ, которые получают те, кому «больше везет».

Они не понимают, что сами лишают себя лучших перспектив на будущее таким отношением к себе и к своей жизни. Они недостаточно требуют, недостаточно хотят и, следовательно, ничего не получают.

Вам никогда не стать великаном, если вы относитесь к себе как к пигмею. Нет такого закона, который позволил бы стать гигантом тому, кто считает себя карликом. Статуя — это точная копия модели. Модель — это то, какими мы видим себя изнутри.

Большинство людей воспитаны с мыслью о том, что жизнь не будет баловать их; что все хорошее и прекрасное в этом мире — удел единиц, тех немногих, кому повезло родиться богатым, красивым или талантливым.

Они растут и взрослеют с ощущением своей неполноценности, и останутся таковыми, пока сами не потребуют от себя и от судьбы своего законного права на счастливое и радостное существование. Огромное число людей, которые могли бы совершить множество замечательных, значимых поступков, не делают ничего, живут средней, серой жизнью, потому что они не требуют от себя большего.

Они не знают, как использовать свои возможности по максимуму.

Есть лишь одна причина, из-за которой человечество никак не может даже на половину приблизиться к своему божественному предназначению; одна причина, из-за которой мы видим множество талантливых людей занимающимися серой, обыденной работой. Все это происходит из-за того, что люди не уделяют себе и своей душе и половину того времени, что должны были бы.

Мы до конца не осознаем, до какой степени мы можем и должны контролировать свою жизнь. Мы даже не задумываемся о том, что на самом деле несем ответственность за каждый сделанный выбор, за каждый шаг, и все, что происходит с нами — это лишь последствия этих выборов и шагов.

«Если мы относимся к себе, как к куску грязи, — говорит Мари Корелли, — то так к нам и будут относиться те, кто идет по грязи вверх, к лучшему будущему».

Постоянные мысли о том, что вы хуже других, что вы не так талантливы или удачливы, что от вас нет никакой пользы, только понизят уровень вашей жизни и парализуют все ваши способности.

Все зависит от того, какую роль мы выбираем и как мы играем ее. Если у вас есть амбиции для совершения великих дел, вы должны задать себе соответствующую программу и делать все, чтобы выполнить ее до конца.

Вокруг людей, которые испытывают к себе уважение, всегда есть удивительная аура силы и уверенности, потому что они верят в свою победу. Что-то в их внешности и манере держаться является решающим в битве, и порой она оказывается выигранной раньше, чем они сделают первый выпад. Преграды сами рассыпаются на пути тех, кто решителен и полон сил — в то же время мгновенно вырастая из-под земли перед тем, кто не любит себя и относится к себе с презрением.

Те, кто смело рассчитывает на собственные силы, смотрит на жизнь оптимистически и воспринимает свою работу как гарантию успеха и процветания, притягивают к себе удачу. Они буквально воплощают в реальность обещание, данное Библией: «Каждому воздастся по вере его» (Матф. 25:29).

Поставьте перед собой задачу, и пусть она будет для вас стимулом к постоянному, упорному движению. Помните, что вы можете достигнуть ее, стоит вам только сконцентрироваться на своем желании добиться результата и верить в то, что ничто не сможет помешать вам на вашем пути к цели. Уверенность в победе — уже половина дела. Твердая вера в то, что успех — это ваше право, данное при рождении, которое никто не в силах отнять у вас, даст вам силы для преодоления всех препятствий на своем пути и не даст вмешаться в вашу жизнь страху и неуверенности.

Причина, по которой многие люди терпят поражение, заключается в том, что они не вкладываются в свое дело с полной отдачей, желая победить любой ценой. Им не хватает умения идти вперед без оглядки, сжигая за собой мосты. Есть разница между тем человеком, который стремится подстраховаться и не кладет все яйца в одну корзину, и тем, который все свои силы, всю волю направляет на то, чтобы добиться желаемой, более высокой, более значимой цели. Это принципиальная разница между жизненными принципами посредственностей и выдающихся людей.

Если вы сомневаетесь в своей способности делать то, что вы решили; если вы думаете, что у других все получается лучше, чем у вас; если вы боитесь позволить себе рискнуть и воспользоваться любым шансом, который вам представится; если вам не хватает смелости; если вы закомплексованы и застенчивы; если слова с негативным подтекстом преобладают в вашем лексиконе; если вам кажется, что вам не хватает положительной мотивации, инициативности, здоровой агрессии, таланта — вы никогда не сможете преуспеть ни в одном деле, пока вы не измените свое отношение к себе и не научитесь верить в свои возможности.

Все великие дела в этом мире начинались с малого — с идеи, мечты, стремления вперед. И часто эти мысли вынашивались в минуты отчаяния, когда ни один луч света не пробивался сквозь тьму. Но это желание выбраться на свет росло и питало собой смелость и решительность, заставляя прилагать усилия, приносить себя в жертву своему делу — пока то, что было лишь идеей, не находило своего реального воплощения. «Каждому по вере его».

Наше вера — это отличное мерило всего того, что мы получаем от жизни. Человек, чья вера слаба, получает мало; тот же, кто верит всей душой, получает много.

Интенсивность вашей веры в себя и в то, что вы способны сделать, прямо соотносится с тем, насколько успешными будут ваши действия.

Ошибочно думать, что те, кто в течение своей жизни добился огромного успеха, известности и богатства, являются баловнями судьбы. Чаще всего мы смотрим на успех таких людей с любой точки зрения, кроме верной. Корень их успеха лежит в том, что с самого начала своей активной деловой жизни они постоянно держали в голове мысль о том, что они должны победить, должны достичь тех высот, которых достойны, должны справиться со всеми трудностями.

Мы не только должны верить в успех, но мы *должны верить в него всем сердцем*.

Те люди, чей разум твердо нацелен на победу, не просто достигают успеха, они *сами являются его воплощением*.

Пассивная, безразличная ко всему жизненная позиция никого еще не приводила к вершине этого мира. В наших надеждах и стремлениях должен быть азарт и упрямство. Необходимо дать выход той энергии, которая является движущим творческим принципом и подчиняет себе любые обстоятельства.

Как жар в кузнице плавит железо, делая его мягким для того, чтобы придать ему нужную форму, как лазер может разрезать алмаз — самое твердое вещество, известное науке, так и вера, сконцентрированная и направленная точно в цель, преодолевает все на пути к успеху.

Мы сами преуменьшаем себя и свои способности дурным отношением к себе.

Есть очень большая разница между теми людьми, которые думают, что «может быть», им удастся сделать, что-то или «они попытаются», и теми, кто точно знают, на что они способны; кто чувствует в себе вибрирующую силу, мощь, способную сокрушить все преграды.

Эта разница между уверенностью и неуверенностью, сомнениями и решимостью, между теми, кто идет на поводу у других и теми, кто принимает решения, между «я попробую» и «я могу», между «я постараюсь» и «я сделаю» — эта маленькая разница на самом деле является той самой пропастью между пассивной жизненной позицией и стремлением активно воздействовать на свою жизнь и окружающий мир.

Вера в себя идет по верхушкам гор, следуя за высшим зовом души. Тому, кто верит, открываются глаза на то, что остается невидимым для всех остальных. Это не эгоизм.

Это знание, и оно приходит с помощью осознанной работы над собой.

Чудеса, на которые способна вера, поражают воображение!

Именно вера и решимость давали Христофору Колумбу силы на то, чтобы, несмотря на все сопротивление правительства и инквизиции, все-таки добиться того, чтоб его путешествие стало возможным. Даже когда его матросы взбунтовались, и он был один против всех на маленьком суденышке посреди неизвестного моря, только вера в свою правоту не давала ему впасть в отчаяние и заставляла его упрямо писать в своем дневнике каждый день: «Сегодня мы продолжаем держать курс на Запад».

Именно вера в себя стала той силой, которая привела в этот мир потрясающие открытия, изобретения, произведения искусства.

Нет таких сложностей или трудностей, которые мешали бы людям больше, чем отсутствие этой веры. Они скованы собственными комплексами, глупым убеждением в том, что они ни на что не способны, а ведь *нет такой силы в этом мире, которая смогла бы помочь человеку сделать то, во что он не верит или что считает невозможным*. Поверьте в себя, и свет вашей веры укажет вам путь даже в самые мрачные и темные времена.

Самое сложное для нас, смертных, — это поверить в собственное величие, в значимость наших желаний, поступков и решений, которые мы принимаем. Необходимо осознать это, принять на себя ответственность за свою дальнейшую жизнь, и стараться, чтобы все наши даже самые обычные и будничные чаяния были связаны с теми высшими идеалами и целями, которые мы должны поставить перед собой и которым будут подчинены все наши поступки. Уровень желаемого результата — не более чем указание на то, чего вы действительно достойны, на то, что у вас есть достаточно сил, чтобы достичь его и пойти дальше.

Все то, чего вы хотите и чего добиваетесь с решимостью и упорством, дается вам потому, что вы уже создали эту реальность в своем воображении; потому, что внутри вас есть что-то, что притягивает это событие, предмет или человека к вам. То, что принадлежит вам, будет вашим потому, что оно само ищет возможности воссоединиться со своим владельцем.

Каждый раз, когда вы встречаете людей, которым успех сопутствует в течение всей жизни, говорите себе, что они достигли этого с помощью силы своего разума. Энергия их воли и желания сделала возможным все то, о чем они только мечтали.

Вера открывает ту волшебную дверь, пройдя через которую мы вдруг начинаем видеть все те бесконечные возможности, которые простираются перед нами. За этой дверью лежит неисчерпаемый источник силы, и все, что от нас требуется — это просто сделать шаг и переступить порог, чтобы почувствовать соприкосновение с вечностью, с истинным могуществом, с настоящим величием этого мира и человека как божественного существа.

Вера всегда знает наше будущее лучше, чем мы, потому что ей доступна информация, которую мы увидеть пока не можем. Она видит все возможности, которые наши сомнения и страхи скрывают от нас. Вера не испытывает страха или неуверенности, потому что ей всегда известен путь к выходу из любой ситуации.

Вера никогда не ошибается, ведь она обладает волшебной силой. Она смотрит далеко за пределы препятствий, проникает сквозь трудности и ограничения, стремясь к конечной цели и четко видя ее.

«Поверьте в себя изо всех сил». Поверьте о том, что ключи к вашему счастью и благополучию находятся в вас самих, и что стоит лишь пробудить эту могучую, животворящую силу — и вы не только сможете стать достойным человеком, но и получить все, о чем раньше не смели даже мечтать.

ВЫ СПОСОБНЫ НА БОЛЬШЕЕ

Что произойдет с укротителем зверей, если он попробует в первый раз войти в клетку к диким хищникам, полный страха, сомнений и неуверенности в своих силах? Что если, переступая порог клетки, он будет думать: «Я попробую с ними справиться, но на самом деле я не до конца верю в то, что я на это способен. Это очень нелегкая задача для простого человека — победить дикого африканского льва. Возможно, есть на свете люди, которые способны на такой подвиг, но я сильно сомневаюсь в том, что я — один из них».

Я думаю, что ответ на этот вопрос не вызывает сомнений. Укротитель, который не несет в себе ауры силы и уверенности, будет тотчас же разорван на куски. Смелость и отвага — вот единственное оружие, способное спасти его в такой ситуации.

Укротитель сначала должен победить на уровне взгляда, и эта победа должна быть безоговорочной — малейшее проявление страха может стать для него смертельным; лишь намек на трусость или неуверенность в себе может стоить ему жизни.

То, что работает для укротителей хищников, работает и для всех нас. Мы ничего не сможем достичь, пока не поверим в то, что мы обязательно добьемся того, чего хотим, и что иначе быть не может. Вы не должны даже допускать мысль о возможной неудаче.

Пусть вас ведет вперед ваш разум. Сначала создается узор, а уж потом нитка с иглой повторяют его по ткани; ваши цели и идеалы должны быть впереди поступков.

Если проанализировать все великие дела и тех, кто совершает их, то окажется, что самым главным, что двигало ими при достижении вершины, была самоуверенность.

Признать в себе недостаток способностей или позволить временной слабости заставить вас сомневаться в успехе вашего предприятия означает упустить огромное количество возможностей.

Никогда нельзя опускать флаг вашей веры. Нельзя даже на мгновение, какими бы тяжелыми ни были времена.

Опустив руки, вы только усугубите ситуацию потому, что стоит вам немножко ослабить свою уверенность в себе, как тут же все остальные слуги страха и сомнений начнут атаковать ваш разум и вашу жизнь. Многие люди терпят неудачу за неудачей в поисках работы или любви в силу того, что их собственное негативное отношение к себе проецируется на окружающих. Если вы занижаете свою самооценку, будьте уверены, все остальные опустят ее еще ниже. Они не станут заботиться о том, чтобы приглядеться и понять, что вы слишком критично относитесь к себе и недооцениваете себя.

Я не знаю ни одного человека, который достиг бы успеха, при этом не уважая себя и не считая себя способным получить все то, к чему стремился. Чем больше вы требуете от себя и от своей жизни, тем больше вы олучаете. Не останавливайтесь на достигнутом. Постоянно повышайте планку для своих достижений, смотрите вперед, с уверенностью и отвагой встречая каждый новый день.

Если вы думаете, что вы чем-то принципиально отличаетесь от всего остального населения земного шара, что вам выпала участь уникально невезучего человека или что вы просто физически не в состоянии достичь того, на что способны другие, знайте — вы ошибаетесь.

Последствия этой ошибки могут лишить вас счастья и благополучия, но, что самое главное — возможности быть самим собой, проявляя в своих делах свое истинное Я.

Люди, постоянно недооценивающие себя, испытывают чувство вины за собственное несовершенство. Они убеждены в том, что они ни на что не годны, и в итоге выглядят в точности так, как они себя ощущают. Вполне логично, что и другие люди начинают воспринимать их точно так же и считать их слабыми и нерешительными.

Ваше отношение к себе, то, как твердо вы стоите на ногах, путь, который вы выбираете, все это отражается на вашей внешности, как в зеркале.

Если вы чувствуете себя обычным и незаметным, вы будете выглядеть именно так. Если вы не уважаете себя, это отразится на чертах вашего лица, сделав его жалким и непривлекательным. Если вы чувствуете себя бедным, поверьте, никакие признаки благополучия не появятся в вашем облике.

Вы должны постоянно думать о том, чем вы хотели бы обладать и чего мечтали бы достигнуть. Нужно чувствовать себя привлекательным, чтобы выглядеть привлекательно. Все те качества, которыми вы мысленно сможете себя наделить, будут воплощены в вашей внешности, и окружающие обязательно увидят их.

Те люди, которые верят в себя, избавлены от сомнений в том, действительно ли они способны добиться своего, их не мучает неуверенность относительно того, на своем ли они месте, страх за свое будущее им неведом.

Свобода — это то, что мы должны сами позволить себе. Мы не можем творить шедевры, когда наш разум забит лишними тревогами и волнениями, страхами, недовольством.

Абсолютная свобода от негативных эмоций — это необходимое условие для любой творческой деятельности. А любое дело, за которое человек берется с верой в себя, становится творческим, будь то даже тяжелый физический труд. Неуверенность и сомнения — наихудшие враги любого успеха.

Уверенность — это фундамент личности. Вера в себя — это соединяющее звено между сознательным и бессознательным планами. Именно вера проникает в сферу нашего высшего Я, в святая святых нашей личности и соприкасается с божественным началом в каждом человеке. Только вооружившись верой, можно прикоснуться к Высшей Власти.

Наша жизнь прекрасна или посредственна в прямой зависимости от вложенных в нее усилий и веры.

Многие люди не доверяют себе, потому что путают веру с пустыми фантазиями и мечтаниями, но ее голос — это голос Силы из самой глубины нашей сущности, который находится в постоянной связи с Вездесущими Высшими Силами. Эти силы не предполагают, не думают, не сомневаются, они просто обладают абсолютным знанием обо всем на свете. Вера — это способ подняться над будничной, серой жизнью и оказаться в «земле обетованной» — там, где царит свет мудрости и истины.

Все, что работает на укрепление вашей уверенности в себе, увеличивает вашу силу.

Вера всегда укажет вам верный путь, особенно если он лежит в сторону поиска и развития ваших способностей и талантов, который до поры были скрыты внутри вашего разума, а теперь получили возможность проявить себя в реальности.

Никто еще не смог до конца сформулировать полностью исчерпывающее объяснение феномена веры и того влияния, которое она оказывает на каждого человека. Что дает людям силы продолжать бороться в те минуты, когда, казалось бы, проще было бы просто лечь и умереть? Что вынуждает их вставать, когда никаких сил уже нет, и с достоинством, порой даже с улыбкой выносить страдания, лишения, бедность? Что позволяет им найти выход даже тогда, когда кажется, что все двери захлопнулись, и надежды нет?

Когда друзья, семья — те, кого они любят больше всего и чья поддержка для них наиболее важна — не понимают их или не верят в них?

Что поддерживает жизнь в людях, когда им приходится переживать такие обстоятельства, которые убили бы их сразу же, не будь у них этого невидимого и неведомого щита?

Мы не можем дать ответа более четкого и конкретного, чем простые слова — вера и надежда.

Нельзя жить с ощущением вины за собственное существование, *подбирая чужие объедки и радуясь тому, что они вам достались*. Нельзя не уважать, не любить и недооценивать себя. Это приведет к тому, что все остальные люди так же не будут делать этого. Больше того, очень часто отношение людей напрямую зависит от того места, которое мы занимаем в жизни, и от тех результатов, которых мы добиваемся. Поэтому не позволяйте себе занижать планки своих желаний и стремлений, всегда требуйте от жизни всего, что только можно получить.

Если вы верите в себя, в вас поверят и окружающие. Мир любит и ценит тех, кто умеет побеждать людей, чьим ореолом является победа и сила.

Я знаю человека, который тихонечко входит в зал для совещаний в компании, директором которой он является. Он ведет себя так, будто бы его мнение и авторитет не имеют там никакого веса, а потом удивляется, почему к его мнению так редко прислушиваются, почему к нему относятся только как к формальному руководителю, практически не замечая его присутствия.

Он не понимает, что, прожив с собой долгое время, он уже должен был бы знать себя лучше, чем все остальные люди, включая и его коллег, но если он сам постоянно сомневается в своей значимости, то почему они должны думать иначе? Если он сам повесил на себя ярлык неудачника, если он ходит, говорит и ведет себя, как слабый, нерешительный и

незначительный человек, если он всем своим видом создает впечатление посредственности, то есть ли хоть одна причина для других предположить, что это не так?

Мы сами внушаем себе наши слабости и недостатки. Своими собственными мыслями мы загоняем себя в рамки маленьких, ничтожных людей, которые неспособны ничего изменить в своей жизни, и уж тем более — в окружающем мире. Одна из самых разрушительных идей христианской религии заключается в принижении значимости человека как сущности, как носителя божественной воли и энергии. Утверждение, что из-за первородного греха мы пали, изменив своему первоначальному, благородному и божественному началу, в корне неверно. Истина в том, что человечество всегда шло вперед, развивалось, становилось лучше, но этому процессу всеми силами препятствовало именно это ложное утверждение.

Человек, созданный Творцом, никогда не совершал грехопадения. Мы отрываемся от нашей божественной сущности в тот миг, когда своими мыслями и отношением к себе начинаем разрушать себя изнутри, искажая первоначальный Божественный замысел.

Если бы мы относились к себе так, как мы на самом деле того заслуживаем, это отразилось бы на всех сферах нашей жизни.

Неважно, насколько велики или малы, на первый взгляд, ваши способности. Вера в сотни раз преумножит их, открыв вам доступ к великому и неиссякаемому источнику знаний, сил и вдохновения.

Неважно, насколько велика физическая сила, которой вы обладаете, если ваша вера постоянно питает вас. Вера заставляет все остальные качества вашей личности проявлять себя наиболее полно, ярко и именно тогда, когда они нужны более всего. Она дает мужество и наполняет человека отвагой, а отвага — это великая сила, необходимая каждому. Всегда можно достичь цели, если вы всем своим существом стремитесь к ней, если вера и храбрость становятся вашими крыльями, тем вечным, неутомимым двигателем, который заставляет вас двигаться к тому, о чем вы мечтаете. Вера поможет вам не знать усталости и боли, тоски и отчаяния, пока вы не добьетесь желаемого.

Качества личности работают по приказу воли, они выполняют те указания, которые им отдает наше сознание. И чем четче и определеннее эти указания, тем лучше и быстрее они выполняются. Если мы требуем от них много и настаиваем на том, чтоб они оказали нам всю возможную поддержку при достижении нашей цели, они мгновенно мобилизуются и начинают совместную, слаженную работу по выполнению данного приказа.

Если же нам не хватает решимости и силы воли на то, чтобы приказать им начать работать в нужном направлении, а вдобавок к этому сомнения, страхи и беспокойство становятся дополнительной помехой, то неудивительно, что результативность работы нашей личности и всех ее качеств сразу же снижается.

Причина, по которой большинство предпочитает тихую и мирную жизнь посредственности яркой и сложной, но насыщенной жизни сильного человека в том, что люди видят слишком много сложностей и препятствий на своем пути к вершине. Отказ от преодоления трудностей, вызванный ленью и недостатком уважения к себе, приводит к тому, что им проще жить в серости, чем активно добиваться поставленных целей.

Привычка замыкаться на своих проблемах и драматизировать значимость препятствий ослабляет характер и парализует волю.

Человек, прежде всего обращающий внимание на те обстоятельства, которые не дадут ему сделать то или другое дело, а не на то, что могло бы способствовать его успешному выполнению — это человек, который никогда ничего не добьется, пока не изменит свой взгляд на жизнь.

Действовать означает видеть конечную цель и твердо идти к ней, несмотря ни на что: если бы Наполеон видел Альпы теми же глазами, что его советчики и обычные люди, его армии никогда бы не удалось преодолеть их посреди зимы.

Вера дается нам для того, чтобы поддерживать нас в трудные минуты, тогда, когда мы не видим выхода или возможности для разрешения проблем. Это компас не менее точный, чем

те, что используют моряки во время самых страшных штормов. И так же, как моряк, которому во мгле бури не видно ничего, кроме стрелки, указывающей ему путь, мы должны доверять этому внутреннему компасу.

Намного проще заставить ядро пробить бронированный борт корабля, если ему придется ускорение, чем если его медленно пытаются протолкнуть внутрь. Вера работает как ускоритель для тех, кто видит свою цель и стремится к ней.

Сложности являются большими или маленькими в зависимости от того, какими вы видите себя. Если вы выше и больше их, то они становятся не значительнее небольших камней на вашем пути. Но если вы ощущаете себя беспомощными, они вырастают ввысь непреодолимыми горами.

Не бойтесь брать на себя ответственность. Настройтесь на то, что вы сможете выдержать любые испытания, и что вся ответственность, которая ляжет на вас в работе или в процессе выполнения любой поставленной задачи, будет вам по плечу, если вам хватит уверенности в себе. Больше того, постоянно говорите себе о том, что вы способны выполнить любую задачу так, как никто другой.

Способность принять такую точку зрения является должной подготовкой к любой работе — ничего не дается нам сразу. Иногда для достижения хороших результатов приходится как следует потрудиться, чтобы довести свое мастерство до автоматизма. Умение во что бы то ни стало сделать то, что вы считаете нужным, вне зависимости от того, насколько сложную задачу вы сами себе поставили, и насколько мало времени у вас есть на подготовку, целиком и полностью зависит от силы вашего характера.

Не бойтесь требовать от себя многого. Силы, о наличии которых вы даже не подозревали, придут к вам на помощь. Привычка всегда ожидать лучшего вызывает их к жизни.

Есть ли хоть одна уважительная причина, которая дала бы вам право прожить свою жизнь, постоянно стеной, страдая, подражая другим, находясь в постоянном страхе перед будущим и не смея быть самим собой?

Постоянно придерживайтесь того идеального образа вашей сущности, который существует в вашем сознании, старайтесь соответствовать ему во всем. Держите голову высоко и относитесь к себе с уважением.

Потому что если вы этого не сделаете, то этого не сделает никто.

ДЕЛАЕМ ОДНО, ОЖИДАЕМ ДРУГОГО

Большинство людей неправильно относятся к жизни. Они нейтрализуют огромную часть своих усилий за счет того, что их душевный настрой не совпадает с их физическими действиями — так что, пытаясь добиться одного результата, они подразумевают совершенно другой. Такой подход отпугивает удачу, лишает человека возможности достичь желаемой цели.

Желать богатства, но при этом постоянно подсознательно ожидать неудачи в финансовой сфере, постоянно сомневаться в своих способностях, пытаясь добиться успеха, равносильно попытке добраться до Восточного побережья, следуя при этом на Запад. Ваши планы обречены на провал, пока вы сомневаетесь в себе и этим притягиваете к себе неудачи.

Человек, который хочет преуспеть, должен думать об успехе и смело смотреть вперед. Он должен думать прогрессивно, творчески, конструктивно, изобретательно и, что важнее всего — быть настроенным оптимистично.

Вы будете двигаться туда, куда вы устремляетесь внутренне. Если вы нацелены на бедность и недостаток средств, то так оно и будет. Если же вы развернетесь на сто восемьдесят градусов и решительно откажетесь от той жизни, которая вас не устраивает, начнете думать и действовать с уверенностью в собственном успехе — он не заставит себя ждать.

Многие из нас занимаются вовсе не тем, чем хотели бы, потому что очень часто, несмотря на наше желание быть богатыми и успешными, мы сомневаемся в своих силах, думая, что лучше синица в руках, чем журавль в небе.

Лучше иметь среднюю, стабильную зарплату, чем рискнуть и попытаться прорваться на принципиально иной уровень. Такая жизненная позиция противопоказана тем, кто хочет чего-то добиться в жизни, — а кто этого не хочет?

До тех пор, пока мы несем в себе ощущение ущербности, бедности, неудачливости, мы производим такое впечатление на окружающих — и к такому человеку деньги не придут сами по себе.

Наши мысли сродни магнитам, которые притягивают соответствующие события и предметы. Так что следует быть осторожнее с тем, о чем думаешь. Ни в коем случае не позволяйте себе жалеть себя, жаловаться на жизнь, даже мысленно восклицая: «У меня нет денег!», «Все у меня не как у людей!», «Я неудачник!». Эти мысли — ваши злейшие враги, потому что они не позволяют вам спокойно взять то, что принадлежит вам.

Каждый раз, когда вы позволяете подобным размышлениям проникнуть в ваш разум, они, как ржавчина, въедаются все глубже и глубже.

Чудеса не происходят, пока в них не верят. Вам не удастся достичь того, чему ваше сознание вольно или невольно сопротивляется. То, о чем вы думаете — это узор, которому следуют все события в вашей жизни. Всего, чего вы добиваетесь, вы сначала добиваетесь мысленно.

Если вы постоянно ожидаете худшего, предвидите неудачи, смотрите на жизнь сквозь призму пессимизма и недовольства, — будьте уверены, ничего хорошего таким образом вы не добьетесь. Вы притягиваете к себе то, чего ждете.

Необходимо выработать в себе привычку всегда смотреть на жизнь оптимистично и конструктивно. Вы должны всегда верить в то, что вера и истина — на вашей стороне; что в вашей жизни нет места неуверенности и сомнениям; что все, что бы ни происходило — к лучшему; что добро обязательно победит зло, что справедливость восторжествует; что надежда и уверенность одолеют любые трудности; что гармония и здоровье — это истинная реальность, а болезни и проблемы — лишь временное ее отсутствие.

Оптимизм всегда деятелен. Он так же необходим каждому человеку, как солнце необходимо всему живому. Оптимизм во все, с чем соприкасается, внедряет жизненную силу, красоту и стремление к развитию. Наши внутренние резервы начинают приумножаться и расцветать всеми красками, и открываться новыми гранями, точно так же как растения и деревья распускаются при появлении весеннего солнца.

Прекратите думать о проблемах, если не хотите, чтобы они отравляли вашу жизнь. Не думайте о бедности, если желаете достичь процветания. Скажите себе твердо, раз и навсегда, что вы не имеете ничего общего со всем тем, чего вы боитесь. Ваши страхи — ваши враги. Отрежьте им доступ в цветущий сад вашего будущего. Прогоните их навсегда, даже из самых темных и маленьких уголков вашего сознания. Забудьте о них. Думайте о хорошем со всей настойчивостью, и вы будете удивлены, насколько быстро ваши дела пойдут в гору.

То, как мы относимся к перспективам нашей работы или любого другого дела, напрямую взаимосвязано с конечным результатом наших стараний. Если вы идете на работу, как на каторгу, словно раб; если вы работаете с ощущением безнадежности, не видя никаких дальнейших перспектив на развитие; если работа для вас — это просто способ худо-бедно дотянуть до пенсии; если ваша жизнь проходит во мраке, и вы не ждете ничего, кроме дальнейших неудач и разочарований; если вы думаете, что тяжелая и нудная работа — это ваш крест, и вы обречены на нее до конца своих дней, вы не получите ничего лучше, чем то, чего вы ожидаете.

Если же, с другой стороны, как бы плохи ни были ваши дела на данный момент, вы знаете, что впереди вас ждет блестящее будущее; что однажды вы окажетесь на вершине; что вы достойны лучшего и уверены в том, что можете добиться всего того, о чем мечтаете; что недалек тот день, когда красота, комфорт, процветание и успех прочно войдут в вашу жизнь;

если вы четко видите перед собой свою цель и упорно двигаетесь к ней, преодолевая все препятствия, вы обязательно добьетесь желаемого.

Сама мысль о том, что однажды вам удастся сделать то, что сейчас кажется невозможным, является магнитом, который притягивает к себе вероятность этого события все ближе и ближе, в зависимости от того, как часто вы думаете об этом и насколько сильно ждете, чтобы оно случилось. Просто вера в то, что однажды ваши мечты воплотятся в реальность, способна творить чудеса.

Я не знаю ни одного человека, который при наличии веры в себя, уверенности в своих силах, желания обиваться успеха и трудолюбия, работая на то, чтоб добиться той цели, которую он поставил перед собой, не достиг бы успеха в жизни. Стремление, помноженное на вдохновение и уверенность, преобразуется в наиболее эффективную реализацию наших желаний.

Силы нашего разума и сознания реализуют то, во что мы верим, чего отчаянно хотим и чего готовы добиваться, вкладывая максимальные усилия. Другими словами, все ресурсы разума работают на осуществление наших ожиданий, стремлений и желаний.

Из сплава наших желаний и стремлений, четко сформулированных в душе, сознание строит своего рода модель, которая проецируется в нашу жизнь и начинает менять ее для того, чтобы синхронизировать воображаемую картину с реальностью.

Сомнения разрушают эту идеальную картину вашего будущего, мешают работе вашего сознания, настроенного на ее воплощение. Постоянно говорите себе: «Я *должен* добиться того, чего хочу; это мое законное право, и я ни за что не откажусь от него».

Огромный потенциал заключается в умении настроить себя на то, что вы были созданы для успеха, здоровья, счастья, процветания, что мир обеднеет без вашего участия, что ничто не может лишить вас вашего законного права на то, чтоб жить согласно всем этим утверждениям.

Выработайте в себе привычку повторять себе эти слова, постоянно укрепляя свою веру в успех; придерживайтесь этой жизненной установки постоянно, ни на минуту не уступая соблазну погрузиться в жалость к себе и сдаться на милость пораженческим настроениям. Стоит вам начать делать это, как вы сами убедитесь в действенности этого жизненного подхода.

Один мой знакомый, оказавшись в очень тяжелой ситуации, когда дело, в которое он вложил полжизни ^{тя}желого труда, было уничтожено финансовым кризисом, а у него не осталось ничего, кроме его упорства, стремления выжить и целого семейства, которое нужно было кормить, тем не менее, не допускал даже мысли о том, что ему не удастся снова встать на ноги. Не имело смысла даже пытаться сбить это человека к толку и убедить его в тщетности его попыток вернуть бывшее благосостояние. Проще было бы убедить Наполеона не развязывать войну. Сжав кулаки и отказываясь признать свое поражение, он не позволил себе опустить руки, и вскоре он вернулся на прежний уровень, а еще несколько лет спустя он достиг большего успеха, чем до кризиса, который мог бы сломать всю его жизнь, не держись он так упорно за свою веру в себя.

Нельзя позволять себе быть марионетками, целиком и полностью зависимыми от обстоятельств и внешних факторов. Мы должны сами создавать вокруг себя те условия, которые нас устроят.

Ничто в мире не происходит просто так — для все-нужна причина, и эта причина лежит в наших мыс-.. Наш настрой создает условия для успеха или поражения. Результат нашей работы полностью зависит от природы сопутствующих ей мыслей, чувств и желаний. Чтобы действовать продуктивно, разум должен по-оянно пребывать в позитивном, творческом режиме.

Наши мысли — это и наши слуги, и наши защит-ики, пока мы не позволим им превратиться во вра-ов. Они дают нам в точности то, чего мы от них ожи-ем. Если мы доверяем им, полагаемся на них, то они •дут работать на максимуме своих возможностей. Ес-и же мы боимся, то и наши «слуги» тоже начинают бо-ться и теряют свою способность к работе.

Негативно настроенные люди *ждут*, что случится что-то плохое. Они накручивают себя, ожидая неприятностей и при этом ничего не делая, чтобы их предотвратить.

Необходимо понять, что только конструктивный подход к жизни является ключом к успеху и процветанию. Мощная, действенная, творческая энергия веры в себя и свои возможности - это изнанка любых достижений. Сильная личность сама создает условия, при которых случается то, что казалось совершенно невозможным. Ничто не происходит само по себе, для любого действия нужен толчок, импульс, который необходимо дать с помощью силы мысли и желания.

Люди, способные дать своим действиям такой импульс, всегда добиваются цели, потому что половина препятствий, на их пути расступается сама собой перед силой их уверенности и упорства.

В каждом человеке заключена Великая Сила, которую нельзя объяснить, но присутствие которой, можно почувствовать. Она помогает нам выносить любые тяготы и невзгоды и побеждать, что бы ни случилось, стоит нам только обратиться к ней и, положившись на нее, позволить руководить нашими действиями. К примеру, если я начну постоянно думать, что я — ничтожество, что я хуже других, я рано или поздно поверю в это, и тогда это убеждение, проникнув в подсознание, заставит внутренние механизмы моего разума работать, следуя этой программе.

К огромному сожалению, многие изначально позитивно настроенные люди теряют свою способность придерживаться этой деятельности жизненной позиции, поддавшись влиянию обстоятельств, которые разрушают их веру в себя.

Они постепенно теряют уверенность в себе. Возможно, это начинается с того, что окружающие — из зависти или с целью самоутвердиться за их счет - стараются внушить им мысль о том, что они недостаточно профессиональны или успешны, что они занимаются не своим делом, что они недостаточно хорошо выполняют свою работу и т. д.

Через некоторое время из-за постоянного негативного влияния со стороны человек, не умеющий противостоять ему, начинает терять инициативности способность сопротивляться стрессу, принимать решения, совершать поступки и нести за них ответственность. Очень скоро тот, кто еще недавно был лидером, становится ведомым и зависимым человеком.

Но если я с уверенностью утверждаю, что я законный наследник всего хорошего и прекрасного во вселенной, что мое право на счастье дано мне при рождении; если я заявляю, что верю в себя и в успех своего будущего, а также в свою способность добиться всего того, чего только не пожелаю; если я признаю, что власть управлять своей судьбой принадлежит только мне, и я готов принимать решения и нести ответственность за них, я настраиваюсь на такую позитивную волну, что мир вокруг меня начинает меняться к лучшему. Все события складываются так, что все, чего я хочу — сбывается.

Разум действует по приказу высшего Я.

Мы не сможем добиться лучших результатов, пока не заставим себя работать душевно и физически. Наши Душевные качества и установки подобны солдатам. Им нужен лидер, генерал, который наводит среди них порядок, заставляет их действовать слаженно и точно видеть цель. Стоит вам проявить слабость как лидеру, и они взбунтуются.

Вы можете найти огромную поддержку просто в том, что будете считать себя именно тем человеком, которым вы хотите быть; не надеетесь стать когда-то, а действительно являетесь в данный момент: вы поразитесь тому, как быстро все то, что вы лишь подразумевали как реальность, действительно станет ею.

Самое великое искусство — это умение сделать свою жизнь постоянной победой над своими страхами и над обстоятельствами.

Чтобы достичь этого, мы должны постоянно поддерживать свое сознание в рабочем, творческом режиме — излучающем уверенность, отвагу, ощущение бесстрашия и спокойствия. Учитесь создавать вокруг себя атмосферу победителя.

Надо сказать, что существует достаточно большой процент людей, которые проживают свою жизнь без особых успехов и неудач, ни богато, ни бедно, ни счастливо, ни несчастно, а где-то посередине.

Множество людей постоянно балансируют между черной и белой полосой жизни, потому что часть времени их сознание работает на них, а другую часть — против них.

В итоге получается эффект маятника: когда нам удастся внушить себе, что мы способны добиться небольшого успеха, пробудив в себе энтузиазм и хотя бы намек на веру в себя, мы добиваемся некоего результата. Но стоит произойти чему-то, что ставит наш успех под сомнение, как мы сдаемся на милость страха и сомнений, вновь возвращаемся туда, где и были.

Постоянно укрепляйте свою веру в себя, в то, что вы заслуживаете всего самого лучшего в этой жизни.

Если вы будете упорно добиваться от себя конструктивного взгляда на жизнь, однажды обязательно наступит время, когда вам даже не придется прилагать особенных усилий, для того, чтоб всегда поддерживать в себе позитивный настрой.

И тогда ваша реальность станет полной радости и процветания.

ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ ПАРАЛИЗУЮТ ВОЛЮ

Воля к действию зависит от веры в себя и от упорства. За что бы вы ни взялись, вы не сможете выполнить задачу, пока не поверите в то, что она выполнима. Вы не сможете овладеть ни одним мастерством, пока не найдете внутри себя волю к тому, чтобы стать настоящим мастером своего дела. До того, как воплотиться в жизнь, любая идея должна быть четко сформулированной в вашей голове.

Нет такой науки, которую вы смогли бы постичь, если ваш разум отвергает и науку, и вашу способность вникнуть в ее суть. Единственными настоящими преградами на пути к успеху являются те, которые мы сами возводим перед собой. Если мы хотим подняться на вершину, мы должны научиться давать отпор пораженческим настроениям и самоограничению. Необходимо выбросить из головы все негативные мысли, опасения и страхи.

Как можно ждать успеха, если к каждому новому, смелому начинанию мы подходим с мыслью: «Я на это не способен. Нет смысла пытаться. Я знаю, что не смогу. Другие, может быть, могут, но точно не я»?

Думая так, мы становимся жертвами хронической болезни под названием «не могу».

Мы попадаем под власть сомнений.

«Я не могу» стало привычной фразой в нашей повседневной жизни. Эти три слова способны в одночасье уничтожить уважение к себе, волю к жизни и работе, способность принимать решения и действовать с целью улучшения своего характера и своей судьбы.

Сравните результаты жертв такой жизненной установки с теми, кто всегда говорит «Я смогу». Неважно, какие препятствия лежат на их пути, они упрямо твердят: «Я справлюсь с этим и добьюсь того, чего я хочу». Их вера в себя во сто крат усиливает их способности и дает им необходимую поддержку до тех пор, пока их планы не воплотятся в реальность.

Наши достижения никогда не превышают того, чего мы сами от себя ждем.

До тех пор, пока вы культивируете в себе какой-то личный недостаток, душевный или физический — вы лишаете себя возможности справиться с проблемой, которую он создает. Отказываете себе в праве достичь своего идеала, стать им в реальности.

До тех пор, пока вы позволяете негативным и разрушительным мыслям уничтожать ваш разум, здоровье и судьбу, вы ничего не сможете создать, вы так и останетесь слабым, ведомым человеком.

Если бы вы только смогли полностью осознать всю силу деморализующего эффекта, который на вас оказывает отсутствие любви и уважения к себе! Если бы только вы увидели, что творят с вашей жизнью мысли о неудачах и несчастьях, которые даже не наступили, но пришествие которых вы предвидите! Если бы ваши глаза открылись на все то, что вы делаете

с собой и своими близкими, утопая в жалости к себе и негативном отношении к жизни, вы никогда не согласились бы вновь вернуться в эту долину скорби, к жизни, лишенной радости и света.

Разве возможно быть свободным, успешным и счастливым, если вы находитесь в плену страхов и являетесь рабом собственных мыслей о бедности, болезнях, несчастьях, собственной неполноценности и невезучести?

Откуда у вас взяться силам и отваге для того, чтоб побороться за свое благополучие, если вы лишены уверенности в себе и своих способностях и убеждены в том, что удача улыбается кому угодно, только не вам?

Вы не будете в состоянии совершить мощный, целенаправленный бросок, чтоб изменить свою жизнь, пока вы придерживаетесь мыслей о заведомом поражении. Вы не сможете раздвинуть стены темницы своего разума, пока не осознаете свою власть над ними и над всем, что делает вашу жизнь бедной или богатой, счастливой или несчастной, полной любви и спокойствия, или пустой и безрадостной.

Для того чтоб встать на ноги, нужна опора, но где вам ее взять, если вы постоянно сами выбиваете почву у себя из-под ног?

Вместо того, чтобы идти вперед к успеху, вы будете думать о проблемах, говорить о них, видеть их во сне, постоянно ждать, когда они наступят, а потом удивляться, почему вам так не везет — даже не задумываясь о том, что виной всему ваша собственная убежденность в провале всех ваших начинаний. Своим пессимизмом вы притягиваете к себе неудачи и разочарования, отталкивая успех и радость.

Люди, полные отрицательных эмоций, никогда ничего не добиваются. Тот, кто постоянно заиклен на болезнях, финансовых неурядицах, семейных проблемах и дурных предчувствиях, сам притягивает все эти беды на свою голову.

Конструктивные решения не приходят в голову к тем, кто вечно ждет конца света и считает, что стакан всегда наполовину пустой. Невозможно обрести настоящих друзей и истинную любовь тому, кто видит всюду врагов и ожидает удара в спину. Творческая энергия не может существовать в атмосфере саморазрушения и неудовлетворенности.

Отрицательные эмоции парализуют вашу волю к жизни, отравляют само ваше существование. Они лишают вас власти над собой и своей судьбой, уничтожая вашу веру в себя и, в конце концов, сделают из вас безвольную жертву обстоятельств, когда вы могли бы быть хозяином положения.

Прогоните прочь этих призраков, враждебных вашему успеху и процветанию. Избавьтесь от них навсегда. Поднимитесь над тоской и несчастьями, развеите ядовитые пары страха и зависти, которые загрязняют воздух вокруг вас и заставляют вас годами задыхаться, медленно ослабляя ваш организм и истощая жизненные силы. Заставьте себя подняться и отправиться на поиски земли обетованной, где вас по праву ждет благополучие, счастье, сила, мудрость и красота, где вы сможете стать самим собой.

ПРЕТВОРЯЕМ МЕЧТЫ В РЕАЛЬНОСТЬ

На чем бы человек ни концентрировался, его шансы добиться успеха резко возрастают, потому что концентрация на цели является силой не менее действенной, чем электричество. Тот, кто хочет стать адвокатом, постоянно думает об этом, читает все, что связано с юриспруденцией, посещает судебные процессы, слушая и впитывая в себя информацию, обладает всеми шансами на то, чтоб в итоге стать юристом.

Тот же принцип работает и с любой другой профессией, наукой или искусством, будь то медицина, архитектура, литература, музыка; любые виды деятельности попадают под влияние этого закона.

Те, кто четко формулирует свою цель, постоянно видят перед внутренним взором то, как их мечты сбываются; те, кто никогда не опускают рук и продолжают уверенно идти к успеху,

получают то, к чему стремятся. Несмотря на все преграды и злоключения, рано или поздно они реализуют свои мечты.

Вашингтон в письме, которое он написал в возрасте двадцати лет, заявил: «Я женюсь на прекрасной женщине; Я буду самым богатым человеком в этой стране; Я встану во главе армии, которая будет воевать за мою колонию; Я буду управлять нацией, созданию которой я буду способствовать всеми силами».

Генерал Грант в своих «Мемуарах» вспоминает, что когда он был еще совсем мальчишкой, ему довелось увидеть генерала Скотта, обзеревающего войско с высоты своего красавца коня. В тот момент в голове юного Гранта молнией мелькнула мысль: «Однажды я буду скакать на таком же коне и стану генералом».

Что могло удержать Оле Булла от того, чтоб стать прекрасным музыкантом? Не было такой силы на земле, которая смогла бы помешать мальчику, постоянно преодолевавшему сопротивление отца для того, чтоб ночью проскользнуть на чердак и играть на своей «маленькой красной скрипке», мысли о которой не давали ему уснуть. Был ли что-то способное стать на пути Фа-радея или Эдисона, когда, не боясь никаких преград, они упрямо шли к тому, чтоб воплотить в реальность свои юношеские мечты?

Если вам удастся четко сформулировать свою идею и придерживаться ее, в то время как вы будете работать на ее реализацию, ничто не сможет помешать вашему успеху. Но временная концентрация, как и временный энтузиазм, какими бы сильными они ни были на момент всплеска, рано или поздно иссякнут. Необходимо научиться поддерживать постоянный, одинаковый уровень веры в свое будущее и оптимистического взгляда на мир. И конечно, не стоит забывать, что одной только положительной мотивации недостаточно. Требуется взаимодействие между физическими и умственными усилиями, совместно направленными в цель.

Сотни изобретений, зарегистрированных патентной палатой в Вашингтоне, никогда не смогли бы послужить человечеству только потому, что их изобретатели не нашли в себе достаточно сил, чтобы вложить в свою идею достаточно усилий и воплотить ее до конца. Они разочаровались в своих возможностях. Прекратили свою работу и попытки добиться признания. Они позволили своему энтузиазму угаснуть, тем самым потеряв способность к дальнейшему достижению желаемых результатов, до которых было рукой подать. Но другие, более предприимчивые люди подхватили их блестящие идеи, вложили в них свою веру и амбиции, довели до совершенства, заполнив необходимые пробелы, а потом добились блестящего успеха.

Если мы будем постоянно транслировать в окружающий мир вибрации наших желаний до тех пор, пока они не начнут резонировать вместе с тем, чего мы хотим достигнуть, то рано или поздно, работая в этом направлении, мы добьемся желаемого. На каждом шагу можно встретить людей, разочаровавшихся в жизни и в своих способностях потому, что они не смогли получить того образования, которого хотели бы — музыкального, юридического, медицинского или любого другого, к чему они чувствовали призвание.

Отказавшись от борьбы за свою мечту по разным причинам, они сами украли у себя возможность прожить свою жизнь ярко и полноценно. Они думают, что жизнь обошлась с ними жестоко, хотя на самом деле, они сами лишили себя будущего. Приняв решение пойти путем наименьшего сопротивления, они не пестовали свои желания, они не укрепляли свой дух и не хотели совершить усилие для того, чтоб идти своей дорогой. Они не вложили в реализацию своей мечты достаточно труда, как духовного, так и физического.

Есть три условия, выполняя которые мы приближаем тот день, когда наши мечты станут объективной реальностью, — *нашей* реальностью.

Первое — необходимо четко сформулировать объект желания или мечты.

Второе — после того, как вы точно определились со своей целью, нужно максимально концентрироваться на ней и на возможных путях к ее достижению.

И, наконец, третье условие: любое дело требует активных действий. Действуйте, и при поддержке первых двух правил вы обязательно добьетесь своего.

Все необходимое для выполнения любого, даже самого дерзкого плана, находится в пределах нашего сознания и не зависит от внешних факторов. Наоборот, наше сознание дает нам возможность подчинить внешние факторы реализации той идеи, на которую оно сфокусировано. Какими бы ни были обстоятельства вашей жизни на данный момент, есть только одна сила, которая способна изменить их в ту сторону, в какую *вел* пожелаете, и имя этой силе — разум.

Сила, которая воплощает наши мечты, не в том, что нас окружает, и не в других людях, а исключительно в нас самих.

Существует некая невидимая, непостижимая сила, возникающая вследствие долгого и упорного фокусирования разума на желаемой цели, которая притягивает к себе ту реальность, которая совпадает с этой целью. Мы не можем дать точного объяснения или названия этой волшебной силе, которая материализует наши желания, притягивая их из глубин вселенной, придав им ту форму и суть, которая соответствует нашему запросу.

Мы только знаем, что она существует. Пространство, окружающее нас, полно необъятных возможностей, и мощный, сконцентрированный импульс воли проникает прямо в механизмы судьбы и притягивает к себе то, что должно ему принадлежать.

Все достижения человечества были вызваны из небытия силой воли тех, кто очень хотел увидеть их воплощение в реальности.

Все великие открытия, изобретения, поступки были реализованы за счет постоянной концентрации мысли тех, кто их совершил.

Идея телефона мелькнула в голове у профессора Александра Белла в тот миг, когда он протянул струну через дырочку в днище жестяной банки; именно тогда его осенило, что звук можно передавать на расстоянии. Эта идея полностью овладела изобретателем, лишила его сна и покоя на какое то время, стоила ему больших финансовых затруднений. Но ничто не могло отнять у него его идею, а следовательно, помешать ему продолжать работать и совершенствовать свое изобретение. Он работал над ним до тех пор, пока оно не превратилось в предмет, без которого свою жизнь не мыслит ни один современный человек.

Клетки мозга имеют тенденцию развиваться в ответ на активный импульс, выраженный в концентрированном желании. Если нет стремлений, нет и развития. Мозг развивается в направлении ведущего стремления, и именно в этой сфере мозговая активность является самой высокой.

Желание сделать карьеру музыканта, к примеру, развивает те отделы мозга, которые отвечают за восприятие и создание музыки. Стремление стать успешным бизнесменом развивают ту часть мозга, которая имеет отношение к бизнесу, усиливает логическое мышление, повышает работоспособность, умение руководить, организовывать производство, делать деньги.

Если мы потребуем чего-то от нашего разума, он ответит нам развитием в той области, к которой относится наше желание.

Девушка из бедной семьи, родившаяся в городе Майне, была воспитана с мыслью о том, что быть певицей и выступать на публике — это страшный грех. Но она не могла запретить себе мечтать и, держа свои желания в строжайшей тайне, делала то небольшое, что позволяли ей ее родители — пела в маленьком церковном хоре-

Постепенно ее вера сама проложила себе путь, шаг за шагом она шла к тому моменту, когда из маленькой девочки превратилась в знаменитую Мадам Нордика, одну из величайших певиц в мире на тот момент. Ее мечты воплотились в реальность.

Даже если вы всего-навсего юная девушка, живущая в глубинке и не имеющая возможности оставить пожилых родителей одних для того, чтобы заниматься своей карьерой, не бросайте свою мечту. Не отказывайтесь от нее.

Будь то музыка, литература или другие виды искусств и профессий — продолжайте желать этого, думать об этом, жить мечтой о том дне, когда вы сможете воплотить свое желание в реальность. Как бы ни было трудно, помните, что если Бог создал в вас желание заниматься тем, что так глубоко запало в вашу душу, значит, **ОН** даст вам возможность

воплотить свое предназначение в реальность. Он подарит вам этот шанс, если вы сами не откажетесь от него.

Подумайте обо всех тех великих женщинах, которые так же, как и вы, были скованы бедностью, запретами, рамками, но тем не менее добились успеха там, где многие бы сдались на полдороге. Наполните свое сердце верой в то, что Бог дал вам все необходимое для того, чтоб вы выполняли его волю и свою. Ведь ваши Истинные желания, идущие от самого сердца вашего Я, незамутненные страхами и сомнениями — это и есть голос Бога, говорящий о вашем предназначении

Беда в том, что многие боятся поверить в это. Мы боимся, что наши мечты — это лишь насмешка судьбы что все наши усилия окажутся бесплодными, а мы сами окажемся у разбитого корыта. Мы понимаем суть законов работы нашего сознания так же плохо, как и законы вселенной. Если бы смогли напитать свои стремления верой в успех, то наша жизнь расцвела бы так же, как семечко, посаженное в землю под лучами весеннего солнца.

Большинство из нас вместо того, чтобы отнестись серьезно к своим желаниям, убирают их поглубже, как старые игрушки, в которые можно временно поиграть, но на смену которым обязательно должны прийти другие, куда более серьезные вещи. А ведь именно эти желания и являются самым серьезным в нашей жизни. Но пока мы не верим в их божественную природу, они не смогут стать реальностью. И тем не менее мы знаем, что все великие дела, которые озарили этот мир вспышками света красоты и знания, начинались именно с желания, с творческого порыва.

Нам так сложно поверить в то, что уверенность в успехе, помноженная на желание и усилия по его достижению, является огромной силой, которая реализовывает саму себя. Наш разум подобен Фоме неверующему, которому для того, чтоб поверить в то, что Христос воскрес, потребовалось сначала дотронуться до его ран, оставленных копьем стражников. Только то, что мы видим, кажется нам реальностью, тогда как на самом деле большинство *истинных* явлений остаются невидимыми.

Мы не сомневаемся в наличии силы, которая заставляет семечко прорасти и превратиться в дерево, бутон заставляет распуститься и стать цветком, и так далее. Результаты воздействия этой силы видимы для нас, поэтому мы не спорим с ее существованием.

Мы не можем почувствовать эту силу на себе, но точно знаем, что она есть.

Никто не может услышать или увидеть гравитационное поле, но силы, которые заставляют землю вращаться вокруг своей оси с точной скоростью и периодичностью, есть, и мы в этом уверены. Кому-нибудь приходит в голову сомневаться в могуществе электричества только потому, что его невозможно увидеть, услышать или понюхать?

Потенциальная энергия желаний и стремлений нашей души является силой не менее реальной и действенной, чем прочие, невидимые глазу силы великой лаборатории вселенной. Космическое пространство наполнено невидимыми энергиями, которые приходят в вашу жизнь в ответ на зов вашего разума. Все, чего вам удалось добиться в жизни — это результат вашего осознанного или неосознанного подчинения законам вселенной.

Не совершайте ошибку, думая, что путь закрыт только потому, что в данный момент вы не видите возможности идти дальше по направлению к вашей цели. Сила вашего желания рано или поздно откроет вам множество новых путей, о которых вы раньше и не подозревали.

Просто представьте себе, что вы идете, держа в руке фонарь. Его света хватает лишь на то, чтобы осветить ваш следующий шаг. Вам не обязательно видеть то, что в конце пути, ведь пока вам достаточно того, что вы знаете, куда в следующий момент поставить ногу. Просто не позволяйте случайным ветрам задуть этот огонек, а вера и настойчивое стремление двигаться дальше сделают свое дело сами.

Именно ваши желания, подкрепленные усилиями уверенностью в себе и оптимистическим настроением являются тем материалом, из которого вы можете построить замок своей мечты, который ничто не сможет разрушить.

Самая большая проблема нашего времени — это не недостаток удачи или возможностей, но наша потеря веры в возможность осуществления своих планов и реализации своих желаний.

Вспомните, как много времени требуется семечку для того, чтобы прорасти и сделаться цветком. Как долго нежный бутон должен купаться в лучах солнца, опыляться насекомыми, омываться дождем и обдуваться ветром до тех пор, пока из него не созреет сочный плод? Представьте себе, чтобы было бы, если бы семечко вдруг сказало: «Невозможно пробиться сквозь всю эту толщу земли. Здесь нет света. Я настолько хрупкое, что малейшее давление уничтожит меня и остановит мой рост навсегда. Я смогу выбраться из этой темницы, только если буду стараться пробраться вверх, через твердую почву, но это слишком тяжело. Меня раздавят и уничтожат раньше, чем я окажусь наверху».

Но нет. Что-то внутри крошечного ростка заставляет его бросить вызов «невозможному» и упорно стараться двигаться вверх, сражаясь с тем, что могло бы стать его смертельным врагом.

Больше того, почва, которая могла бы стать непреодолимой преградой на его пути, в итоге оказывается его поддержкой и дает ему силы. Сама борьба за то, чтоб подняться над землей, укрепляет его корни и сте-

бель для того, чтоб цветок мог справиться с любой гро-0\$ и ветром, которые ему встретятся на поверхности.

Так что даже если вы живете в маленьком городке - далеко от процветающего и гудящего разнообразными возможностями мегаполиса, в котором есть библиотеки, далеко от культурных центров — и чувствуете, что родились инженером, но не имеете возможности получить соответствующее техническое образование, — не теряйте надежду. Постарайтесь достать те книги, которые относятся к вашей специальности. Держитесь за свою мечту, не отпускайте ее. Двигайтесь к ее осуществлению, пусть даже это будет очень медленно. Может быть, это займет годы, но если вы останетесь верны себе и своему стремлению добиться результата, дверь откроется там, где вы меньше всего ожидали увидеть ее, и вам представится прямой путь к своей цели.

Подобно хрупкому растению, вы можете оказаться под угрозой того, что вас раздавят и уничтожат окружающие вас обстоятельства; вы можете не видеть света сквозь твердую почву, но не отрекайтесь от своих желаний и продолжайте двигаться вперед. В борьбе вы разовьете в себе силу и устойчивость, вы сможете добраться до поверхности, где, наконец, обретете солнечный свет, развитие, жизнь и процветание. Если вы занимаетесь нелюбимой и бесперспективной работой только для того, чтобы выжить, самое время подумать о том, чего вы по-настоящему хотите и начать идти в этом направлении. Кто знает, быть может, сейчас вы находитесь на полпути к вершине, и до успеха осталось только рукой подать?

Ключ, открывающий дверь к свободе и новой жизни, которая кажется вам намертво закрытой, не в руках судьбы. Он в ваших руках. Потому что именно вы вытаскиваете его своими мыслями и желаниями.

Мало кто осознает, насколько тесно связаны желания, разум и достижение цели. Если бы нас спросили о причинах большинства неудач в нашей жизни, то мы ответили бы, что она заключается в том, что в какой-то момент мы оказались неспособны ухватить удачу за хвост, вовремя понять, что это и был тот самый большой шанс, то есть оказались неспособны увидеть и использовать связь между желанием и действием. К этому, как правило, и приводит потеря веры в себя и отказ от мечты.

В самом начале жизни большинство людей кипит энтузиазмом. Будущее кажется нам ярким, интересным и заманчивым, мы уверены в своей победе, в том, что мы обязательно совершим что-то значительное, что-то необыкновенное, что даст нам возможность проявить себя. Но после нескольких провалов и поражений мы теряем уверенность, и та картина будущего, которая еще недавно поражала своими яркими красками, начинает потихоньку тускнеть. Постепенно мы спускаемся с небес на землю, и наши амбиции начинают уменьшаться. Это происходит не сразу, но чем дальше, тем слабее становится наше

стремление сделать усилие и прорваться из тьмы в свет. Мы находим все больше и больше оправданий своему бездействию.

Мы успокаиваем свою совесть, говоря себе, что наше пассивное состояние — результат переутомления, что нам просто нужно отдохнуть. Или, что мы сейчас не очень хорошо себя чувствуем, но стоит нам поправиться, как желание что-то делать вернется обратно.

Эта энтропия возьмет над нами верх, до того как мы сможем это осознать.

Насколько сильно влияние на вас вашей мечты? ^бкитесь ли вы за нее так крепко, что только смерть соблазна разжать ваши кулаки, или наоборот, почти не прикасаетесь к ней, так что любой случайный ветерок ^аожет вас разделить и разуверить в том, что вы можете воплотить ее в реальность?

Два моряка используют один и тот же ветер, чтобы плыть в разных направлениях. Это не ветер, а угол паруса определяет направление.

Тот, кто хочет побеждать, ни на секунду не выпускает из головы свою главную идею, даже если ему приходится голодать и выносить невзгоды, он знает, что есть единственный способ вызвать желаемое событие из вечности и заставить воплотиться на земле — идти к цели сквозь бурю и шторм, несмотря на все трудности.

Какими бы тяжелыми не были испытания, которые вам придется преодолеть, не позволяйте никому и ничему отнять у вас вашу надежду и веру в то, что вы способны выполнить то, что задумали. Не обращайте внимания даже на то, что факты противоречат тому, во что вы верите.

Пусть окружающие вас люди будут осуждать вас и препятствовать вам, не сдавайтесь, не предавайте свою мечту. Наши мечты священны. Это огонь, зажженный Господом Богом в вашей душе. Вы не имеете права позволить ему погаснуть.

Ваш окончательный результат будет зависеть в первую очередь от вашей способности придерживаться намеченного курса и не сворачивать во что бы то ни стало. Если вы, испугавшись критики и противостояния, откажетесь от своей идеи, то вы упустите момент, не сумеете воспользоваться возможностью и потеряете многое из того, чего могли бы достичь.

Прогоняйте прочь от себя любую мысль, которая могла бы повредить вам и стать помехой на пути к осуществлению ваших желаний.

Смотрите прямо в сторону вашей цели. Никогда не позволяйте себе признать поражение, и тогда своим поведением, своей уверенностью и упрямством вы создадите могучую силу, которая пробьет вам дорогу даже сквозь железобетонные стены.

Желание — это фундамент для любого достижения. Мы становимся тем, чем мы *хотим* быть.

КАК ЗАПОЛУЧИТЬ ЖЕЛАЕМОЕ

Сознаем ли мы то, что с нами происходит? Почему мы действуем? А почему мы иногда бездействуем? А из чего рождаются действие, движение, поступок?

Наша жизнь состоит из поступков. Совершая какие-то одни поступки, мы чувствуем, например, гордость, совершая какие-то другие, — мы чувствуем что-то другое. Например: почему, когда вы не пошли к теще на день рождения, вы чувствуете вину и наоборот — пошли в гости к какому-то молодому человеку, который, вообще говоря, вас не приглашал, и чувствуете удовольствие?

Человек все время совершает какие-то действия, поступки. Откуда они исходят, почему они возникают? Есть ли вообще необходимость в совершении всех этих поступков?

Вы сами совершаете поступок, или через вас кто-то действует? Человек берет ружье, кричит «ура!» и с безумными глазами бросается на врага. Он убивает первого, второго, третьего, потом убивают его самого. Потом выясняется, что это герой, и он погиб смертью храбрых. Это поступок. Собираются люди и говорят красивые слова: что он настоящий солдат, что каждый из них хотел бы умереть так же. Посмертно ему присваивают звание

героя, выпускают потом про него книгу, фильм или еще что-нибудь. Поступок становится очень важным. А кто совершил его? Что двигало человеком, когда он бросился вперед с безумными глазами, полными страха? О чем он думал? Думал ли он о великом подвиге, который совершает?

В каждом из нас есть всякий человек. В каждом из нас есть Жанна д'Арк, Иуда, рыцари круглого стола, Прекрасная Дама и много, много всего остального. Потому ответ на этот вопрос вы можете найти в себе.

Тот человек, про которого мы сейчас говорили, уже не будет думать, за него будут думать другие. Наделят его мотивами, мыслями, объяснят его действия, исходя из своих интересов.

Что движет вами, когда вы считаете что-то хорошим или что-то плохим? Когда вы раскаиваетесь, сделав что-то одно, и радуетесь, сделав что-то другое? Это вы сами действуете, или через вас действует кто-то другой?

Ведь каждый поступок — это действие, совершаемое нами в глазах других.

В глазах других и волей других. Было бы интересно узнать: чьей волей?

За что вы отдали бы свою жизнь? Не забывайте, что жизнь ограничена. Когда я совершаю какие-то поступки, причем одни и те же в течение десяти лет, разве я не расплачиваюсь жизнью?

Разве 10 лет не является существенной частью моей жизни? А если я 10 лет делал что-то одно, то, следовательно, следующие 10 лет я буду делать то же самое. И поэтому я спрашиваю: «А за что вы отдали бы свою жизнь?»

Интересно, как развивается то, что обычно называют прогрессом человечества: по горизонтали или по вертикали?

Что хочет ум? Он хочет больше, дальше, шире. Он воспроизводит то, что в нем есть, только увеличивая это в размерах, объемах, пространствах, то есть количественно.

А к чему стремимся мы в своей жизни? Я зарабатывал 30 долл. в неделю, теперь я зарабатываю 300, потом я захочу 900. При этом кажется: это прогресс, развитие, человек развивается.

Что может сделать ум? Ум может сделать только одну полезную вещь: сдаться, сложить оружие. Но как это ни просто, не все мы это видим.

В человеке, как и в обществе, возникают периоды возбуждения, воодушевления. Что это такое? Это состояние ума, когда ему кажется, что он что-то найдет, что вот он, этот путь, путь к счастью, к свободе, благоденствию. Он возбуждает сам себя. Называет это каким-нибудь новым словом и организует массовое движение. В это движение может вовлекаться много умов, тогда они называют это «Новым временем», «Новым путем» или еще как-нибудь. Со временем это возбуждение понемногу спадает, потом переходит в депрессию и апатию. Тогда требуется новый импульс. Тогда появляется некто и кричит, что он знает, что делать, называет это опять новым словом, на самом деле повторяя то, что уже было, а люди опять начинают возбуждаться и говорить о новом образе жизни.

Обратите внимание, говорят не о жизни, а об образе жизни. Есть образ жизни артиста, образ жизни охотника, образ жизни инженера, образ жизни кинозвезды. Образ жизни исследуется, изучается социологами, психологами и т.д. По этому поводу снимаются фильмы, пишутся книги, защищаются диссертации.

Как группируются люди? Люди группируются по образу жизни. «Вот ты нашего круга, а ты не нашего круга, у тебя такой образ жизни, а у нас такой. Хочешь стать членом нашего круга, тогда давай, овладевай нашим образом жизни».

Где же Жизнь? Где же Человек? Только образы, разные образы.

А каков ваш образ жизни?

Чтобы жить вот такой страшной жизнью, не жизнью, а образами жизни, что необходимо? Необходимо иметь мысли в голове и верить в них. Если вы будете наблюдать за своим умом, то вы сможете увидеть массу мыслей, которые там появляются. Например, вы сидели и думали: жениться вам или не жениться, идти ли завтра на встречу с этим человеком или не

идти, устраиваться на эту работу или нет; думали, думали, а потом взяли и что-то сделали. Например, устроились, или женились, или развелись. Почему какая-то мысль реализуется, а какая-то не реализуется в поступок? Почему вы читаете эту книгу, а не смотрите, например, телевизор или не играете в покер? Давайте попробуем ответить на такой конкретный вопрос. Вам действительно интересна эта книга, или вы верите в то, что она вам интересна?

Для того чтобы ваша мысль реализовалась в ваше действие, необходимо поверить в ее реальность. Это механизм. Это тот механизм, с помощью которого приводится в движение огромная масса людей и каждый человек в отдельности. Огромная масса людей, идущая с транспарантами или идущая перед каким-то посольством и кричащая что-то, или массы людей, идущие друг против друга с ружьями, или огромные массы людей, идущие на футбол, рок-концерт и т.п. Механизм один и тот же. Сначала возникает мысль по поводу чего-то. В нее верят или не верят. Кстати, самое интересное то, что ни сама мысль, ни вера в нее не является тем, что пришло из самого человека.

Как мысль, появившаяся в голове, становится действием? Чья это мысль? Чья это вера, которая сделала эту мысль действием? И чье же это в конечном счете действие?

В представлении двойственного ума существует зло **И** добро. Но существует ли оно там, где нет двойственности, где все едино? Тем, кто находится в иллюзии двойственности, приходится постоянно решать вопрос, что выбрать. Им кажется, что они выбирают, но на самом деле они просто делают то, что должны делать. Поэтому если мы говорим о восприятии того, что происходит в мире, обусловленным умом, то в этом всегда присутствует двойственность, полярность. Кто-то открывает атомную энергию, и что в связи с этим происходит? Некто начинает использовать это открытие для создания атомной электростанции. Другой — для изготовления атомной бомбы. Так происходит. Мы не можем не видеть, что какие-то знания, проникая в умы некоторых людей, в дальнейшем используются ими очень по-разному. Например, электричество. Оно используется для того, чтобы осветить и обогреть помещение, но также и для того, чтобы работал электрический *стук*, на котором убивают человека.

Профессионалов от оккультизма, военной промышленности, политиков и т.п. знание интересует постольку, поскольку оно дает им возможность добиваться их личных целей. Профессионалы исходят всегда только из личностных интересов. Поэтому все эти возможности, какими бы чудесными они ни казались, являются таковыми только для ума, личности. Это значит, что их культивирование и развитие только укрепляют личность и обусловленный ум, что делает невозможным истинное познание самого себя. Но все это, и в том числе профессиональный оккультизм, есть часть мирового сценария, в котором все происходит так, как должно происходить. Независимо от того, нравится это кому-нибудь или нет. Все это происходит по совершенно четким законам. Поэтому какой смысл судить о том, что не может быть понято умом, ограниченным какими-то представлениями? Но так как большинство людей воспринимают мир через призму ума, а ум — это дуальность, то в мире, созданном им, действует закон двойственности, противоположности. Например, появление какого-нибудь святого обязательно вызывает появление какого-нибудь злодея. Таким образом, эта двойственность уравнивается, и в этом и есть проявление закона гармонии, который действует в масштабе того, что можно назвать умом человечества. Действие этого закона предполагает наличие людей, выполняющих полярные, противоположные роли. Таким образом, в глобальном масштабе эти противоположности уравниваются. Что же касается какого-либо конкретного человека, его путь строго определен, хотя он может считать, что выбирает его сам. И, скажем, если вам суждено выйти за пределы ума, то это произойдет, каким бы путем вы ни шли. Не человек выбирает тот или иной путь, а Путь выбирает его. Есть пути, которые ведут не к освобождению, а, наоборот, к еще большему заточению.

Возможно, у вас возникнет вопрос о том, как же можно совместить то, что путь человека определен, и представление о том, что существует выбор.

Выбор существует в представлении ума, личности. Возьмем, например, строительство. Для строительства необходимы блоки или кирпичи. Это строительный материал, из него

строятся здания. В строительстве производится большое количество каких-то операций, при которых появляются различные отходы. Например, идет кладка кирпича с помощью раствора. Какая-то часть раствора просто убирается и идет в отходы. Потом эти отходы куда-то увозят, и неизвестно, как долго эти отходы будут ждать возможности, чтобы из них опять получилось что-то, что будет использоваться в строительстве.

Какой-то кирпич может упасть и сломаться. Некий непритязательный человек возьмет эти две половинки кирпича и употребит их в своих целях, например. Этот кирпич не пропал оттого, что он сломался, но какие-то другие, совсем разбитые кирпичи могут стать просто отходами. Является ли злом, несправедливостью то, что некоторые строительные материалы стали отходами? С их точки зрения, возможно и так, но с точки зрения строителя это совершенно естественно.

Что такое зло? Это просто неведение. Понятие зла возникает как следствие фрагментарного, узкого видения того, что происходит. Хотя с точки зрения конкретной личности этот вопрос остается. Поэтому разговоры и обсуждения, направленные на понимание того, что такое добро и зло, я считаю оправданными. Понятие добра и зла зависит от того, в каком масштабе мы его рассматриваем. Смерть диктатора, с точки зрения группы его последователей, может быть злом. С точки зрения народа страны, где диктатор установил военный режим и репрессии, это событие может рассматриваться как добро.

НАСТРОЙТЕСЬ!

Оле Булл никогда не выходил на публику, не настроив свою скрипку до идеального состояния. Для него не имело никакого значения то, как много времени у него уходило на настройку, и то, что думала публика в ожидании, когда он выйдет на сцену. Даже если бы малейшая фальшь была бы заметна только ему одному, он все равно считал, что инструмент должен быть настроен идеально, прежде чем начинать играть на нем.

Менее выдающийся музыкант, может быть, смог бы закрыть на это глаза. Он мог бы подумать: «Я и так сыграю это отлично. Даже если там и будет разница на четверть тона, никто, кроме меня, не заметит».

Великие учителя пения и игры на музыкальных инструментах говорят, что ничто не может так быстро испортить музыкальных слух и чутье, как игра на ненастроенном инструменте или пение под аккомпанемент такого инструмента.

Ухо через некоторое время такой практики перестает различать точное звучание от фальшивого. Голос имеет тенденцию мгновенно подстраиваться под аккомпанемент. Очень быстро у певца вырабатывается привычка петь, занижая или повышая интонацию.

Неважно, на каком инструменте вы играете в огромном оркестре, именуемом Жизнь. Это может быть скрипка, пианино, голос или литература, юриспруденция, медицина или любая другая профессия — вы не можете позволить себе начать свой концерт перед лицом всего человечества в качестве вашего зрителя, не настроив как следует свой инструмент.

Что бы вы ни делали, не играйте фальшиво, не пойте мимо нот, не работайте без души.

Не позволяйте вашей лени и дурному состоянию духа испортить ваше внутреннее чутье. Халатность в таком важном деле, как гармония и чистота звука струн вашей души, может обойтись вам слишком дорого. Даже Рихтеру не удалось бы извлечь прекрасную музыку из расстроенного фортепиано.

Душевный разлад губителен для любого дела, которым вы занимаетесь. Разрушительные эмоции, такие, как волнение, ненависть, ревность, злоба, жадность, эгоизм — враги эффективного труда.

Человек не может нормально работать и добиваться успеха, если его разум замугнен отрицательными эмоциями, так же как часы не будут показывать точное время, если в их тонкий и хрупкий механизм попала маленькая соринка.

Для того, чтобы работать точно, часовой механизм должен находиться в идеальном состоянии. Каждый винтик, каждая шестеренка должны быть выверены с математической точностью.

Механизм человеческого организма куда сложнее, чем устройство самого сложного хронометра, и требует очень тщательной сборки, а так же каждодневной и скрупулезной проверки и настройки.

Каждый день, перед тем как начать новый день, словно музыканту перед выходом на сцену, вам необходимо убедиться в том, насколько хорошо вы настроены на то, чтобы провести его в гармонии с собой и с максимальным успехом.

Самое главное — это найти свой центр. Внутреннюю точку, которая будет вашим стержнем и опорой в жизни.

Тысяча и одно несчастье сваливаются на головы тем, кто оказывается не в состоянии найти свою точку сборки, свой внутренний центр, вокруг которого будет вращаться вся их жизнь. Те же, кому это удалось, не боятся даже самых страшных катаклизмов, таких, как потеря имущества и друзей, стихийные бедствия, неудачи и падения — даже они не могут выбить их из равновесия. Это не значит, что они останутся равнодушными к боли или страданиям, но они всегда найдут способ преодолеть самые трудные времена и знают это.

Они нашли свой личностный стержень, свое равновесие, и больше не колеблются между надеждой и отчаяньем.

Правильно сбалансированное сознание объединяет все энергии разума, тела, души и сердца в одну единую систему, в то время как человек, чье сознание фрагментировано, легко поддается любым провокациям и моментально выходит из строя, стоит лишь произойти небольшой неприятности. В этом виновата недостаточная умственная и духовная координация.

Гармония — это способ к наиболее рациональному и эффективному использованию всех своих возможностей, она позволяет нам быть точно настроенными на нужный результат.

Это способ постоянно находиться в состоянии спокойствия и дружелюбия — комбинация, которая наилучшим образом способствует взаимодействию с окружающим миром.

Душа, которая пребывает в гармонии, настолько защищена божественной энергией, что находится вне досягаемости страхов или проблем. Такой человек похож на огромный айсберг, центр которого находится глубоко под водой. Он даже не замечает гигантские волны, которые бьются об него, самый мощный шторм не заставит его даже вздрогнуть, потому что его центр тяжести позволяет ему плыть себе спокойно по океану, сохраняя баланс.

Так странно, что люди, которые постоянно суетятся по мелочам, тратя на это уйму нервов и времени, абсолютно не желают потратить его с пользой на то, чтоб настроить свою душу и разум на перспективную и целесообразную работу.

Множество деловых людей могли бы добиться потрясающих успехов, не прилагая к этому невозможных усилий, могли бы отправиться домой после рабочего дня в бодром и приподнятом расположении духа, если бы они не волокли на себе груз своей работы в течение всего дня. Они не оказывались бы к вечеру настолько опустошенными и исчерпавшими все свои силы, если бы потратили совсем немного времени на то, чтобы настроить себя перед тем, как отправляться в офис.

• Один нью-йоркский бизнесмен говорил мне, что он никогда не позволял себе приняться за работу, пока не чувствовал в себе должной гармонии с миром. Если бы в нем оставались такие чувства, как зависть или ревность, если бы он был эгоистичен или несправедлив, он не мог бы относиться к своим деловым партнерам или служащим беспристрастно, поэтому перед выходом из дома или по дороге в офис он всегда старался очищать свое сознание от подобных чувств, могущих спровоцировать конфликт и непонимание. Он сказал, что был изумлен, когда обнаружил, что если утро начинается с правильной настройки себя, то к вечеру можно добиться несравнимо больших успехов, чем если отдавать себя во власть своих сиюминутных эмоций. Каждый раз, когда его мысли были заняты негативом, он обнаруживал, что неудачи начинают окружать его со всех сторон, делая его еще более несчастным и неуверенным в себе, не говоря уже о том, что его силы к концу дня были просто на исходе.

Причина неуспеха многих из нас в том, что мы не хотим подняться над всей той рутиной, которая выводит нас из строя. Все, что раздражает и беспокоит нас, является причиной дисгармонии. Многие из тех, кто занимается скучной и посредственной работой, способны на большее, но настолько чувствительны к различного рода раздражителям, что оказываются не в состоянии работать более эффективно и добиваться более высоких и перспективных должностей.

Если бы только, как они говорят, нашелся бы кто-то, кто мог бы подгонять их, планировать их действия и оберегать их от беспокойства и всего того, что их нервирует, они смогли бы совершить потрясающие вещи. Но правда в том, что люди, способные на великие дела, должны сами обеспечить себе необходимые условия, и в этом заключается их проверка на обладание необходимыми качествами победителя. Никто не должен делать это за них.

Безусловно, такие люди рано или поздно открывают для себя непреложную Истину, что тот, кто хочет добиться высот в этой жизни, сначала должен ощутить свое превосходство над всем, что может встать на его пути к успеху или отвлечь внимание от основной цели.

Мы слишком мало уделяем внимания такому чудному устройству, как наш собственный разум. Мы заставляем его работать тогда, когда он истощен и расстрен; когда его работоспособность понижена, а способность быстро реагировать исчезла. Стимулируя его силой воли и прочими способами, мы заставляем его работать в ужасных условиях, которые способствуют изнашиванию его ресурсов раньше времени. Если бы только мы могли направить всю эту энергию в правильное русло!

Наше сознание было создано как инструмент, обеспечивающий нам счастливое, благополучное существование. Тем не менее, мы постоянно неправильно используем его тонкий и чувствительный механизм, пока не доводим его до поломки, до непригодности к любой, даже самой простой работе.

Мы должны научить себя никогда не терять при-ствия гармонии и сбалансированности в нашем рассудке, вне зависимости от окружающих обстоятельств и событий, которые могут вывести нас из строя. Необходимо постоянно удерживать равновесие для того, чтобы сохранить способность действовать на максимально высоком уровне наших возможностей и как можно более эффективно и целесообразно использовать их.

Однажды в одном из своих путешествий я видел нечто похожее на огромное человеческое лицо, вытесанное в гигантском куске скалы. Оно все было испещрено царапинами и морщинами, которые оставили на нем острые кусочки гравия и песчинки, с силой ударявшиеся о его поверхность во время песчаных бурь.

На каждом шагу мы видим лица людей, точно так же испещренные царапинами и шрамами, которые им наносят их губительные страсти, вспышки гнева, волнения и раздражительность, страхи и сомнения. И зачастую шрамов становится так много, что стираются заложенные божественной волей прекрасные черты их истинных лиц, оставляя на обозрение лишь обезображенные маски. Вместе с этой божественностью они лишаются возможности активно действовать и добиваться своего в этой жизни.

Мы не можем осознать, что сила лежит в гармонии. Наличие или отсутствие внутреннего баланса оказывает самое прямое влияние на нашу личную жизнь, на работу и на наше будущее.

Если нам удастся научиться достигать гармонии внутри себя, мы сможем значительно приумножить эффективность нашей деятельности в любой сфере и сделать нашу жизнь прекраснее, счастливее и, следовательно, куда продолжительнее.

Я видел, как потрясающие ораторы лишались своего мастерства по вине москитов. Эти маленькие насекомые, раздражая их, не давали им думать. Они не могли использовать и половины своих обычных возможностей. Все их время уходило на сражение с этими насекомыми. Точно так же работоспособность множества людей очень серьезно страдает из-за бессмысленных расстройств, вызванных незначительными, но раздражающими событиями.

Если вы хотите достичь абсолютного душевного равновесия, вы должны совершить путешествие вглубь себя, где царит вечное спокойствие, которое ничто не может поколебать.

Вам нужно погрузиться в эту гармонию и напитать себя могущественной творческой энергией, заложенной в этом источнике жизни. Она исцелит все ваши раны и страдания и подарит вам мир и спокойствие, а вслед за ним и счастье.

КОМПЛЕКС НЕПОЛНОЦЕННОСТИ

В давние времена рабов и преступников, отступивших от пути добродетели и справедливости, клеймили. Слова «Я — раб», «Я — вор» и другие, обозначающие причастность к преступлению или к статусу невольника, выжигались на лбу или на другой видимой части тела каленым железом.

В Риме грабителям на лбу выжигали соответствующую букву, которая сразу же выделяла их в толпе. Рабочие, шахтеры, каторжники и гладиаторы тоже носили отметины. В Греции порой случалось, что на рабах делали отпечатки любимых изречений их хозяев. Во Франции клеймо, которым отмечали преступников, приняло форму королевской лилии. В Англии дезертиров отмечали буквой «D». Разбойников, грабителей и прелюбодеев отмечали наравне с ними, чтобы навсегда отделить их от общей массы людей и вечно заставить их жить в ореоле позора и бесчестия.

Варварский обычай клеймить людей, вынуждая их всю жизнь провести с отметкой об их неполноценности в обществе, продолжался в Америке даже после того, как его отменили в Великобритании. Книга Хауторна «Алая буква» дает очень четкую картину того, какие страдания причиняло человеку публичное отречение и пуританская мораль во времена первых колонистов.

Героиня книги, Эстер Принн, не может ни на секунду забыть о своем проступке.

Алая буква говорит о нем каждому, кого она встречает, и люди избегают даже ходить с ней по одной стороне улицы, не то что разговаривать с ней.

В наше время сама идея того, что человека можно заклеить позором на всю жизнь, лишив его одинаковых прав со всеми остальными и шанса реабилитировать себя, шокирует любого. Но на самом деле и по сей день мы продолжаем отмечать людей алой буквой отторжения, дискриминации по какому-либо признаку, непонимания; выделяем их из толпы и заставляем их чувствовать себя изгоями, низшей расой или недостойным уважения меньшинством.

Есть конкретные и непреложные права, которые даны человечеству создателем, права, которые не один другой человек, закон или власть не имеют права отнять.

Неважно, какой проступок человек совершил в отношении общества: у нас нет прав навсегда изгнать его из наших рядов и лишить человеческого достоинства; у нас нет права обрекать такого человека на неминуемую деградацию и неполноценность, которые лишат его веры в возможность реабилитировать себя в глазах других людей и вернуть себе уважение и доброе имя.

Мы не имеем права настаивать на том, что те, кто работают на нас, должны носить невидимое клеймо неполноценности. Мы не должны позволить мысли о неполноценности, неуважении к себе, проникать в мысли любого окружающего нас человека.

Самый большой вред, который мы можем нанести человеку, это заставить его поверить в то, что он — ничтожество, что у него нет ни способностей, ни возможности добиться чего-либо в этой жизни. Комплекс неполноценности, развитый обществом, врагами, друзьями или, еще хуже, собственными родителями, становится причиной множества разбитых судеб, несбывшихся надежд, невоплощенных блестящих идей.

Как одна маленькая капля может выточить дырку в камне, так же постоянное утверждение чего-либо может привести к тому, что человек поверит и примет его. Даже если факты противоречат словам того, кто пытается убедить его в чем-то.

Когда Гражданская война почти раздавила Линкольна, когда все вокруг критиковали и осуждали его, когда молва делала из него отвратительное чудовище, однажды, измеряя шагами пол Белого Дома, он сказал себе: «Авраам Линкольн, ты собака или человек?»

В те мрачные времена можно было подумать, что и сам Линкольн сомневался в том, тот ли он человек, которого знают и уважают его друзья и соратники, на самом деле, или действительно враждебное разуму и прогрессу чудовище, которое нарисовали газетчики и враги республики.

Клеймо, накладываемое обществом, не только уничтожает веру в себя, но и часто заставляет невинных испытывать чувство вины. Когда капитан Альфред Дрейфус, французский военный офицер, был осужден по фальшивому доносу, вызванному антисемитизмом, и обвинен в преступлениях против Франции, он действительно проявлял внешне все признаки чувства вины.

Когда на площади в Париже его публично лишили всех знаков отличия и воинских регалий французского офицера, сорвав эполеты и пуговицы с его мундира и сломав саблю, он, будучи уверен в своей невинности в приписываемых ему преступлениях, все равно выглядел виноватым и раздавленным.

Все, кроме очень немногих близких ему людей, кто был свидетелем его публичного позора, поверили в то, что его вид подтверждает его виновность. Сознание несчастного Дрейфуса сыграло роль беспроводного приемника ненависти и презрения миллионов людей, поверивших в то, что они смотрят на подлого изменника, продавшего важные военные секреты Германии.

Многие молодые работники, особенно если они в принципе люди ранимые, постоянно находятся под давлением старших коллег, которые подтрунивают над ними, выискивают и особо отмечают их ошибки или недочеты, постоянно напоминая им об их неопытности, ругая их за самые незначительные проступки, отказывая в поощрении, даже если они его действительно заслуживают. *

Энтузиазм — это движущая сила любого успеха в любом деле, и никто не сможет постоянно поддерживать его в работе и гордиться своим делом, если ему будут постоянно говорить, что то, что он делает — плохо, что ему нужно стыдиться и лучше бы ему уволиться, если он не сможет работать лучше.

Это постоянное стремление начальников зацепиться за малейшую промашку подчиненного многим разбило жизнь и карьеру.

Начинающие писатели часто получают очень жесткую критику на свои ранние произведения, и далеко не каждый сможет продолжить заниматься творчеством после того, как его первую книгу полностью растопчет какой-нибудь критик в своем отзыве.

А еще хуже, когда редактор возвращает юному автору рукопись, с насмешкой намекая на то, что ему лучше бы заняться чем-нибудь другим, нежели марать бумагу.

Такие люди обрезают крылья многим талантливым артистам, художникам и другим представителям творческих профессий.

Страх быть названным бездарным, глупым, неумелым, страх быть униженным пренебрежительным отношением часто вынуждал многих одаренных людей задавить в себе стремление развивать свой талант и добиваться успеха, хотя они вполне могли бы достичь его.

Если человек чувствителен к критике, то как бы он ни был на самом деле талантлив, такой жесткий отзыв о его работе может лишить его уверенности **R себе** на всю жизнь.

Постоянное укрепление чувства собственной неполноценности в людях различными способами помешало множеству людей раскрыть свои таланты и возможности.

Сколько вреда принесла кастовая система в древнем Китае, Индии, Великобритании и других странах мира?

Подумайте, сколько ярких и одаренных мужчин и женщин всю жизнь провели в нищете и бесславии только потому, что их вынудили поверить в то, что их судьба быть рабами; что раз их родители были в услужении — значит, и они должны жить так же.

Какие великие умы и неординарные личности работают в отелях, ресторанах и в частных имениях в Европе, зачастую далеко превосходя своих хозяев, только потому, что с детства им внушали мысль о том, что они должны пойти по стопам своих родителей. Как часто родители навязывают детям карьеру, к которой у них не лежит душа, только потому, что считают, что те

обязаны продолжить их дело! Они не хотят признавать того, что их дети могут обладать совсем другими способностями и талантами, и их предназначение лежит совсем в другой области.

Нет ничего страшнее, чем жить с ошибочной мыслью о том, что предыдущие поколения уже определили твоё место в жизни, и ты ничего не можешь с этим поделать. Люди, убежденные в том, что барьеры, расставленные происхождением и социальной средой, нельзя преодолеть, лишают себя возможности развиваться.

В своей юмористической пьесе «Великолепный Кричтон» Барри великолепно отображает превосходство слуги над господином. Дворецкий Кричтон в экстренной ситуации проявляет себя как настоящий лидер и доказывает, что он на голову выше своего хозяина. Когда яхта, на которой плывут лорд с семьей и еще несколько слуг, попадает в шторм и терпит крушение у берегов необитаемого острова, все социальные различия рушатся, и хозяин и слуга вынуждены поменяться местами. Вне привычных рамок, где происхождение и богатство определяют статус в обществе, Природа сама делает свой выбор, и Кричтон, благодаря врожденной способности руководить и принимать решения в экстренной ситуации, становится лидером. Он заставляет всех, кто оказался на острове, подчиняться своим приказам. Но когда их спасает проплывающий мимо корабль, бывшие обстоятельства тут же возвращаются. Кричтон безропотно возвращается к своей роли, и все становится так же, как было до крушения.

Когда американцы жестко критикуют снобизм и предрасположенность к классовой дискриминации в европейских странах, они не видят бревна в собственном глазу.

Точно так же мы навешиваем ярлыки на наших сограждан — афроамериканцев.

Как бы ни был хорошо образован или привлекателен человек, если он или она обладает хоть частицей негритянской крови, мы сразу же относим его к определенному социальному слою.

Я всегда сочувствую тем темнокожим людям, которые вынуждены выносить дискриминацию своей расы. Им приходилось терпеть то, что белые люди старались избегать общения с ними; не желали садиться с ними за один столик в кафе, на одну скамью в церкви, на соседнее место в поездах и автобусах, везде, где бы они только не смогли этого избежать. На Юге было время, когда афроамериканцам запрещалось ездить в тех же поездах, что использовали белые, а в других штатах, несмотря на разрешение путешествовать, используя наравне со всеми дневные виды транспорта, им нельзя было пользоваться такси, кроме как в качестве обслуживающего персонала.

Отели, частные школы, места развлечений и многие другие заведения практиковали такое же отношение к темнокожим. Церковь притворялась, будто не делает различий для людей с разным цветом кожи, но на деле это было не так.

Куда бы они ни отправились, не территории страны, в которой каждый человек «рожден свободным и наделен одинаковыми правами», афроамериканцы вынуждены терпеть унижения и дискриминацию.

До сих пор белые люди оскорбляют их человеческое достоинство, напоминая им о том, что они принадлежат к низшей расе и не имеют права становиться выше тех, кто рожден в более привилегированных обстоятельствах.

Это укоренившееся отношение к темнокожим даже с прошествием времени все равно вынуждает множество талантливых людей ощущать свою неполноценность по сравнению с остальными, и лишает их веры в себя и надежды на успех в будущем.

Нам трудно не попадать под влияние мнения о нас других людей, неважно, посторонних или близких. Оно заставляет нас, в зависимости от своей природы, думать о себе лучше или хуже. Мы подсознательно переносим на себя ауру окружающей нас среды.

Люди, работающие в дешевых магазинах, достаточно быстро начинают ощущать на себе психологическое давление окружающей их ауры бедности и неполноценности.

Если поместить продавцов таких магазинов, как Tiffany's или Altaiian's в одну комнату с теми, кто работает в дешевых супермаркетах, нетрудно будет определить, кто из них кто.

Окружающая среда влияет на самооценку, а, следовательно, на поведение и внешний вид.

То, что человек провел лучшие годы своей жизни, продавая дешевые вещи низкого качества, оставляет свой отпечаток на его внешности. Даже если мы отчаянно этому сопротивляемся, мы подвержены влиянию той обстановки, которая окружает нас на работе и дома.

Выбирая место в жизни, избегайте, насколько это возможно дешевых, нестабильных контор, у которых нет прочного фундамента и хорошего руководства. Держитесь подальше от тех видов деятельности, которые способны оказать деморализующее влияние на ваш характер.

Любой намек на неполноценность заразен и способствует распространению неуверенности и низкого качества жизни во все сферы вашей жизни.

Все, что влияет на условия нашей жизни, влияет и на нас самих, становясь частью нашего мира. Если мы живем или общаемся постоянно с людьми, которым не хватает амбиций -и желания побеждать, с низким уровнем развития и отсутствием идеалов, мы начинаем перенимать эти их качества. Если мы постоянно проводим время с теми, кто использует грязную, неправильную, примитивную речь, мы, сами того не замечая, начинаем говорить и вести себя точно так же.

Неважно, к чему относится дурное влияние, к манерам ли или к профессиональным качествам, или к привычкам и стилю жизни — к чему бы оно ни прикоснулось, оно стремится перетащить нас на свой, более низкий уровень, лишив нас стремления побеждать. Мы все являемся живыми локаторами, улавливающими мысли, привычки, поступки и стремления окружающих и проецирующими их на себя.

Мне бы хотелось, чтоб в сознании каждого, кто хочет добиться успеха в жизни, отпечаталась мысль о том, что вам это не удастся, пока вы относите себя к неудачникам, к людям, неполноценным по любому из возможных признаков. Бегите от комплекса неполноценности. Не позволяйте себе и другим допускать неуважение к вашей личности и профессиональным качествам. Если вы являетесь жертвой дискриминации, гоните от себя подобные мысли, как худших врагов. Не поддавайтесь им.

Вы можете добиться только того, на что сами считаете себя способным. Думая о себе, как о бесполезном неудачнике, вы отвергаете собственное право на лучшую жизнь и лишаетесь возможности проявить себя, выстраивая стену между самим собой и потенциальными достижениями.

Признать себя слабым, непрофессиональным, бездарным означает позволить вирусу неполноценности проникнуть в ваш организм и отравить все ваше существование своим ядом. Наличие ауры неудачника вокруг вас ощущается другими людьми и усиливается их пренебрежительным отношением. Что бы окружающие ни думали о вас, всегда держите перед мысленным взором идеальный образ себя и своего будущего. Он послужит вам щитом от любых нападков. Вы не можете быть неполноценным, потому что Бог создал вас совершенными. Вы можете, если захотите, сделать свою жизнь произведением искусства, и это будет означать, что вы в полной мере исполнили волю Создателя.

ГЛАВА 20

МЫСЛЬ ДАРУЕТ УСПЕХ

Сильный человек, которого с помощью гипноза заставили поверить в то, что он не может встать с кресла, становится беспомощным до тех пор, пока его не выведут из этого состояния. Хрупкая женщина, которую вынуждают обстоятельства и необходимость спасения жизни родного и близкого человека, способна нести на себе человека намного тяжелее себя. Оба случая в каком-то смысле можно весьма резонно отнести к физическим аспектам поведения человека в различных ситуациях, но, тем не менее, и в том, и в другом случае определяющим фактором оказываются не физические, а психические способности этих людей. Когда успех выполняемой задачи зависит только от умственной деятельности, качество и уровень затраченных усилий должны быть еще выше, чтобы добиться впечатляющего результата.

Если бы только была возможность заставить всех людей поверить в великую силу разума, которая преобладает над любыми ситуациями и приносит успех любому начинанию. Все люди, являющиеся победителями в нашем мире, будь то поле брани, торговля или сражения за правду и справедливость, всегда побеждают только при помощи разума.

Вера в социальные ограничения — в то, что мы не Можем подняться над обстоятельствами, в то, что мы на самом деле являемся *жесткими обстоятельствами* и не несем ответственности за то, что наша трудоспособность падает, наши старания не оцениваются по достоинству, а наша жизнь не такая, какой нам хотелось бы ее видеть — приводит к трагическим последствиям. Такая жизненная позиция, к огромному моему сожалению, является широко распространенной нормой, приводя людей к постоянным, нескончаемым неудачам и разочарованиям.

Превосходство над обстоятельствами — это наше законное право, данное при рождении, но мы предпочитаем слабость и ограниченность. Мы вешаем на себя ярлыки неудачников, отталкивая от себя богатство, счастье и свободу.

Как нам избавиться от своей неполноценности, пока мы не подумаем и не поверим, что это возможно?

Есть ли такая наука, которая допускает, что кто-то может совершить некое действие, думая, что не способен на него?

Существует ли философия, которая дает возможность человеку подняться вверх, если он нацелен вниз?

Есть ли хоть одна возможность для того, кто постоянно живет, думает и говорит о себе с ощущением собственной неполноценности, подняться к вершине?

Мы не можем двигаться одновременно в двух разных направлениях. Пока мы не сотрем слова «не могу» и «сомневаюсь» из нашего словарного запаса, мы не сможем подняться выше, чем уже стоим.

Мы не станем сильнее, пока не прекратим потакать собственным слабостям. Мы не сможем жить с уверенностью в завтрашнем дне, пока есть место для сомнений в нашей душе. Мы не сможем стать счастливыми, утопая в жалости к себе и в мыслях о собственной несчастной участи.

Нельзя ожидать от себя прекрасного здоровья, если мы постоянно думаем и говорим о плохом самочувствии, утверждая, что нам никогда не видать здоровья при такой жизни.

Ничто не лишает наш разум сил для борьбы и продуктивной работы так, как постоянное негативное самовнушение.

Большинство провалов начинается с сомнения в своей способности выйти из ситуации победителем. Допуская сомнения в свой разум, вы открываете дверь шпиону, который обязательно предаст вас и выдаст врагу в решающий момент.

Если вы не прогоните сомнения, то постепенно такие мысли, как: «Не стоит слишком напрягаться», «Сбавь обороты», «Не надо лезть туда, где придется сталкиваться с трудностями», «Подожди до лучших времен» станут вашими постоянными спутниками.

И как только это произойдет, вы можете попрощаться со своими амбициями. Ваше стремление к успеху, процветанию и самосовершенствованию не устоит перед соблазном расслабиться и плыть по течению, ничего не предпринимая. Эти мысли лишат вас сил, уничтожат вашу способность притягивать к себе успех. Поражение скоро станет само собой разумеющимся фактором вашей жизненной установки.

В тот миг, когда вы признаетесь сами себе в своей беспомощности и сдаетесь на милость победителя, вы перестаете существовать как личность.

Человек, который отказался от борьбы — безнадежен. Вы ничего не можете для него сделать, пока он сам не поднимет голову и не продолжит сражаться за свое будущее.

Если мы постоянно цепляемся за мысль о том, что мы находимся на дне и не можем выбраться, что успех недостижим, что счастье — удел людей более удачливых мы становимся единым целым с этими мыслями, неотделимым от них, и начинаем жить соответственно этой ментальной программе.

Как вы можете стать удачливым, если вы постоянно говорите о своих неудачах? До тех пор, пока вы считаете себя бедным, незаметным, жалким червем под ногами у более успешных людей, вы будете им являться. Вы не можете подняться выше своей самооценки, не можете жить иной жизнью, чем та, которую вы задумали для себя.

Если вы действительно верите в свое невезение, оно будет преследовать вас до конца ваших дней. Нет такого лекарства в мире, которое смогло бы помочь вам справиться с этим состоянием, пока вы сами не измените образ ваших мыслей.

В этом нет никакой тайны или волшебства.

Люди, совершающие великие дела, в первую очередь обретают могущество за счет своей уверенности. Они не позволяют себе относиться к себе или к своему делу негативно. Когда они решаются на поступок, они воспринимают свою способность совершить его, как нечто само собой разумеющееся.

В их сердцах нет места страхам и сомнениям, даже если люди вокруг них насмеются над ними и кричат: «Неудачник!». Почти все люди, когда-либо совершившие что-то значимое, поначалу подвергались насмешкам и недоверию со стороны общества.

Люди говорили, что они витают в облаках. Тем не менее, мы обязаны всеми благами цивилизации той непоколебимой уверенности в себе и своей правоте, которая наполняла мужчин и женщин, изменивших этот мир.

Что было бы, если Коперник и Галилей отказались 7 своих исследований только потому, что их объявили безумцами и еретиками? Современная наука по сей день держится на их непоколебимой уверенности в том, что наша планета имеет форму шара и вращается вокруг солнца, а не наоборот.

А что было бы сейчас на месте Соединенных Штатов, если бы Колумб отказался предпринять свое путешествие на Запад, когда вся Европа смеялась над его идеями?

Представьте себе, что Фалтон сдался бы под влиянием книги, которая утверждала, что корабль не может выдержать достаточное количество угля, чтобы пересечь океан? (Он дожил до того дня, когда эту самую книгу перевез через океан теплоход.)

Что было бы, если бы Александр Грехам Бэлл потерял веру в себя, когда он тратил последние деньги, экспериментируя над принципами передачи звука на расстоянии, когда все называли его сумасшедшим?

Колоссальная вера в себя требуется для того, чтоб противостоять антагонизму и предрассудкам, но это качество необходимо для великих свершений. Без веры в свою миссию хрупкая деревенская девушка Жанна из Арка не смогла бы повести за собой целую армию.

Не обладай она силой, данной ей верой, как бы она заставила, будто послушных детей, подчиниться себе тысячи воинов? Эта божественная уверенность, приумножив ее силу, распространялась на всех, кто был вокруг нее, даже король подчинялся ей.

Именно уверенность в себе и вера дала возможность Эндрю Джексону всего лишь с горсткой людей одержать победу над армией тренированных солдат в Новом Орлеане.

Вера — это творящая сила, которая производит идеи, помогает добиваться цели. Неуверенность же и сомнения разрушают, обессиливают и парализуют любые попытки.

Мощный импульс уверенности уничтожает сомнения и увеличивает силу концентрации воли, потому что извлекает из механизма нашего сознания все лишние детали, препятствующие наиболее эффективной работе. Оно делает возможным продвижение вперед без пустых затрат энергии.

Успех в любом деле всегда несет в себе дух непоколебимой уверенности, а если проанализировать любое поражение, то мы обнаружим, что главной причиной являлся недостаток веры.

Разум не может работать в полную силу, пока ему мешают сомнения. Душевный разлад ведет к снижению производительности труда. Люди без образования, но уверенные в себе и полные решимости добиться успеха, порой оставляют далеко позади тех, кто закончил колледж и получил диплом.

Никогда не позволяйте себе лишиться веры в себя и уничтожить ту связь с высшей волей, которую она вам дает. Стоит вам поддаться дурному влиянию страхов и сомнений, как весь ваш внутренний стержень развалится на куски.

Уверенность и несокрушимая вера в себя, порой превращающаяся в дерзость, являются необходимым условием для любых свершений.

СОЗНАНИЕ ПРАВИТ ТЕЛОМ

Все больше людей, обладающих разными точками зрения на жизнь, приходят к единому мнению, что разум оказывает основное влияние на функции нашего организма и на то, какой становится наша жизнь. Научные исследования вместо того, чтобы опровергнуть это утверждение, наоборот, находят все новые и новые подтверждения этой теории, демонстрируя невероятные, на первый взгляд, результаты.

Еще в XVIII веке, к примеру, известный американский врач Уильям Бомонт столкнулся с пациентом, у которого было серьезное огнестрельное ранение живота, и рана не затягивалась. Эта ситуация вынудила Бомонта провести множество исследований области системы пищеварения — он изучил на этот предмет более двухсот пациентов в течение нескольких лет. Для нас важно заметить, что одно из заключений, к которым он пришел, было следующим: приподнятое или, наоборот, депрессивное состояние пациента заметно влияет на пищеварение и другие функции организма.

В конце XVIII века профессор Элмер Гейтс из Вашингтона доказал, что если, опустив руку в емкость с водой, чей объем был предварительно точно измерен, он усиленно думал о том, чтоб кровь прилиwała к конечности, ему удавалось заставить часть воды вылиться за край емкости. Ему удалось измерить объем лишней крови, которую он силой мысли направил в свою руку за счет объема вылившейся воды. Безусловно, не кале дый способен на такое управление своим телом с пер. вой попытки (или даже с сотой), но доказательства того, что разум можно научить контролировать большую часть физических процессов, существуют.

В 1879 году этот же ученый опубликовал статью, в которой излагал свою теорию о том, что эмоции и мысли провоцируют химические реакции в организме человека или животного, что приводит к изменению запаха тела. Страх, ненависть, злоба — или спокойствие, любовь, радость — все эти чувства, как и многие другие эмоции, обладают уникальным и неповторимым запахом.

Вскоре после публикации этой статьи другой ученый — профессор В. Дж. Андерсон из Йельского университета умудрился найти способ взвешивать мысли -или, если использовать более четкую формулировку, результат действия мысли. Студент принимал положение, в котором центр тяжести его тела соответствовал центру равновесия. Когда его просили решить математическую задачу, приток крови к его голове смещал центр тяжести и моментально лишал его равновесия.

Чем сложнее были задачи, которые ему приходилось решать, тем выше была интенсивность мозговой активности студента, и тем сильнее смещался его центр тяжести. Решение задач с двумя неизвестными вызывало куда более сильное увеличение притока крови к мозгу, чем складывание простых чисел.

Продолжая эксперимент, профессор и его ученик попробовали сделать следующее: студент представлял себе, что занимается гимнастикой для ног. В то время, как он мысленно выполнял махи ногами, кровь прилиwała к его конечностям в количествах, необходимых для поддержания баланса, как если бы он реально совершал эти действия.

Пока он совершал эти действия в своем воображении, его центр тяжести сместился на 4 дюйма, как если бы он поднял обе руки над головой. Эти эксперименты проводились с большим количеством людей, и результаты были одинаковыми.

Для дальнейшего исследования на предмет влияния разума на тело профессор Андерсон измерил физическую силу правых и левых рук одиннадцати молодых людей. Средняя сила правой руки была равна ста одиннадцати фунтам; левой — девяносто семи фунтам.

Испытуемые выполняли специальные физические упражнения только правой рукой в течение недели.

Обе руки у всех испытуемых были вновь протестированы и, вместе с тем, что, как и ожидалось, сила правой руки увеличилась на шесть фунтов, сила левой руки тоже возросла, но на семь!

Та часть мозга, которая отвечала за выполнение этих упражнений, не только развила те мускулы, которые были непосредственно задействованы, но и оказала сильное влияние на другие мускулы, которые она, как выяснилось, параллельно контролировала.

Исследования в других научных учреждениях доказали, что упражнения без правильной мотивации приносят мало пользы. В то же время совсем небольшая нагрузка, правильно направленная силой разума, в состоянии полностью перестроить весь организм и мышечную структуру тела.

Доказано, что упражнения, которые выполняются под влиянием позитивных мотиваций, чувства соперничества и азарта, приносят куда больше пользы, чем просто механическое повторение заученных движений.

К примеру, несмотря на то, что ходьба может стимулировать идеи и нахождение путей для решения проблем, она является плохим видом спорта для тех, кто во время нее не может абстрагироваться от мысленной работы и направить все свои усилия на работу мускулов.

Выполнение упражнений перед зеркалом, наблюдение за тем, как мускулы растут и приобретают форму во время движения, тоже помогает добиться большего успеха в работе над хорошей фигурой, поскольку за счет наблюдения за результатом достигается сотрудничество физических и ментальных усилий.

В своих знаменитых экспериментах над собаками, русский ученый и лауреат Нобелевской премии в 1904 году профессор Иван Павлов доказал, что секреция желудочного сока не зависит от того, достигает пища желудка или нет. Наоборот, желудочный сок выделялся даже тогда, когда собаке только показывали любимую пищу и заставляли ее предвкушать возможность полакомиться свежим мясом. Этим экспериментом Павлов продемонстрировал власть разума над тем, что до этого считалось чисто механической, физиологической функцией.

Последние исследования в Чикагском и Стэнд-фордском университетах показали, что мысль производит некую энергию, схожую с электричеством, которая влияет на все жизненные процессы, и что положительное или отрицательное состояние здоровья зависит именно от мыслительных процессов.

Думаю, что теперь у вас не должно возникать вопросов относительно способности разума изменить наши привычки, наш характер и *саму жизнь, которую мы ведем!*

САМОВНУШЕНИЕ

Решительно заявите, что для вас в этом мире есть место, и вы собираетесь занять его. Мысли — силы, и с их помощью мы создаем самих себя и среду своего обитания. Они постоянно ваяют, формуют наши характеры — моделируют наши жизни.

Кто-то сказал однажды: «Долг человека сводится к следующему: понять, что следует думать, и думать именно об этом».

В следующий раз, когда вы окажетесь в противоречивом настроении, обнаружите, что вас раздражает всё и все на свете, когда каждая мелочь начнет выводить вас из себя, и вы не сможете найти общий язык с окружающими вас людьми, вместо этого противодействуя им, когда ваш разум окажется словно бы замутнен, и вы почувствуете, что не можете держать себя в руках, попробуйте проделать следующее: бросьте все дела и выйдите на улицу. Пройдите пару кварталов или, если у вас есть такая возможность, ускользните за город. Решите для себя, что вы выбросите из головы все, что входит в противоречие с гармонией и духовным равновесием. Думайте о красивых, гармоничных, приятных вещах. Решите, что, что бы ни случилось, вы будете бодры и уравновешены и не позволите досадным мелочам выставить вас дураком, что приложите все усилия к тому, чтобы инструмент вашего разума был идеально настроен. Вы

поразитель, насколько благотворно скажется на вашем состоянии затраченное на «самонастройку» время. Не имеет значения, когда вы выходите из состояния гармонии, бросайте все дела немедленно и *не беритесь ни за что до тех пор, пока снова не станете самим собой*, пока не возвратитесь на трон своего духовного царства.

У меня есть один друг, сумевший замечательно помочь себе, говоря с самим собой о своем поведении. Когда он чувствует, что не делает всего, что должен, допустил какую-либо нелепую ошибку или не смог здраво рассуждать в каком-то вопросе, когда он чувствует, что его душевные силы тают и устремления теряют привлекательность, он уезжает за город, по возможности в лес, и ведет с собой задушевные беседы в подобном ключе:

— Итак, приятель, ты заработал хороший выговор, вот и все дела. Ты выдохся, планка падает, идеалы тускнеют, а хуже всего то, что, когда ты делаешь свою работу плохо или небрежно одеваешься, или ведешь себя грубо, это не беспокоит тебя так, как раньше. Так дело не пойдет. Эта летаргия, эта инерция, это безразличие, если ты не поостережешься, серьезно подпортит твою карьеру. Ты позволяешь массе отличных возможностей ускользнуть из рук, поскольку ты не настолько прогрессивен и современен, насколько того требует жизнь.

Пора стряхнуть пыль с устремлений. Они здорово потускнели. Проще говоря, ты обленился. Нельзя спускать свою жизнь на тормозах. Еще никому, кто пал духом, опустил планку и забросил амбиции, не удалось многого добиться. С этого момента я намерен строго присматривать за тобой, молодой человек, пока ты не осознаешь свою неправоту. Эта политика «идет, как идет» никогда не приведет к цели, к которой ты стремишься. Тебе придется очень постараться, иначе ты окажешься за бортом.

Ты можешь делать все, за что берешься, много лучше, чем пытаешься показать. Ты должен сегодня же решить для себя, что с нынешнего же вечера станешь браться за самую сложную работу. Ты должен быть завоевателем и с сегодняшнего дня начать новую жизнь. Встряхнись, прочисти мозги от паутины, смахни с них пыль. Думай, думай, думай — во имя результата! Хватит скулить и хандрить. Ты только наполовину то, чем должен быть! Шевелись, ты!

Этот юноша говорит, что разносит самого себя по камушку, — так он это называет, — когда с утра обнаруживает, что его стандарты снизились, и он стал ленивым и равнодушным, — чтобы подтянуть себя до высшего уровня и снова начать соответствовать требованиям предстоящего дня. Это — самое первое, на что он обращает внимание.

Он постоянно бранит себя за бездействие, равнодушие, лень, недостаток сил.

— Так, Джон, — говорит он себе, — встряхнись. Пусть этот день пройдет с пользой. Не упusti ни единой возможности. Хватайся за них, цепляйся мертвой хваткой. Не беги от ответственности, как бы ни было трудно или неприятно, если это может тебя чему-то научить, если это поможет тебе стать эффективнее, увереннее в себе. Не отлынивай от дел, которые будут тебе полезны и сделают тебя сильнее и опытнее.

Он заставляет себя делать сперва самые неприятные дела, не дает себе увильнуть от серьезных проблем.

— Ну же, не трусь, — говорит он себе. — Если до тебя это делали другие, ты тоже сможешь.

Годы строгой дисциплины такого рода сотворили с ним чудеса. Поначалу это был бедный мальчик, живущий в трущобах Нью-Йорка, никому не интересный.

Не было никого, чтобы подбодрить или подтолкнуть его. В детстве ему было достаточно трудно получить достойное образование, однако он с успехом занимался самообразованием, большей частью с тех пор, как ему исполнился двадцать один год. Многие годы он брался за одну науку за другой, посвящая им все свободные вечера, праздники и выходные, становясь знатоком в каждой области, пока не превратился в великолепно образованного и начитанного человека. Я не встречал больше никого, кто, как и этот молодой человек, прошел бы столь тернистый путь и пришел к однозначной победе в процессе саморазвития, самообразования и самосовершенствования.

Если, на ваш взгляд, вы не соответствуете желаемому уровню, остановитесь и скажите себе:

— Итак, разве я потратил недостаточно лет моей жизни на терзания и беспокойство? Годами меня обворовывали на сон, постоянно унижали мое достоинство этими отвратительными врагами моего комфорта, благосостояния, процветания, здоровья и счастья.

Что ж, _____ (ваше имя), не пора ли прекратить эти унижительные игры? Вот уже четверть столетия, если не больше, как вы являетесь рабом тревоги, жалкой жертвой беспокойства. Вы жили в постоянном ужасе, ожидая неудачи в делах, тяжелых времен, гипотетических проблем. Едва ли найдется в вашей сознательной жизни хоть день, когда вы бы просто наслаждались душевным спокойствием, удовлетворением и счастьем, что является неотъемлемым правом любого человека.

Нет никакой судьбы или рока, который возвысил бы одного человека, а другого унизил. Нет такой власти, которая отдавала бы все лучшее избранному меньшинству, а вам и мне оставляла бы все второсортное.

Дело тут не в гороскопах, а в нас самих, только мы сами хозяева себе и своей судьбе.

Все хорошее достается тем, кто сумел взять это хорошее настойчивостью и трудом.

Если вас терзают сомнения и опасения, старайтесь заполнить сознание позитивными бодрыми мыслями, поднимающими настроение.

Настраивайтесь, искореняя сомнения и опасения с помощью долгих проникновенных бесед с самим собой. Напоминайте себя о тех трудностях, которые вы превозмогли, несмотря на их кажущуюся непреодолимость.

Сделав это, вы раскроете один из самых главных секретов власти ваших мыслей, что поможет вам достигать любых целей.

РАЗГОВОРЫ С ГЛАЗУ НА ГЛАЗ И УБЕЖДЕНИЕ

Мои слова есть дух, и они есть правда, и не вернуться они ко мне пустыми, но достигнут слуха того, кому они были посланы». Кто из нас понимает истинный смысл этого библейского высказывания? Или вот этого: «И слово стало плотью и жило среди нас»? Кто из нас хотя бы задумывается над тем, что наши собственные слова, наши изреченные мысли являются живой энергией и материализуются?

Тем не менее, они в буквальном смысле отпечатываются в нашем теле, ваяют нашу комплекцию, формируют наши лица, формуют их выражение в соответствии с собственным смыслом. То, что мы думаем и говорим, отражается не только на выражении лица, но и на физическом состоянии, на нашем самочувствии, хорошем или плохом, в зависимости от характера наших мыслей и слов. Каждое произнесенное нами слово — непоколебимая сила, стоящая за мыслью, чувством, эмоцией, порывом, которая никогда не потеряет своей весомости.

Иисус недвусмысленно дал людям понять, что слова — реальная сила, когда сказал:

— Небо и земля исчезнут, но мое слово не исчезнет.

Все материальное, возможно, прекратило бы когда-нибудь свое существование, но Его слово было силой, которая никогда бы не перестала работать.

В Библии постоянно подчеркивается огромная власть слова. «Слово стало плотью и жило среди нас», «Слово было с Богом, и Слово было Бог», «Он сказал Свое Слово и исцелил их».

Есть таинственная власть в произнесенном слове, в вербальном подтверждении мысли, которое оставляет глубокий отпечаток в подсознании, и безмолвные силы внутри нас продолжают обращать слова в плоть, создавая нечто, что мы привыкли считать действительностью. Мощная созидательная власть присутствует в момент запоминания клятвы, решительного, четкого утверждения, поддерживаемого постоянным мощным напряжением, позволяющим нам добиться желаемого.

Поразительное доказательство этого факта было представлено во время Европейской войны, в ужасном конфликте при Вердене в 1916 году. Согласно сообщению, переданному по телеграфной связи от французского офицера высокого ранга, основной секрет успешного

сопротивления французских войск мощным атакам немцев заключался в особом психологическом ходе. По его словам, это было массовое самовнушение. Генерал Петэн подменил сомнение и обескураженность мощной установкой, пустив по рядам солдат четкое утверждение, сводящееся к тому, что немцы не должны прорвать линию французской обороны: *«Ils ne passeront pas»* (фр. — они не пройдут). Солдаты были настолько загипнотизированы постоянным повторением фразы *«Ils ne passeront pas»*, что ни одна мысль, могущая подорвать эту уверенность, попросту не могла прийти им в голову.

Несомненно, это многократно увеличило способность армии к сопротивлению. Мощная предпосылка Непобедимости в этих словах стала буквально решающим фактором в сражении. Повторение фразы «Они не пройдут» было именно тем, что дало возможность пехоте выдержать страшную бомбардировку, после которой броситься вперед со штыками наперевес с резвостью свежих отрядов. Уверенность в победе, жившая даже в пленных французах, поразила немецких захватчиков до глубины души.

Позже французский офицер сообщал, что хирург из военного госпиталя, расположенного недалеко от линии фронта, сказал, что наиболее примечательной чертой у всех раненых было их единодушное отношение к этой установке. Иногда, по словам хирурга, лица солдат напоминали застывшие маски, выражавшие непоколебимую решимость. Многие из пострадавших от бомбежки лишь изредка приходили в сознание, повторяя в бреду: *«Passeront pas, passeront pas»*.

Все солдаты-защитники Вердена находились во власти одной господствующей идеи, исключавшей абсолютно все постороннее. «Немцы не пройдут». Военный корреспондент писал: «Я встретил полк, возвращающийся, чтобы отдохнуть после шести дней в траншеях. Солдаты выглядели воодушевленными и решительными. Когда я спросил, что они думают о сражении, в ответ я получил только одно: *«Немцы не пройдут»*.

И немцы не прошли.

Не кажется ли вам, что вы должны растолковать своему подсознанию необходимость пресечения разрушительных мыслей, порывов и эмоций — этих непримиримых врагов вашего процветания и счастья — таким же однозначным решением, с помощью какого те же французские солдаты удерживали немцев при Вердене? Что могло бы получиться из этого? Всякий раз, когда негативные мысли или эмоции совершали бы попытку штурмовать ваше духовное царство, вы бы сурово говорили им: «Вы не пройдете. Я не допущу присутствия в моем сознании врагов собственному успеху и счастью». Как, по-вашему, сумели бы они тогда прорваться в ваше сознание? Да, конечно, не смогли бы. Это было бы невозможно. И, если вы будете вновь и вновь повторять это однозначное утверждение — «Вы не пройдете» — обращая его к вредным привычкам, к разного рода искушениям, встречающимся на вашем жизненном пути, это полностью изменило бы вашу жизнь.

Слова — одеяния наших мыслей. Каждое произносимое нами слово, любая озвученная мысль, дает толчок к добру или к худу. Мы должны всегда помнить, что смысл, который мы вкладываем в произнесенное слово, определяет его качество и его силу.

Ваши слова — послания жизни или смерти вам самим и окружающим.

Мы можем взять любое слово и вложить в него любовь, вложить в него помощь, вложить в него дружественное отношение, и это вызовет соответствующее чувство в том, к кому обращено это слово. Или мы можем взять то же самое слово и вложить в него ненависть, вложить в него ревность, вложить в него зависть, бросить его со злобой — и в подсознании собеседника родится противодействие, ревность, ненависть и зависть.

Все зависит от мысли, стоящей за словом. Именно мысленное отношение определяет реальное значение каждого произнесенного слова.

Слова подняли цивилизацию на тот уровень, на котором она пребывает сегодня. Слово, связанное с мыслью, послужило основой всему, чего мы достигли.

В словах, сказанных вслух, есть сила, не очевидная, если те же слова мы произнесли бы мысленно. Слова произнесенные вслух, пробуждают дремлющие внутри нас силы, которые не проявятся, останься они невысказанными мыслями. Озвученные, они производят на сознание

неизгладимое впечатление: так же и нас сильнее впечатляет и вдохновляет прислушивание большой лекции или проповеди, чем могло бы быть, если бы мы просто читали те же слова с листа. Или, например, *вид* какой-либо вещи в ее естественной среде отпечатывается в сознании гораздо четче, нежели это происходит, когда мы *думаем* о ней. Живость, определенная сила сопровождает произносимое слово, особенно сказанное настойчиво и искренне, чего не происходит, если мы просто думаем о смысле, в это слово вложенном. Если вы повторяете для себя вслух, энергично, даже резко, какое-либо твердое решение, вы с гораздо большей вероятностью претворите вашу цель в жизнь, нежели просто продумав ее про себя.

Мы можем говорить со своим внутренним «я» и узнать по опыту, что оно прислушается к нам и ответит действием на наши установки. В конце концов, мы постоянно посылаем предложения и команды этому внутреннему «я». Мы, вероятно, не делаем этого во всеуслышание, но определенно говорим с собой молча, мысленно. Бессознательно мы советуем, предлагаем, пытаемся воздействовать на подсознание в определенных направлениях. Следовательно, сознательно, вслух обращаясь к своему внутреннему «я» посредством душевных бесед с самими собой, мы совершенно точно обнаружим, что можем значительно повлиять на свои привычки, порывы и жизненные устои. На самом деле, возможности влияния на характер и жизнь подобным образом практически безграничны.

Многие люди одолели врагов своего характера, мира и счастья, многократно повысив уверенность в себе, стали на много более предприимчивыми, активными и работоспособными, буквально переделав себя с помощью душевных разговоров с самими собой.

Я знаю человека, который сумел полностью изменить свою робкую, скромную натуру разговорами со своим внутренним «я». Никому и в голову не пришло бы, что каких-то несколько лет назад он был так застенчив, так чрезвычайно чувствителен, что краснел как маков цвет, стоило кому-то на крупной встрече обратить на него внимание, и избегал людей всеми возможными способами.

Пять лет тому назад его нельзя было ни за какие коврижки заманить на светское мероприятие даже ради того, чтобы внести толковое предложение или сделать простейшее заявление. Я думаю, что он упал бы в обморок, если бы кому-нибудь пришло в голову окликнуть его по имени в общественном месте. Он не только не обладал ни малейшей уверенностью в себе: он был буквально одержим мыслью о том, что он мошенник. При этом он был удивительно честным, одаренным, трудолюбивым человеком, очень благожелательным. Однако он не мог отделаться от ощущения собственной неискренности и в панике ждал того дня, когда его, наконец, разоблачат.

Долгие годы он невыносимо страдал из-за собственных глупых домыслов на свой счет. Сознание того, что он способен ко многому, но из-за этой слабости многое в жизни становилось для него недостижимо, превратило его жизнь в нескончаемую череду неудач. Но однажды он случайно наткнулся на книгу, в которой рассказывалось о чудесах, которые творит практика самовоодушевления вслух. Он немедленно приступил к осуществлению предлагаемых в книге техник и ввел в привычку ежедневные разговоры с самим собой. Очень скоро он обнаружил существенное улучшение в области своих чувств, сознания и духовного мира. Окружающие начали замечать, насколько увереннее стало его поведение и манера держать себя. Сейчас он руководит общественными собраниями без тени смущения. Его болезненная застенчивость исчезла; он спокойно, не смущаясь и не расстраиваясь, воспринимает любую критику и обвинения в свой адрес.

Нет никакого чувства вины, нет такой слабости, большой или малой, которая не отступит под натиском постоянного, произносимого вслух самоубеждения. Но и этого мало: эта практика пробуждает дремлющие в нас качества, о которых мы и сами можем не подозревать.

Нам всем нужна хорошая встряска. Внутри нас припасено достаточно пороха, чтобы устроить мощный взрыв, если только нам удастся поднести к этому огромному пороховому складу наших внутренних резервов одну маленькую искорку.

Если вы сомневаетесь в успехе, боитесь неудачи или бедности, вы можете попробовать укрепить свою храбрость и повысить доверие к себе ежедневными задушевными разговорами с вашим внутренним «я», частым повторением положительных утверждений «я должен», «я могу», «я буду». Никто лучше Эмерсона не сумел сказать о важности напряжения воли и о силе убеждения: «Придавайте себе решимости постоянными утверждениями». И постоянные утверждения придадут нам решимости.

Постоянное утверждение силы воли во имя достижения цели, четкого определения, чтобы добиться успеха в жизни любой ценой, утверждение процветания, успеха, постоянное утверждение уверенности в себе, веры в свои способности совершить все, к чему лежит душа, придаст сил слабому и уверенности колеблющемуся, как ничто другое.

Если пока вас не удовлетворяют ваши успехи, если вы не добиваетесь большего, значит, что-то удерживает вас, препятствуя созданию вашей идеальной реальности. Выясните, что это, а затем устранили помеху самолечением вслух.

Лучший способ выявить наш камень преткновения — почаще говорить с самим собой по душам. Загляните в свою душу и просчитайте свои активы, сильные стороны, способствующие успеху, и слабости, препятствующие ему. Проанализируйте себя, словно разбираясь в качествах своего лучшего друга, которому хотите помочь и чьи сильные и слабые стороны характера отлично видите со стороны.

Найдите такое местечко, где вы сможете остаться в абсолютном одиночестве и поизучайте себя как-нибудь в таком духе, вслух задавая вопросы и обращаясь к себе по имени:

— Итак, (Джеймс или Энн, или как еще вас зовут), что с тобой происходит? Почему ты не можешь справиться с собой поскорее? Ты пытаешься подавить свои устремления или просто еще не вышел из спячки? Почему ты не ведешь себя так, как тебе бы хотелось? Почему ты продолжаешь тащиться в хвосте, следом за теми, чьи возможности ничем не лучше, а, возможно, и хуже твоего, но при этом они двигаются вперед огромными скачками? Наверняка этому есть какая-то причина. Неужто в тебе меньше подвижности, энергии, или — ты попросту не используешь все, что имеешь? Возможно, есть какая-то слабость, недостаток или особенность, которая удерживает тебя? Или ты жертва слабого звена в цепи своего характера, которое сводит на нет твои усилия во всех направлениях? В чем же проблема? Ты должен сделать все от тебя зависящее, чтобы исправить положение!

Выпишите список качеств, которые составляют сильный, отважный, успешный характер, и их противоположности, — те, которые дают характер слабый, робкий, неудачливый, и изучите себя, чтобы увидеть, какое место вы занимаете в этом списке. Называйте эти качества вслух: вера, храбрость, уверенность в себе, целеустремленность, активность, настойчивость, концентрация, инициатива, жизнерадостность, оптимизм, аккуратность и т.п. Спросите себя, являетесь ли вы обладателем этих роскошных качеств или же наблюдаете склонность к их противоположностям.

Не бойтесь столкнуться с собственными слабостями — давайте называть вещи своими именами, чтобы было проще понять, с чем мы имеем дело. Выведите себя на чистую воду, рассмотрите свои негативные стороны в их истинном свете, а затем начинайте бороться с ними. *Вы не сможете стать чем-то меньшим, чем сами чувствуете, каким вы должны и можете быть, не сможете позволить какому-то недостатку портить вам жизнь, если можете его преодолеть.*

Разобравшись со специфическими чертами своего характера, задайте себе более развернутые вопросы, каждый раз представляя себе самого себя и обращаясь к себе по имени:

— Для чего ты здесь? Что ты значишь для окружающего мира? Какой смысл твоя жизнь привносит в этот мир? За что ты борешься? Какую роль ты выполняешь? Сознаешь ли ты, что был послан в этот мир с посланием человечности? Доносишь ли ты его — настойчиво, решительно, без ворчания, скулежа и не отлынивая? *Что ты даешь этому миру?* Мечтаешь ли ты о чем-то великом, что мог бы совершить завтра, или довольствуешься выполнением мелких задачек, которые можешь сделать сегодня, отдаешь ли себя, поскольку наш долг

сводится к тому, чтобы отдавать, если у тебя нет ничего больше, чтобы отдать, кроме поощрения, вдохновения, пользы тем, кто находится рядом с тобой?

Работайте над собой в таком стиле, пока не разберетесь в самом себе и не научитесь честно оценивать себя; пока вы не знаете ни своих сильных сторон, ни своих слабостей; пока вы не можете четко определить то, что не дает вам двигаться вперед, тот недостаток в характере, который вам мешает, слабость, которая умаляет ваши реальные способности на десять, двадцать, пятьдесят, а то и семьдесят пять процентов. После этого можете беспощадно атаковать своих противников — врагов вашего успеха, вашей продуктивности, вашего счастья. Постоянно решительно подтверждайте свою полную власть над ними, их бессилие завладеть вашей жизнью и разрушить вашу карьеру.

Такого рода задушевными беседами с собой вы сможете полностью перестроить свой характер, кардинально изменить карьеру. Не имеет значения, чего именно вам, может быть, не хватало — веры, храбрости, инициативности, жизнерадостности, — сделайте вид, что у вас есть то качество, которым вы желаете обладать, постоянно утверждайте, что оно уже ваше, делая это при любой возможности, концентрируясь на этом.

Вы удивитесь, насколько быстро вы сможете обрести желаемое.

Непревзойденный нью-йоркский музыкант, обучавший оперных певцов, посоветовал девушке с большим музыкальным даром — но при этом очень неуверенной в себе и не умеющей отстаивать свои права, — каждый день вставать перед зеркалом и, принимая на уверенную позу, говорить себе: «я, я, я» со всей выразительностью и силой, на какую только она способна.

Он предложил ей одновременно воображать, что она становится в этот момент примой. Он объяснил ей что, пока она подбадривала себя и играла эту роль, она привыкла чувствовать себя уверенно, а это для нее значило всё.

— Принимайте свой дар смело и бесстрашно, — сказал он ей, — и держитесь с достоинством и силой, соответствующим вашей роли.

Она примерно следовала его советам, и это, как оказалось, значило для робкой девушки гораздо больше, чем множество уроков музыки. Она стала гораздо увереннее в себе и полностью излечилась от застенчивости и робости.

Я глубоко верую в созидательную власть утверждения, в возможности настойчивого подтверждения того, что я собираюсь сделать, в укреплении качеств, в которых я слаб, в выстраивании характера, в повышении качества жизни.

Привычка *заявлять желаемое как уже достигнутое* имеет огромную притягательную власть. В произнесенном слове, в решительном подтверждении мысли содержится таинственная мощь, которая оставляет глубокий отпечаток на подсознательном уровне, где безмолвные силы внутри нас продолжают облекать плотью слова, чтобы сделать высказанную вслух мысль реальностью.

— Как дождь пал, и снег с небес, и не вернулись туда, — говорит Исайя, — но смочили землю, и принесла она стебли и цветы, что дадут семена сеятелю, и хлеб человеку, так и слово мое, что исходит из моих уст: не вернется оно в меня без пользы, но достигнет тех, кого я пожелаю, и станет *плотью* то, к чему я обратил его.

Мы можем вершить великие дела, многожды повторяя себе, что это в наших силах — исполнить задуманное. Однако мало кто из нас хотя бы задумывается над той мыслью, что он вкладывает в произносимые слова, над той действительностью, в которой наши вербализированные мысли получают власть и воплощаются. Тем не менее, эти слова постоянно отражаются на состоянии нашего тела, формируя наши лица и гримасы, и соответственно выстраивая нашу судьбу.

К примеру, люди, которых интересует лишь материальная сторона жизни, которые живут только ради зарабатывания денег, *верят*, что они сделают это, *знают*, что они смогут сделать это, *утверждают*, что они это сделают. Они не говорят себе каждое утро: «Ну, я не знаю, смогу ли я что-то сделать сегодня. Я попробую. Возможно, у меня все получится, а возможно

и нет». Они просто и уверенно заявляют, что смогут достичь желаемого — а затем идут и координируют силы и намерения, которые помогут им добиться своего.

Когда вы говорите о себе, говорите о своем духовном «я», богоданной душе, а не о физическом воплощении. Это будет менее эгоистично, и не позволит самовлюбленности взять над вами верх, а этого ни в коем случае не стоит допускать, поскольку это причинит вам массу страданий. Только через наше божественное начало мы можем получить незамутненную счастливую реальность.

Помните: «И слово стало плотью». Сначала рождается дух, затем плоть.

Баше духовное начало — творческое, созидательное «я». Когда вы подтверждаете реальность именно этого «я», а не физической личности, вы подтверждаете всемогущество, всеведение — власть, которая способна на многое.

Если бы мы только могли представить созидательную власть подтверждения, предположения, что мы — фактическое воплощение того, чем мы стремимся стать или чего хотим достичь — не просто потому, что мы обладаем всеми положительными качествами, но и потому, что мысль о них рождается внутри нас, потому, что наша мысль о них — выражение наших устремлений, что мы — *и есть* эти качества — что за жизнь была бы!

Утверждение — живая, жизненная сила. Библия своей мощью во многом обязана именно этой силе. Это книга утверждений, ярких положительных заявлений. Но при всем при этом она могла бы уже давно утратить свою власть.

Нет никаких обсуждений, нет споров, авторы Книги не пытаются доказывать истинность своих слов. Они просто заявляют, подтверждая догматически, что случились определенные вещи, и что другие определенные вещи могли бы произойти. Попытайся они доказать подлинность того, что они написали, чтобы убедить читателя в собственной честности, подтверждающей истинность их заявлений, они заставили бы читателя усомниться в своей искренности. Однако они не апеллируют к сочувствию и не требуют от читателей доверия, не ищут доказательств, не приукрашивают события во имя зрелищности. Мы видим только бессменный позитив, постоянные утверждения. Они просто заявляют факты и утверждают законы. Каждая строка излучает превосходство и уверенность. В этом заключается их огромная власть. Даже в Господней молитве нет унижительного пресмыкания. Это требование. Это «дай нам», «не приведи нас», «прости нас» и т.п.

В разговорах с самим собой старайтесь уподобляться библейским авторам. Будьте решительны, не «думайте», не «надейтесь». Уверенно говорите: «я есть», «я могу», «я буду», «это так». Постоянно, непрерывно утверждайте, что вы станете тем, к чему стремитесь. Не говорите: «Я *когда-нибудь* буду иметь успех», говорите: «Я имею успех сейчас. Успех — мое неотъемлемое право». Не говорите, что вы собираетесь быть счастливым в будущем. Скажите себе: «Я был создан для счастья, предназначен для этого, и я счастлив сейчас». Скажите вместе с Уолтом Уитманом: «Я — такой, какой я есть, — и есть везение». Заявите, что вы уже владеете всем, что вам необходимо, всеми качествами, которыми вы стремитесь обладать. Направьте свой разум на достижение цели, держите ее постоянно в голове, поскольку именно сознание помогает нам добиться своего. Разум — это то, что заставляет слово стать плотью. Пессимистичный ум, который сомневается, колеблется, боится, не создаст ничего. Негативное мышление не может привести к положительным, четким утверждениям.

Мы постоянно позволяем себе растрчивать впустую могущественные силы мысли, эмоции, силы слова, которые превращаются в универсальную энергию, формирующие события нашей жизни. Мы богаты или бедны, успешны или неудачливы, счастливы или несчастны, благородны или не благородны в соответствии с тем, как мы используем силу нашей мысли и слова. Внешние выражения - во плоти, во *всех* материальных обстоятельствах и вещах, связаны напрямую с внутренними — мыслью и словом.

Но помните, что только жизнь, что является движущей силой духа, дает слову его власть. Если вы не осознаете, что вы говорите, если вы не вкладываете в ваши слова живого смысла, они — не более чем пепел на ветру.

Вы должны *поверите* в то, что утверждаете. Если вы утверждаете, что «я - здоровье, я - процветание, я - то или это», но не верите в это, то никакие утверждения вам не помогут.

Помните, в ваших утверждениях — в задушевных разговорах — кроется жизнь, *духовная жизнь*, исцеляющая словом, которые предлагает сознание. Точно так же, как вера без добропорядочности не приносит никакой пользы душе, так и ваши слова, если в них не вложена жизнь, холодны и бессмысленны.

Люди, говорящие: «Если это угодно Богу» или «Если так распорядилась судьба», делают что бы то ни было, не осознавая, насколько сомнение, выраженное словом «если», отдаляет их от желанной цели и накладывает на сознание негативный отпечаток.

Интенсивность вашего утверждения уверенности в собственных силах и способности добиться желаемого непосредственно взаимосвязана со степенью вашего достижения. Чтобы противостоять жизненным неурядицам, нам часто требуется мощный импульс. Стальные борта судна гораздо легче прорвать мощным ударом мины, в считанные мгновения посылаемой в бой артиллерией, чем пытаться протолкнуть ее постепенно.

Когда вы долго стремитесь получить что-либо, что, ваш взгляд, вам необходимо, просто убедите себя в том, что эта вещь уже принадлежит вам, относитесь к ней, как к чему-то реально существующему. Неважно, чувствуете вы себя соответственно или нет, утверждайте, что вы *должны* чувствовать себя так, что вы *будете* чувствовать себя так, это вы чувствуете себя так в *данный момент*. Происходит это с вами именно сейчас или нет, но это находится в пределах досягаемости для вас, и вы сделаете все, от вас зависящее.

Затем сделайте все, на что вы способны, в материальном плане, чтобы добиться своего, и скоро вы пожнете плоды, посеянные в момент размышления и позитивного созидательного утверждения.

Произносите ваши утверждения снова и снова, и не ждите особого случая, чтобы взяться за дело, которое вы хотите сделать. Создайте собственный случай. Власть утверждения способна творить чудеса.

Вы обнаружите, что соразмерно возрастанию уверенности в себе посредством утверждения того, чем вы намерены стать и что хотите сделать, возрастут ваши возможности. Не имеет значения, что окружающие думают или говорят о вас, никогда не позволяйте себе сомневаться в том, что вы можете сделать то, что хотите. Смело, уверенно заявите, что в мире есть особое место для вас, уникальная роль, которую только вы можете осуществить, и вы намерены это сделать. Научитесь ждать от себя многого. Никогда не допускайте, даже в поведении, мысли о том, что вы всю свою жизнь были предназначены для малозначимых поступков.

Уверенно, постоянно, непрерывно утверждайте, что вы станете именно тем, к чему стремитесь, что вы способны на это и годитесь для этого. Не говорите, что «когда-нибудь мне повезет», говорите: «Я счастливчик».

Успех — мое неотъемлемое право». Не говорите, что вы собираетесь быть счастливым *в будущем*. Скажите себе: «Я предназначался для счастья, я рожден для этого, и я счастлив».

Всегда уверенно заявляйте свою способность к завоеваниям Каждое утро думайте о том, что вы будете богаты, что ваша судьба — процветание.

Приведенные ниже позитивные утверждения, составленные С. Д. Ларсоном, могут быть великолепной утренней гимнастикой для ума:

- Я стану значительнее, чем я есть.
- Я достигну большего, потому что я знаю, что могу это.
- Я признаю в себе только позитивные качества и только позитивные качества в окружающих.
- Когда мне что-то будет угрожать, я стану более собранным, чем обычно, чтобы доказать, что я могу повернуть любые обстоятельства себе на пользу.
- Я буду желать только того, что может подарить свободу и истину, которая приведет к благоденствию окружающих меня людей.

— Я всегда буду говорить только то, что может поощрить, вдохновить и подарить комфорт.

— Я буду работать, чтобы всегда соответствовать предъявляемым требованиям; и мое главное устремление должно привести к процветанию, облагородить и украсить каждого, кто может встретиться на моем жизненном пути.

Каждый день представляйте себе кого-нибудь, кем вы восхищаетесь за его настрой на процветание. Не имеет значения, если поначалу вы будете совершать ошибки, вцепитесь в решение раз и навсегда стать преуспевающим человеком.

Постоянно поддерживайте себя в своем решении с Помощью позитивных утверждений.

Однако помните, если вы будете действовать с такой же непоколебимой уверенностью в правильности ваших слов, с какой французские солдаты отстаивали Верден, это будет хуже, чем просто бесполезно. Если вы не имеете в виду то, что говорите, если вы не вкладываете в ваши слова жизнь, то они не более, чем пустословие. Вы можете сколько угодно повторять: «Я — великий драматург», но даже не попытаться написать пьесу, или, написав одну, спрятать ее в стол.

Подарите людям осознание непобедимости. Это будет намного более ценно, нежели ничем не подкрепленная крупная сумма денег.

Решение разговаривать с собой, возможно, покажется вам поначалу глупостью, но скоро вы привыкнете к этому и почувствуете на себе благоприятное воздействие этой практики.

Помните, вы и так говорите с собой ежеминутно. Сейчас вы просто учитесь управлять словами, которые себе говорите. Сейчас вы начинаете практиковать утверждения, направленные на процветание — каждый день, на протяжении всего дня и перед сном. Поддерживаемые искренним желанием претворить их в действительность, ваши слова станут творить чудеса на пути достижения желаемых результатов.

Вы будете о себе более высокого мнения, вы начнете больше уважать себя, станете гораздо увереннее в своих силах, вы станете гораздо выше оценивать себя, чем бы вы ни занимались. Это не означает, что вы станете эгоцентричным или тщеславным, просто вы будете знать себя и ваши возможности лучше и сможете эффективнее их использовать, чтобы шире реализовать свои преимущества и таланты.

Мы все имеем склонность к процветанию. Мы были рождены не для того, чтобы стать чем-то меньшим. Разве не стремится каждый ребенок, вступающий в этот мир, охватить его, изучить, заполнить им все свое существо?

Не стоит разочаровываться, если вы не получаете мгновенного результата. Продолжайте доверительно беседовать с собой, особенно перед сном, каждый раз подтверждая свою способность преодолеть слабости, чем бы они ни были, и у вас все получится. Сила воли поможет вам, но уверенность в тысячу раз мощнее силы воли, а постоянное подтверждение вашей способности преодолеть любые препятствия, в конце концов, поможет вам добиться желаемого.

Всегда поощряйте себя. Говорите всегда только позитивно. При каждом возможном случае укрепляйте уверенность в себе, поскольку непоколебимая вера в себя является мощной созидательной силой.

«По вашей вере прибудет вам».

ЧАСТЬ III

СИЛА МЫСЛИ ВОЗВРАЩАЕТ ЗДОРОВЬЕ

ГЛАВА 24

ВЛАСТЬ МЫСЛИ НАД ТЕЛОМ

Тело есть не более чем слуга разума. Одержимые главной мыслью, слабые становятся сильными, робкие храбрыми, неуверенные решительными.

— Мне крайне грустно узнать, что вы настолько больны, что, скорее всего, не сможете находиться на своем обычном месте завтра утром, мисс Хай, — примирительно сказала жена министра, как гласила чикагская газета «Трибьюн», — и я спешу сообщить вам, что вы можете не беспокоиться за соло, которое вы должны были петь во вступительном псалме. Мистер Гудмен и регент хора договорились, что ваше место займет мисс Гонби, и...

— Что? — вскричала певица, лучшее сопрано церковного хора его преподобия доктора Гудмена, в мгновение ока усаживаясь в кровати. — Что! Старая дева с треснутым голосом, станет петь мое соло? Никогда!

Одной рукой она сорвала с головы бинты, другой смахнула на пол лекарства с прикроватного столика.

— Передайте доктору Гудмену и регенту хора, — сказала она голосом, зазвеневшим среди стен подобно серебряному колоколу, — чтобы они сообщили мисс Гонби, что ей не придется уродовать это соло. Я приду.

Когда Мария I, католичка, стала королевой Англии и обрекла Хью Лэтимера, епископа вустерского, и Николаса Ридли, епископа рочестерского, участвовавших в составлении «Книги Общей Молитвы», к сожжению за то, что они отказались отречься от протестантства, и Лэ-тимер, и Ридли, так же, как и сотни других, шли к месту казни с радостью. Зеваки поражались, видя их умиротворенные улыбки, освещавшие лица ярче безумного ослепительного блеска пламени, сквозь рев и треск огня слыша хвалу и благодарственные гимны.

В Нью-Йорке мясника, страдающего от невыносимой агонии, привели в аптеку. Расследование показало, что он поскользнулся и упал со стремянки на острый крюк для мяса, на котором он пытался подвесить кусок говядины. Он стонал от боли, когда с него снимали одежду. Он был бледен, сердце едва билось, а любое перемещение причиняло ему ужасную боль. Однако обнаружилось, что крюк только проколол его одежду, а сам он совершенно не пострадал. Узнав это, он мгновенно перестал стенать. Боль, которую он считал абсолютно реальной, оказалась целиком плодом его воображения.

Врачи рассказывали случай, произошедший несколько лет тому назад в Париже с бедной женщиной, которую неподалеку от собора Парижской Богоматери укусила собака. Ее отвезли в больницу, где рана и была прижжена.

Несколько месяцев спустя на улице ее увидел студент и сообщил, что совершенно не ожидал увидеть ее живой. Он сказал ей, что собака, которая ее укусила, была бешеной. Несчастную женщину мгновенно скрутила сильнейшая судорога. Немедленно вызвали врача, цо он не смог ничего сделать, и скоро она умерла.

Доктор Чалмерс, во время поездки в почтовом дилижансе сидевший подле водителя, спросил:

— Джон, зачем вы так сильно нахлестываете заводного плетью?

К- — Там впереди лежит белый камень. Заводной боится этого камня, поэтому с помощью свиста плети и боли, которую ему причиняют мои удары, я хочу отвлечь его внимание от камня.

Доктор Чалмерс пришел домой, продумал эту идею и написал «Изгоняющую власть нового переживания».

Вы должны научиться избавляться от одной идеи, забывая сознание другой.

В детстве гадалка предупредила лорда Байрона, что он умрет на тридцать седьмом году жизни. Эта идея постоянно преследовала его. Во время своей последней болезни он упомянул это предсказание, лишившее его всякой надежды на выздоровление. Его врач сказал, что это подавило духовную силу, столь необходимую в борьбе с болезнью.

Каждый опытный врач и каждый, кто читал медицинские истории, должно быть, был многожды впечатлен властью сознания, в котором превалирует какая-либо идея или чувство, суждение или решение, способное защитить от болезни или боли, либо задержать ее развитие. С другой стороны, они должны были быть в равной степени впечатлены властью страха, уныния, делающего организм более восприимчивым к болезни, ускоряя ее развитие или даже

приводя людей к летальному исходу. Любой врач знает, что отважные люди с неукротимой волей и наполовину не настолько восприимчивы к инфекционным заболеваниям, как их робкие, нерешительные товарищи.

Наполеон посещал больницы для чумных больных, даже когда врачи уже боялись входить в палаты, и нередко спокойно прикасался к зачумленным пациентам. Он говорил, что тот, кто не боится, смог бы победить чуму.

Сенека страдал смертельным заболеванием, но говорил следующее:

— Мысль о том, что мой отец не пережил бы такого страшного удара — моей смерти — не позволила мне умереть, поэтому я приказал себе жить.

И он действительно жил.

Сэр Вальтер Скотт в возрасте пятидесяти пяти лет оказался в серьезных долгах. Но, несмотря на то, что он был далеко не богат, он был намерен выплатить каждый доллар. Это решение придало новую силу каждой клеточке мозга и каждой функции тела, и они были брошены на помощь. Каждый нерв и каждая мышца твердили, что долг необходимо выплатить, и долг был выплачен.

Болезни непросто обосноваться в теле, которым правит настолько мощная установка. Часто правильный настрой не только тормозит развитие болезни, но даже помогает ускользнуть от смерти.

— Нет, мы не боеем, — говорил актер, — потому что нам нельзя болеть.

Оперная певица Аделина Патти и еще несколько звезд могут позволить себе такую роскошь, но к большинству из нас это не относится. Это вопрос нашего «долга», даже будь у меня на это время, будь я дома или просто обычным человеком, который мог бы залезть в кровать с полным правом поболеть, как все нормальные люди, я все равно не сделал бы этого, и зараза бы отступила под напором жизненной необходимости. Не секрет, что сила воли — лучший способ быть в тонусе, и работники театра понимают, что они всегда должны иметь ее под рукой.

Канатоходец был настолько тяжело болен люмбаго, что едва мог передвигаться. Но, когда объявили его выступление, он собрал волю в кулак и несколько раз прошел по канату с тачкой, как и было заявлено программе. После этого он согнулся пополам, и его, «негнущегося, как замерзшая лягушка», пришлось нести к кровати.

Известно, что солдат часто несколько раз ранит в сражении пулями или осколками мины, но в состоянии нервного возбуждения они совершенно не чувствуют боли от ран, пока в какой-то момент не обнаружат, что одежда насквозь пропиталась кровью, или какой-нибудь не скажет им, что они ранены. Затем, когда возбуждение спадает, само осознание их состояния, многократно усиленное воображением, заставляет их потерять сознание. Но пока их сознание было чем-то серьезно занято, они не чувствовали в своем теле пули или осколка гранаты.

Каждая эмоция делает тело красивым или уродует его. Беспокойство, мучения, необузданные страсти, раздражение, недовольство, любой нечестный поступок, любое вероломство, чувство зависти, ревность, опасение действуют на организм подобно яду и деформируют его.

— Придет время, — говорит Гумбольдт, — когда больной человек будет восприниматься с таким же отвращением, с которым мы сейчас воспринимаем вора или лжеца, поскольку любое наше состояние является олицетворением наших мыслей и, подобно всему прочему, подлежит корректировке.

Хотя это достаточно неожиданный взгляд, нет никакого сомнения в том, что все, происходящее в сознании, оказывает мощное влияние на тело.

Сэр Джон Лаббок пишет в «Удовольствиях жизни»: — Говорят, что знаменитый физиологист Кампа-нелла так умел абстрагировать внимание от немочей своего тела, что мог бы даже вытерпеть пытку на дыбе без особых мучений. Любой человек, умеющий концентрировать внимание и управлять своей волей, может избавиться от большинства жизненных неудобств. Он, вероятно, будет иметь массу поводов для беспокойства, его тело

может являться вместилищем тяжких страданий, и все же его разум останется безмятежным и спокойным, он сумеет одержать верх над трудностями и болью.

В «Спутнике молодежи» сказано, например, что таинственная власть разума над телом дала начало новому разделу в науке, и недавно были проведены научные исследования с целью установить, что именно мы называем психофизическими — или, проще говоря, душевно-физическими — явлениями. Было обнаружено, что внезапный холодный пот, прошибающий человека под впечатлением глубокого чувства вины, и обычный пот существенно отличаются по химическому составу, и с помощью простого химического анализа можно доподлинно определить природу конкретного выделения. В контакте с окисью селена первый дает розовый цвет, чего не происходит с обычным потом.

Гнев изменяет химические свойства слюны, превращая ее в яд, опасный для жизни.

Доподлинно известно, что внезапные и сильные эмоции не только заставляют людей поседеть в считанные часы, но могут привести к смерти или сумасшествию. Один из людей Стэнли был настолько взволнован, когда Стэнли объявил, что их тяжелый переход через африканские джунгли близится к завершению, и они приближаются к океану, что обезумел и умчался в заросли. Больше его не видели.

Гарвардский профессор Джеймс, эксперт в психических науках, говорил: «Каждый прикосновение добра или зла в душе шрам. Ни один наш поступок не проходит бесследно». Мы с жалостью и недоверием смотрим на тех, кто губит себя, загрязняя и разрушая организм алкоголем, при том, что, возможно, сами уродуем наши тела тем, что кажется нам «невинными грехами». Приступ гнева может нанести телу и характеру больший ущерб, чем веселая пьянка. Ненависть калечит жизни вернее, чем бутылка. Ревность, зависть, гнев, тоска гораздо успешнее приводят к печальному концу, чем годы курения. Беспокойство, волнение, сквернословие оказываются гораздо более утонченный ядом для организма, чем сигарета.

Существует множество других способов разрушения тела, кроме курения или алкоголизма. Пробежка вслед за поездом вредит сердцу больше, чем никотиновая зависимость. Отсутствие самообладания, вульгарные устремления и вздорные идеи вредят жизни много сильнее, нежели вещи, признанные предосудительными. Злобная собака и норовистая лошадь стареют вдвое быстрее, чем их дружелюбные собратья, выполняющие ту же самую работу. Уродливая корова не даст молока, паршивую овцу не удастся раскормить. Величайший иудейский пророк провозгласил удивительную истину, сказав: «Как праведность ведет к жизни, так и творящий зло толкает себя к смерти» (Притчи, 11:19).

Ничто более не сопутствует здоровью и успеху так как сила воли. Это неизменный стимулятор здоровья, физического и умственного. Она придает организму силы, помогая ему преодолевать трудности, разочарования и болезни. Это своего рода балансировка, координирующая и стабилизирующая все движения и функции тела и разума, защищая организм от разрушительных потрясений, которые нередко выбивают неуравновешенное сознание из колеи. Сила воли - исполнительная власть в государстве интеллекта. Если этот правитель слаб и нерешителен, в уме и в теле не будет никакого порядка и гармонии. Этот исполнитель должен править железной рукой, контролируя все органы и чувства, обеспечивая человеку управление, порядок и гармонию в физическом, умственном и духовном плане. Плохой правитель не сможет реализовать даже хорошие законы, в его державе будут царить неуверенность и беспорядок.

«Дай мне какую-нибудь гениальную мысль, чтобы я снова смог ожить», - говорил Гердер, немецкий философ, священник и критик, своему сыну, будучи при смерти. Ньютон, находясь в Кембридже, всю ночь бился над какой-то сложной математической задачей, но утром казался свежим и полным сил: его воодушевила победа.

Следом за силой воли, помогающей защититься от болезни или поддерживать здоровье, идет власть убеждения и веры. Этот факт наглядно проиллюстрирован в примере, к которому я обращаюсь снова в главе «Зачем стареть?». Британский медицинский журнал «Ланцет» как-то опубликовал статью об англичанке, которую в юности предал ее возлюбленный, после чего она обезумела. Она перестала осознавать ход времени. Ничто не могло убедить ее в том, что

время ее отношений с любимым человеком осталось в прошлом. Хотя фактически он уже давно покинул ее, она стояла у окна день за днем, месяц за месяцем, ожидая его возвращения. Убежденность в том, что она все еще молода, полностью остановила процесс физического старения. Американцы, видевшие ее несколько лет тому назад, говорили, что на вид ей не дашь больше двадцати лет притом, что ей семьдесят пять! Что за власть в этой убежденности, чтобы не позволить телу постареть! Если мы только знали, как использовать ее!

Страх часто убивает даже здоровых людей, в то время как смелость — настоящий эликсир жизни.

Однажды британские врачи провели эксперимент над преступником, завязав ему глаза и положив на операционный стол. Его заставили поверить, что он истекает кровью, но при этом по его руке, на которой был сделан небольшой разрез, совершенно неопасный для жизни, текла обычная теплая вода. Спустя короткое время человек скончался от страха. Если бы бинт на минуту был снят так, чтобы он увидел, что вместо крови по руке течет вода, он немедленно пришел бы в себя.

В Филадельфии несколько студентов медицинского факультета решили поэкспериментировать на однокашнике. При встрече каждый спрашивал его, что с ним стряслось, добавляя, что он выглядит больным, или что-то в этом духе. Юноша слег и через несколько дней умер.

Другого человека в больнице убедили в том, что пациент, лежавший на койке, которую он теперь занимал, умер от холеры. Предполагаемые симптомы умершего были описаны поминутно, и скоро точно такие же симптомы появились у этого пациента. Он умер, хотя вся история была вымыслом.

Мужчина из Провиденса в июле 1891 года занимался укладкой ковра. Он пил из бокала, в котором лежали кнопки и, когда ему сообщили об этом, мгновенно ощутил сильную боль от кнопки, попавшей ему в горло. Он тщетно пытался удалить ее, но опухоль увеличивалась, началось воспаление, и он отправился к врачу. Последний направил его на лечение в больницу, где тщательное обследование показало, что не было никакой кнопки. Боль сразу же исчезла, и мужчине осталось только досадовать на мифическую кнопку.

В колледже Маршалла, в Абердине, насколько я помню, студенты заставили дворника поверить, что они собираются казнить его. Они скрутили его, завязали ему глаза, уложили его голову на кирпич, и быстро провели мокрой тканью по шее, позже с изумлением обнаружив, что он мертв.

Недавно во Франции должен был быть казнен заключенный, однако он не выказывал ни малейшего опасения до тех пор, пока не предстал перед страшным инструментом казни. Стоило ему бросить взгляд на гильотину, как он смертельно побледнел, а из его тела попросту ушла жизнь. Его подняли на подвижное крыло, где он лежал в течение двадцати ужасных секунд, пока не упал нож. Кровь не ударила струей на восемь или десять футов, как обычно бывало в таких случаях. Врачи обнаружили, что кровь у него в сердце уже свернулась, что доказало, что он был мертв еще до падения ножа.

Техасцы, захваченные в плен во время кампании при Санта-Фе, шли, пока не стало казаться, что они вот-вот умрут от истощения. Но как только им сказали, что каждый, кто не в состоянии идти дальше, будет застрелен, они вновь взяли хороший темп, который и удерживали весь остаток дня.

Амбруаз Парэ, описывая комету в 1520 году, говорил: «Эта комета была настолько страшна и ужасна, и породила своим появлением такой испуг в душах людей, что многие из них умерли, одни от страха, другие от болезни».

Один бедняк как раз шел повеситься от безысходности, но случайно нашел приличную сумму денег. Он выбросил веревку и поспешно отправился домой. Обнаружив, что золото пропало, человек, спрятавший его, повесился на той самой веревке, которую оставил его разбогатевший предшественник.

Успех — отличное тонизирующее средство, а неудача — тяжелый депрессант.

Успешное достижение цели, к которой тянется душа, как правило, улучшает здоровье и приносит счастье.

Я знаком с охотниками, которые, до изнеможения уставшие после безрезультатного дневного перехода, часто в снег или дождь, и едва переставляющие ноги, мгновенно преображались, завидев долгожданного оленя или лося и, забыв голод и усталость, радовались, как дети. Изменившее умственное восприятие позволило им снова отправиться в путь. И, хотя они так и не отдохнули, усталости они не чувствовали.

В целом, мы не только получаем то, к чему отчаянно стремимся, но и поправляем здоровье. Многие из нас наверняка замечали, что в людях весьма посредственного здоровья, возможно даже инвалидах, в какой-то момент просыпается немыслимая сила и неожиданное здоровье, необходимое для достижения какой-либо внезапно возникшей цели. Это же иногда верно для больных и немощных людей, которые внезапно оказывались ответственными за близких, например, после смерти родителей или родственников, или тех, кто, неожиданно лишившись имущества, был вынужден делать то, что раньше казалось ему невозможным.

Любая незамутненная позитивная мысль, любое благородное стремление к добру и истине, любое душевное устремление к лучшей жизни, любая высокая цель и бескорыстное усилие отражаются на организме человека, делая его сильнее, гармоничнее и красивее.

Император дом Педро, лежавший с тяжелым заболеванием в европейской клинике, получил от своей дочери, оставленной на должности регента, телеграмму, в которой она сообщала, что «подписала указ, полностью, повсеместно и навсегда отменивший рабство в Бразилии». Осознав, что мечта всей его жизни наконец осуществилась, он моментально выздоровел.

Великолепный дрессировщик лошадей говорил, что иногда брошенное в сердцах слово увеличивает пульс лошади на десять ударов минуту. Если это верно для зверя, то что мы можем сказать относительно власти слова над человеческим существом, и особенно над ребенком? Действительно, гнев матери попросту отравляет ее грудного ребенка, вызывая заболевания и даже конвульсии. Каково же тогда влияние материнских страстей на *жизнь плода*?

Журнал «Сайентифик Америкэн» сообщал о случае, произошедшем с одной дамой из Бриджпорта, штат Коннектикут. Она обратилась к врачу с просьбой извлечь вставную челюсть, которую она умудрилась проглотить. К приходу врача мышцы ее горла были сведены такой сильной судорогой, что женщина начала задыхаться. Выдающиеся врачи посоветовались и решили прибегнуть к трахеотомии. Однако один из врачей, участвовавший в консилиуме, нащупал под матрасом какой-то предмет, который на проверку оказался якобы проглоченными коренными зубами. Когда пациентка увидела их, конвульсии немедленно прекратились. Мадам Бернар, знаменитая актриса, рассказывала: — Я ни разу еще не сыграла в «Федре» без того, чтобы не упасть в обморок или не начать харкать кровью, а после четвертого акта «Теодоры», в котором я убиваю Марцелла, я так сильно переживаю, что прихожу в гри-мерку вся в слезах. А если и не плачу, то принимаюсь биться в истерику, что гораздо неприятнее для окружающих и опаснее для ваз и других хрупких вещей, оказавшихся под рукой.

Сэр Хемфри Дэйви случайно исцелил от паралича мужчину, всего лишь вложив ему в рот градусник, чтобы померить температуру. Пациент решил, что это прибор, специально предназначенный для лечения паралича.

» Люди, которые были прикованы к постели в течение многих лет, и неизлечимые инвалиды, казавшиеся практически беспомощными, вставали с постели, когда загорался дом, и помогали не только спасать других жильцов, но и выносить из дома мебель и ценные вещи. Врачи, убедившись, что такого рода заблуждения буквально ставят на ноги прикованных к постели пациентов, часто лечили их, прибегая к имитации пожарной тревоги или прикасаясь к их коже раскаленным железом, таким образом, заставляя их выбраться из кровати, а иногда и из дома.

Сердитые, раздражительные, капризные личности, даже будучи при смерти, нередко совершенно преображаются, стоит им только получить звонок от близкого друга или какую-то хорошую новость. Мучительная боль исчезает, лицо смягчается, хмурое выражение уступает место улыбке. Человек полностью меняется, несмотря на то, что изменение это произошло только на интеллектуальном уровне, не зависящем ни от лекарств, ни от лечения.

Бальвер советует нам отказаться от болезней, никогда не говорить людям, что мы больны, никогда не желать себе этого. Болезнь — одна из тех вещей, которым человек обязан сопротивляться из принципа. Никогда не говорите, что вы слабы, если желаете быть сильным, или что устали, если хотите всегда быть бодрым. Все эти негативные картинки, которые рисует сознание, плохо влияют на тело.

Вместо того чтобы повысить свою сопротивляемость болезни, изгоняя все отрицательные мысли и перекрывая им все подходы, как если бы мы охраняли свой дом от воров и заразы, мы становимся легкой добычей для врага, наблюдая за симптомами болезни, которой мы боимся, переживая ее в себе, представляя все особенности болезни. И сопротивляемость организма этой болезни значительно падает. Вместо того чтобы бороться с тысячами врагов, которые преследуют нас по пятам с рождения и до смерти, мы начинаем переживать из-за них, освобождая им путь, становясь уязвимыми.

Каждый из нас знаком с губительным влиянием страха на людей, страдающих определенными заболеваниями, особенно сердечников. Они сосредотачивают все мысли на больном органе, а в результате угнетается сердечная деятельность и снижается жизненный тонус.

Кто может оценить горе, беспокойство, страдание, вызванное страхами, во всем их разнообразии?

— Куда ты идешь? — спросил паломник, встретив однажды Чуму.

— Я иду в Багдад, чтобы убить пять тысяч человек, — был ответ.

Несколько дней спустя этот же паломник столкнулся с Чумой на обратном пути.

— Ты сказала, что идешь в Багдад, чтобы убить пять тысяч человек, — сказал он, — но вместо этого ты убила пятьдесят тысяч.

— Нет, — сказала Чума. — Я убила только пять тысяч, как и обещала, а остальные умерли от страха.

Житель Филадельфии обратился к врачу с тем, что, как он опасался, было неизлечимым случаем сердечной болезни, но к своему облегчению обнаружил, что источником скрипящего звука, который он слышал при каждом глубоком вдохе, был поврежденный зажим на подтяжках.

Страхи и беспокойство убивают красные кровяные тельца. Если их уровень в крови падает ниже определенного уровня, то результатом может стать серьезное заболевание или смерть. Многие люди потеряли свои жизни в буквальном смысле слова потому, что убедили себя в том, что должны умереть от наследственной болезни, которой страдали их родители.

Многие, например, уверены в том, что они наследовали гены какой-нибудь ужасной болезни вроде рака. Кто-то сказал им:

— Берегись, ты же знаешь, что твоя мать была в точно таком же состоянии.

Их убежденность часто подкрепляется словами лечащего врача, предупредившего, что это непременно достичь совершенства, живя в окружении несовершенства, или гармонии через разногласие.

Мы должны *постоянно держать перед мысленным взором идеальный образец здоровья и гармонии*. Мы должны изгнать из сознания все негативные мысли и всех противников гармонии, как если бы собирались предотвратить преступление. Постоянно повторяйте, каким вы хотите, чтобы было ваше здоровье. Не заикливайтесь на болезнях и не изучайте их симптомы. Не позволяйте себе сомневаться в том, что вы — сам себе хозяин. Уверенно утверждайте свое превосходство над болезнями тела, ни за что не признавайте себя их рабом.

Какая-то часть чудотворной силы Христа, несомненно, исходила из его высокой духовной, умственной и физической организации. Похоже, он был послан в этот мир, чтобы

продемонстрировать *возможности совершенной личности*, освободившейся от наследственных и приобретенных слабостей, которые так сильно ограничивают и калечат многие жизни. В его духовном, ментальном прикосновении, которым он изгонял болезни, жила высшая гармония. Он продемонстрировал превосходство совершенного организма над страданиями и болью, превосходство разума над материей, превосходство физической зрелости над недостатками замедленного развития. Он показал, что здоровый дух невозможен без здорового тела, и соответственно, гармоничное тело является следствием здорового духа. Он продемонстрировал позитивную, очищающую и поддерживающую власть разума над телом.

Врачи утверждают, что совершенное здоровье *недоступно для мнительных людей* — тех, кто постоянно занимается самоизучением, выискивая у себя малейшие симптомы болезни и поднимая панику, обнаружив их.

Безвольные, сомневающиеся, неуверенные люди не владеют собой даже физически и гораздо более восприимчивы к болезням, чем люди с большой силой воли. Первые не умеют контролировать себя. Они хватаются то за одно, то за другое, следуя чужим советам и принимая все известные лекарства, какие только попадают в их поле зрения, бестолково разрушая свой организм ненужными медикаментами.

Нет другой такой способности, более склонной к развитию, с большей готовностью откликающейся на обучение, чем сила воли, хотя редко когда ее тренируют в школе или колледже. Никакая другая способность не может сделать для нас больше в плане формирования привычек, становящихся впоследствии нашим даром или проклятием, но ее редко культивируют. Во власти этой способности находятся наши успехи и неудачи, наши счастье и горе, но мы постоянно пускаем все на самотек.

В нас заключено божественное средство против многих бед: разум — естественная защита тела.

Если бы мы только знали, как использовать силу воли и разум для самозащиты, большинство врачей осталось бы без работы, а многие из нас могли бы сохранить молодость и юношескую жизнерадостность подростков до самой старости.

МЫСЛЬ КАК ИСТОЧНИК БОЛЕЗНЕЙ И ЗДОРОВЬЯ

Не обязательно обращаться к научным исследованиям, чтобы доказать власть разума над здоровьем и болезнью. Ежедневный опыт демонстрирует этот факт достаточно наглядно. Врачами были собраны и изданы сотни ярких и любопытных случаев, но нам достаточно будет нескольких.

Например, кто-то умирает от «шока». Что это значит? Просто какая-то внезапная мощная мысль так сильно вывела из строя организм, что он просто перестал функционировать. Боязнь, а точнее, *мвгслв о страхе*, нарушила работу сердца. Возбуждение заставило его биться так сильно, что в голове лопнули сосуды.

Или у кого-то умирает возлюбленный, и мысль об этом горе препятствует приему пищи, восстановлению сил и работе любой другой функции организма, зависящей от нормального психического состояния. Человек слабеет и умирает оттого, что ослабленное тело не смогло сопротивляться даже не болезни, а болезненной тоске, заполнившей все мысли.

Как-то раз в Лондоне оборвался трамвайный провод и упал на мостовую, разбрызгивая искры. Юная девушка, на вид ничем не отличающаяся от других, как раз собиралась сесть в автомобиль, но, увидев, что произошло, упала замертво. Ей ничего не угрожало. Ей не причинили ни малейшего вреда. Она просто подумала, что она в опасности, и представила это так ярко, что какая-то сила нашла лазейку и вырвала ее душу из тела. Будь она не настолько впечатлительна и более собранна, она осталась бы в живых.

Красивая молодая женщина получила в лицо удар клюшкой для гольфа. Челюсть была сломана, но все прошло за несколько недель. Однако на лице остался шрам, навсегда погубивший ее красоту.

Мысль о собственной уродливости настолько укоренилась в ее сознании, что она стала избегать людей, а меланхолия стала обычным ее состоянием. Поездка в Европу и дорогое лечение у лучших специалистов не дало никакого результата. Мысль о том, что она навсегда превратилась в урод, лишила ее покоя и отняла все силы. Скоро она уже не могла встать с постели. При этом и один врач не смог обнаружить какое-либо органическое заболевание.

Это, конечно, странные истории, но каждая показывает, какие недуги может вызвать негативная мысль, долев совершенно здоровый организм.

Страх и горе заставляли людей поседеть за несколько дней, а то и часов. Людовик Баварский, Мария Ан-анетта, Чарльз I Английский, Герцог Брэнсвикский — исторические примеры, и каждую минуту нечто подоб-ное происходит в наше время.

Предположительно это происходит потому, что ильная эмоция вызывает образование химического ве-ества, возможно серы, которое изменяет цвет волос, тот химический процесс становится реакцией на ысль, а не на постепенное старение организма. С дру-ой стороны, известно, что болезни часто отступали пе-д любой позитивной мыслью — восторгом, смятени-радостью.

Когда Бенвенуто Челлини, итальянский скульптор XVI века, собирался отливать свою знаменитую статую Персея, которая сейчас находится во Флоренции, его внезапно скосила лихорадка, и ему пришлось отправиться домой и лечь. В какой-то момент к нему примчался один из его рабочих, крича:

— Ах, Бенвенуто, ваша статуя погибла, нет никакой надежды спасти ее!

Торопливо одевшись, он бросился к домне и обнаружил, что металл «запекся». Он приказал принести дубовые поленья, разжег печь, яростно работая под проливным дождем, и спас свой металл. Описывая этот случай, Челлини говорил:

— Когда все закончилось, я повернулся к тарелке салата, стоявшей прямо там, на скамье, и с аппетитом поел и выпил вместе со всей бригадой. Позже я вернулся в кровать, здоровый и счастливый, где-то за два часа до рассвета, и спал так сладко, словно и не было никакой болезни.

Всепоглощающая мысль о необходимости спасти статую не только вырвала из его сознания память о болезни, но и вернула здоровье.

Эта история из жизни Мулея Молука, мавританского лидера. Когда он был болен, практически истощен неизлечимой болезнью, между его отрядами и португальцами произошло сражение. Положение было критическое, и он, видя это, поднялся со своих носилок, поднял армию, привел ее к победе, после чего мгновенно упал без сил и умер.

Откуда берутся силы, позволяющие хрупкой, болезненной женщине, инвалиду, которая не в состоянии ухаживать за собой, которой едва хватает на то, чтобы пройти по этажу, броситься вверх по лестнице, чтобы вынести из горящего дома спящих детей? Откуда берутся силы, позволяющие этому субтильному созданию вытащить из полыхающего здания мебель и постельные принадлежности? Конечно, ни в ее мышцах, ни в крови не появилось никакой новой силы, но все же она сумела сделать то, что в обычных обстоятельствах для нее было бы невыполнимо. В критическом положении она забыла о своей слабости, она видела только это критическое положение. Она лицом к лицу столкнулась с опасностью потерять детей и дом, и это повлекло за собой измененное состояние сознания, что и дало ей необходимую энергию. В мышцах всегда присутствует определенная сила, но изначально требуется осознание необходимости сделать что-либо. Пожар, опасность, возбуждение, необходимость спасти жизнь и имущество, временное беспамятство о ее предполагаемой слабости — все эти условия были нужны, чтобы привести сознание в соответствующее состояние.

Реальность власти разума над телом стала во многих отношениях очевидна для нас. Удивительно, но гуманитарные науки, и в частности медицина, очень долго не признавали этот факт, и до сих пор не решен вопрос о его принятии.

Например, один из самых влиятельных авторитетов в медицине, доктор Вильям Осиер, вызванный королем Эдуардом VII из университета Джона Хопкинса, чтобы стать придворным профессором медицины в Оксфордском университете, написал в «Американской

энциклопедии»: «Психический метод всегда играл важную, хоть в значительной степени непризнанную, роль в терапии. Именно вера, поддерживающая на плаву дух, заставляет кровь течь свободно, а нервы спокойно выполнять свои функции, что является значимой составляющей успешного лечения. Отчаяние или недостаток веры зачастую утягивают пациентов на порог смерти. Вера позволяет ложке воды, куску хлеба творить чудеса исцеления, тогда как лучшие лекарства могут не дать никакого результата. В основе эффективности любого лечения лежит вера во врача, в прописанные им лекарства и его методы».

В то же время, доктор Смит Эли Джеллифф из Колумбийского университета написал в той же энциклопедии: «Бесспорно, самый старый и, тем не менее, самый молодой терапевтический метод — убеждение. Способность веры исцелять недуги не принадлежит к какому-либо разделу или классу и не является неотъемлемой частью какой-либо системы. Вера в богов и богинь, молитвы деревянным, каменным или бесплотным идолам, вера во врача, вера в себя рождается внутри нас и вокруг нас, и все это имеет большое значение в процессе лечения, поскольку состояние сознания непосредственно влияет на состояние физической оболочки человека. Эта вера не сможет сдвинуть горы, не сможет вылечить туберкулез, она не заставит срастись сломанную ногу, не вылечит паралич; но убеждение, в различных своих формах, может быть одним из самых действенных подспорий для всех терапевтических мер. Злоупотребление убеждением провоцирует появление гипнотизеров, шантажистов, ясновидцев и прочей пестрой толпы паразитов, на перечисление которых не хватит ни одной энциклопедии. Человеческий ум доверчив: он верит в то, во что хочет, или во что ему нравится верить, и поэтому использование убеждения в терапии — достаточно мощная власть, способная привести как к хорошему результату, так и к плохому».

В этом заявлении доктор Джеллифф показал себя крайне консервативным, иначе ему пришлось бы признать, что заживление сломанной кости напрямую зависит от состояния сознания пациента, которое имеет отношение ко всем функциям организма: дыханию, пищеварению, усвоению и экскреции (выведению из организма продуктов жизнедеятельности). И твердая решимость, вкупе с надлежащими климатическими условиями и гигиеной, помогает вернуть туберкулез на более раннюю стадию развития.

Давным-давно сэр Джеймс Симпсон сказал, что «врач не знает и не практикует целую область своего искусства, пренебрегая изумительным влиянием разума на тело».

Сейчас мы уже знакомы с определенным эффектом, который мысли могут производить на наши эмоции, наши страсти, а также мы полностью приняли, изучили и ввели в нашу медицинскую практику или личную жизнь те воздействия, которые мысль может оказать на болезни (или их происхождение), здоровье (его восстановление) или смерть (ее причина). Как только мы полностью поймем и примем важность влияния мысли на здоровье и болезни в жизни и медицинской практике, мы сможем расти с невообразимой интенсивностью — как личности и как цивилизация.

РАЗВИТИЕ КОНКРЕТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

Мало кто из людей действительно полностью уравновешен и организован. Большинство из нас имеет отличные способности в разных сферах жизни, хорошее образование, прекрасный опыт, но при этом нам недостает цельности, и это портит всю нашу жизнь и препятствует дальнейшему развитию.

У многих из нас есть какая-то маленькая, ничтожная слабость, которая сводит на нет наши лучшие качества и их эффективность.

Как, должно быть, унижительно сознавать, что ты протащил до самой старости какие-то слабости или недостатки, не понимая этого и даже не пытаясь это исправить. Недостаток может быть мизерным, и, тем не менее, если он калечит жизнь, если он умаляет достижение, если он является для нас вечным унижением, если из-за него у нас возникают тысячи затруднений, и мы не можем добиться многих целей, — это самое ужасное, что только может быть!

Как обидно бывает человека с огромными возможностями, связанного по рукам и ногам какой-то крошечной, незначительной слабостью, которая разрушает то, что, возможно, было бы великолепной карьерой! Если бы родители или преподаватели только указали ребенку на слабость, которая, вероятно, окажется в его жизни фатальной, если ее не устранить, и научили его, как защитить себя от нее, как развить несовершенное качество умственными упражнениями, это было бы неоценимой помощью ребенку и, возможно, спасло бы его от многих будущих проблем.

Если вы осознаете свою слабость, недостаток и с помощью простой концентрации направите свои мысли в противоположном направлении, стремясь обрести необходимые вам совершенные способности и качества, это совсем скоро приведет вашу жизнь в желаемое состояние.

Это и есть нормальный образ мыслей, который формирует нормальную жизнь.

Если, например, меланхолия, слишком серьезный взгляд на вещи, — ваша фатальная слабость, вы можете достаточно легко полностью исправить это положение, просто постоянно концентрируясь на яркой, радостной, солнечной стороне вещей. Если вы будете достаточно настойчивы, то через некоторое время вас перестанут посещать гнетущие, мрачные мысли. Когда вам это удастся, забудьте об этом состоянии. Гоните его прочь, как погнали бы из дома вора. Ведь если грабитель пробирается в вашу комнату, разве есть ли какая-либо причина, по которой вы должны позволить ему остаться там?

Застенчивость также временами превращается в болезнь, но это — всего лишь болезнь воображения, и ее легко преодолеть, выбрасывая мысль о ней из головы и замещая ее на противоположную. Достаточно убедить себя в том, что за вами не наблюдает каждый встречный, а люди слишком заняты своими целями и амбициями, чтобы следить за вами.

Если вы забросили свои слабые стороны, не развиваете их, не пробуете их увеличить, с чего вдруг они сами станут усиливаться и исправляться? Вы не сможете обрести гармонично развитое тело, тренируя только руки. То же верно и в отношении умственных способностей. Те из них, что не используются, постепенно ухудшаются.

Если вы стремитесь к чему-то и достаточно долго, и настойчиво прилагаете усилия к достижению своей цели, то вам ничего не остается, как наблюдать ее приближение; вы непременно получите желаемое в той или иной степени.

Если, например, вы желаете стать мудрее в какой-то области и взываете к мудрости достаточно громко и достаточно настойчиво, вы станете мудрым.

Если вы желаете здоровья, — говорите о здоровье, думайте о здоровье, постоянно держите образ здоровья в своем сознании, как скульптор держит в уме очертания статуи, показавшиеся из глыбы мрамора. Не отпускайте от себя мысль о здоровье, и вы будете здоровы.

Хотите вырваться из порочного круга бедности? Думайте о том, что у вас достаточно средств к существованию, о том, что вам не нужно экономить на каждой мелочи, что вы можете позволить себе все, и богатство обязательно придет.

«Заявите то, чего вы желаете, и оно проявится в вашей жизни».

Каждый раз, когда вы принимаетесь нянчить свои слабости или даете приют мысли, которая вас угнетает, вы признаете их своими друзьями и приглашаете остаться с вами. Видя только отрицательную сторону вещей, вы постепенно пропускаете в свою жизнь все, что может испортить и ее, и вашу карьеру.

Если вы постоянно держите в голове представление о способности, являющейся противоположностью того, что вам кажется вашим недостатком, вскоре вы добьетесь желаемых результатов.

Если, например, вы мечтаете иметь прекрасный характер, потребуйте его, воспримите его в себя, вцепитесь в него из всех сил, и вы не только сможете подготовить сознание к тому, чтобы получить эту черту, но также увеличите его силу, чтобы привлечь ее.

Мы все знаем, что каким-то образом, так или иначе, большинство людей получают то, к чему они стремятся и за что борются. И даже если они не получают всего того, чего они

желают, они оказываются намного ближе к своей цели и получают большую часть желаемого, чем если бы они не претендовали на это и не боролись за успех. Мы можем изменять нашу силу притяжения, увеличивать или уменьшать ее в соответствии с количеством усилий, прилагаемых к процессу достижения цели.

Многие люди просто-напросто заболевают, погрузившись в мысли о том, что они особенные. Они думают, что имеют определенные склонности или способности, унаследованные или благоприобретенные, и постоянно ищут в себе их проявления. Это отличный способ заставить их появиться! Потому что мы всегда добиваемся того, к чему настойчиво стремимся и о чем постоянно думаем. Некоторые люди постоянно привносят в свою жизнь нежеланные элементы, беспокоясь о них и погрязая в их негативном воздействии. Они становятся мнительными на предмет особенностей своего характера. Они не желают ни говорить, ни слышать о них, и само сознание того, что они обладают этими чертами, лишает их уверенности в себе и отдаляет цели.

Скорее часто, чем нет, большая часть этих отклонений и особенностей оказывается просто плодом воображения или, по крайней мере, сильно преувеличивается. А на самом деле их просто взрастили, взлелеяли и настолько приравняли к реальности, что они и вправду стали для страдальцев реальностью. Панацея проста. Достаточно поступить с точностью до наоборот, привлекая совершенные качества и пренебрегая всеми возможными недостатками.

Достаточно притвориться, что вы уже являетесь обладателем желаемого качества, приложим к этому притворству небольшое волевое усилие и непреклонную уверенность в том, что вы обязательно будете обладать им. Эта тактика удивительно быстро помогает достичь желаемого. Постоянно держа мысль-о-желаемом-качест-ве в голове, вскоре вы обнаружите, что попросту больше нет таких качеств, которых вам недостает. Вы научитесь верить в себя и добьетесь всего, к чему стремитесь.

Не бойтесь требовать и снова и снова называть качества, к которым вы стремитесь, или свои карьерные устремления. Пусть ваши желания стоят в авангарде ваших мыслей. Решите для себя, что вы обязательно будете обладать этими вещами и не примете ничего другого, и вы будете удивлены, обнаружив, как быстро научитесь притягивать вещи, к которым стремитесь.

МЫСЛИ - НАШИ ДРУЗЬЯ И ВРАГИ

Мы можем превратить наше сознание в прекрасные картинные галереи, наполненные самыми лучшими воспоминаниями, а можем создать в нем комнаты ужасов и страхов; мы можем создать из него все, что только пожелаем.

В тысячу раз лучше позволить вору проникнуть в ваш дом и украсть ваши самые ценные вещи, лишит вас денег и имущества, нежели позволить врагам вашего успеха и счастья — страху, зависти, жестокости, злобе, негативным мыслям — проникнуть в ваш внутренний мир и похитить ваши силы, ощущение гармонии и мира, без которых жизнь превращается в пустой и холодный склеп для похороненных заживо.

Мы мыслим образами. Они всегда преобладают над объективной реальностью. Образы, созданные нашим воображением, находят свое отражение в жизни, накладывают свой отпечаток на характер и личность человека. Наш разум устроен так, что он постоянно транслирует наши мысли в материальный мир, оказывая влияние на нашу жизнь, на нашу личность и нашу судьбу.

Нередко мы можем видеть наглядный пример власти, которую имеют над нами мысли и чувства, когда большое горе или разочарование, или серьезные финансовые неприятности в кратчайшие сроки так изменяют внешность и натуру человека, что друзья с трудом узнают его.

Качество нашей жизни сильно зависит от того уровня гармонии, которого мы можем достичь, оберегая свой разум от множества врагов, уничтожающих все наши позитивные порывы, оказывающих непоправимо разрушительное действие на судьбу человека. Большинству из нас не удается в полной мере оценить степень влияния на нашу жизнь

позитивных и негативных мыслей и внутренних установок. Все знают, что яркая оптимистичная мысль или идея может заставить нас почувствовать прилив сил и энергии, ощутить себя родившимся заново. Это ощущение наполняет все тело, словно легкое радостное покалывание от макушки до кончиков пальцев. Оно приносит с собой надежду, уверенность в завтрашнем дне, предвкушение поворота дел к лучшему, прилив сил и энергии.

Каждый человек строит свой собственный мир, создавая вокруг себя уникальную атмосферу. Можно заполнить свое личное пространство страхами, сомнениями, ощущением отчаяния и тоски, так что вся наша жизнь будет находиться под постоянным гнетом этих негативных эмоций. А можно создать вокруг себя оазис, в котором всегда будет царить свет, тепло, ощущение радости и красоты жизни, способной рассеять любую тоску и отразить любую агрессию, зависть или злобу, направленную в нашу сторону.

Стоит лишь дать своим мыслям верное направление, и надежда придет на смену отчаянию, смелость и уверенность в себе заменят сомнения, нерешительность и застенчивость.

Те люди, которые могут защитить себя от любых врагов, наполнив свою жизнь положительными эмоциями, смело и с надеждой смотрящие в будущее, имеют огромное преимущество перед теми, кто становится жертвой своего настроения, рабами разочарований, сомнений и депрессий. Человек, не обладающий множеством талантов, но способный управлять своими мыслями и своим настроением, может достигнуть большего, нежели куда более одаренный, но находящийся под постоянным влиянием сиюминутных эмоций. Все, что вы делаете или не делаете для получения удовольствия от своей жизни, должно работать к тому, чтобы никакие мрачные, разрушительные, тяжелые мысли не омрачали ваш дух.

Какое огромное количество слез, унижения, боли, страданий мы могли бы предотвратить, если бы в детстве нас научили закрывать дверь своей души перед разрушающими, враждебными мыслями и придерживаться идей, которые помогают ощутить душевный подъем, радуют и приободряют нас в любой жизненной ситуации.

В моей жизни были случаи, когда наплыв тяжелой меланхолии мог за несколько часов отнять больше жизненных сил и энергии, чем несколько недель тяжелой работы.

Чтобы избавиться от негативных мыслей и эмоций, необходима систематическая и настойчивая работа над собой. Ни одно дело не будет успешным, если в него не вложена энергия и упорное желание достичь результата. Наша задача - навсегда захлопнуть дверь нашего внутреннего мира перед врагами нашего спокойствия и процветания. Этого можно добиться, оказывая им энергетическое сопротивление, изгоняя их из сознания.

Идеи, мысли, эмоции, как и все в этом мире, притягиваются к себе подобным. Мысли, которые доминируют в данный момент в вашем сознании, подавляют и вытесняют противоположных себе. Оптимизм вытеснит пессимизм. Дружелюбие поможет избавиться от недоверчивости, надежда развеет отчаяние. Наполните свой разум светом любви, и любая ненависть, ревность, зависть навсегда оставят вашу жизнь. Эти мрачные, темные чувства не могут выжить в ярком свете любви.

Никогда не поздно начать выращивать в себе твердое убеждение в том, все люди были созданы по образу и подобию совершенной любви, красоты и истины. Говорите себе: «Каждый раз, когда я чувствую гнев, ненависть, жажду мести, отчаяние или поступаю эгоистично, я причиняю себе вред. Я наношу себе удар, который уничтожает гармонию и счастье в моей жизни, который лишает меня сил строить мое будущее таким, каким, я хочу его видеть. Я должен сейчас же уничтожить эти дурные эмоции, нейтрализуя их положительными и светлыми».

Постоянно поддерживайте внутри себя поток радостных, творческих и позитивных мыслей и желаний. Думайте о любви, о красоте, которая вокруг вас, фокусируйтесь на здоровье, радости, гармонии — и ощущение недовольства и беспокойства оставят вас. Две противоположности не могут существовать в вашем сознании одновременно.

Милосердие, великодушие, щедрость, доброта и человеколюбие — самые высокие чувства в сравнении с прочими. Они восстанавливают жизненные силы, поднимают дух. Они

поддерживают в вас здоровье, силу, красоту. Они помогают вам находиться в гармонии с Вечностью.

ЧЕМ МЫ ОТРАВЛЯЕМ СЕБЯ

Каждая мысль или эмоция своей вибрацией затрагивает каждую клеточку нашего тела и влияет на него. Наш организм состоит из миллиардов клеток, которые так фоночно взаимосвязаны, что все вместе попадают под влияние каждой дурной мысли, плохого настроения или неудачного поступка.

Целостность — это закон нашей жизни. Любая дисгармония — болезни, пороки, несчастья — ненормальны, чужды и враждебны нашим настоящим, высшим Я.

Однажды обязательно наступит время, когда мы прислушаемся к клеткам нашего тела и услышим, что они призывают к нам, страдая от болезней и дисгармонии, которые причиняют им наши негативные мысли и чувства. Мы научимся пользоваться своими добрыми побуждениями, как спасительным бальзамом.

Каждый человек должен искать свой путь к гармонии и миру через добро и любовь, чтобы с их помощью нейтрализовать все отрицательные последствия дурных мыслей.

На ранних записях великих певцов, когда техника звукозаписи еще не существовала на таком высоком Уровне, как сейчас, была отчетливо слышна каждая крошечная ошибка, каждая нота, прозвучавшая слишком резко или плоско. Точно так же и наши клетки запоминают и воспроизводят каждую ошибку, каждый шаг в ^{ст}орону от добродетели, каждое, пусть даже крошечное, преступление против совести, любви и добра. Необхо, димо сделать так, чтоб наши клетки записывали в свою память лишь те слова, которые вы бы хотели, чтоб *они* повторяли.

Очень мало кто осознает, что в течение всей нашей жизни мы постоянно прокручиваем в своей голове мысли, испытываем эмоции и страсти, которые становятся причинами болезней. Каждое дурное чувство по отношению к другому человеку — это маленький источник угрозы нашему здоровью. Каждая агрессивная мысль, чувство, эмоция или действие заставляют наш организм расплачиваться плохим самочувствием и болезнями.

Если мы поймем, что все, что мы держим в своих мыслях и чувствах, будет отражено на нашем физическом состоянии, то насколько же проще и разумнее станет наша работа над исправлением своих недостатков и улучшением своего физического и душевного здоровья!

Даже некоторые идеи, эмоции и чувства, которые возникают сами по себе, как реакции на различные жизненные обстоятельства, все равно оставляют свой четкий след в наших жизнях.

О чем бы мы ни думали, какие бы мысли ни занимали нас, мы в итоге становимся воплощением наших мыслей.

Как легко выделить в толпе человека, в котором порок и темное начало победило все другие ценности?

Вы когда-нибудь задумывались о том, что по нашим лицам можно прочесть отпечатки мыслей и чувств; что лицо — это своего рода экран, на который проецируются отпечатки всего того, что происходило в душе человека в течение его жизни?

Шведский мистик и ученый, Эмануэль Сведен-борг, сказал, что «человек записывает историю своей жизни своим собственным телом; и по тому, как он выглядит к концу жизни, ангелы читают его автобиографию».

Вы, должно быть, предполагали, что ваши мысли неведомы никому, кроме вас; но на самом деле они все отражены на вашем лице, которое является самым честным зеркалом ваших мыслей и чувств. На самом деле, мы ничего не можем скрыть, поскольку наше истинное Я все равно выдает себя. Все, что мы думаем и чувствуем, написано на лице.^^

Правильный образ мыслей и правильный образ жизни делают жизнь здоровой и счастливой. Тело, будучи зависимым от нашего внутреннего состояния, также изменяется в лучшую сторону.

Широко известно, что любая боль или неприятные ощущения становятся только сильнее, если концентрироваться на них и постоянно беспокоиться о своем состоянии здоровья.

Многие люди сами не дают себе быть сильными и здоровыми, потому что постоянно держат в голове мысль о том, что они больны, представляют себе последствия своих недугов, то и дело прислушиваются к своему телу, ожидая симптомов болезни. Разумеется, что их здоровье, находясь под таким влиянием, действительно начинает ухудшаться, поскольку мысль материальна и воплощается в реальность через тело.

Мы не можем быть физически здоровыми, пока мы не сделаем мысли о прекрасном здоровье своей постоянной установкой.

Следует стараться понять, что здоровье и гармония — это не что-то недостижимое, а наоборот, то, что всегда с вами и целиком зависит от вас. Сам факт осознания присутствия мира и счастья в вашей жизни произведет чудодейственный эффект.

Просто попытайтесь поэкспериментировать и начать думать о себе как о совершенном существе, способном выдержать любые испытания, обладающем великолепным здоровьем, прекрасным телом, замечательным телосложением и острым умом.

Никогда не позволяйте себе думать о себе плохо. Не погружайтесь в мысли о том, как вы далеки от того идеала, какой вы нарисовали себе в своем воображении, не разрешайте себе расстраиваться и огорчаться, потому что эти негативные мысли тотчас же начнут воздействовать на ваше тело и душевное состояние.

Созданный вами идеал, ваша уверенность в состоянии вашего здоровья, ваши мысли, ваши эмоции, ваши установки посылают постоянные сообщения в каждую клеточку вашего тела, в каждый орган, пронизывают все ваше существо.

Это непрерывная последовательность импульсов, направленных на каждую из миллиардов клеток вашего тела.

Если мы ударим молотком или чем-либо подобным по одному концу доски, звуковая волна распространится по всей ее длине. Каждая клеточка большого куска дерева ощутит вибрацию и пропустит ее через себя. И точно так же каждая мысль, эмоция, каждое мгновение страха, беспокойства, ревности, ненависти, проходящее через ваше сознание, мгновенно заставляет почувствовать себя каждую клеточку вашего тела и заставляет ее подчиняться себе.

Каждая клеточка любого вашего органа, будь то желудок или сердце, это в некотором роде часть нашего мозга. На них влияет каждое событие, приводящее наш мозг в действие. Поэтому ни одна из функций нашего тела не может правильно выполняться, если наше сознание неспокойно, точно так же, как умственные способности отказываются функционировать, когда нарушены протекающие в мозгу процессы.

Прискорбно, что в сознании людей существует такая глубоко укоренившаяся идея, будто мы мыслим и чувствуем *исключительно* клетками нашего мозга. Совершенно очевидно, что наше сознание распределено по всем клеткам нашего тела.

Для доказательства этой теории было проведено множество интереснейших экспериментов. Если мы возьмем небольшой образец живой ткани, который, естественно, состоит из клеток, и рассмотрим его под микроскопом, положив его на пластинку, содержащую ничтожное количество нитроглицерина, клетки моментально съежятся, чтобы не вступать в контакт с этим мощным химикатом. Они будут отстраняться от него настолько далеко, насколько это будет возможно, распознав его как своего смертельного врага.

С другой стороны, если с другим образцом мы проделаем то же самое, но вместо нитроглицерина применим какое-нибудь безобидное лекарство вроде кап-рицина, отторжения не произойдет. Клетки ткани, наоборот, устремятся к этому веществу. Если мы подвергнем их воздействию опиума, клетки начнут вибрировать, словно в смертельных судорогах, и достаточно быстро поддадутся его влиянию и подвергнутся его наркотическому действию.

Мы можем увидеть проявления этих же принципов отбора даже в самых низших формах жизни, таких, как амеба или простейшие формы одноклеточных. Даже там, где организм не имеет мозга как отдельной структуры, клетка распознает своих врагов и попытается сбежать или спрятаться.

Все тело — это совокупность клеток, и вот почему клетки любой части тела, будучи больны или раздражены, так быстро реагируют на любую угрозу. Они обладают разумом, так как сами являются частью сознания.

С помощью коллективного разума клеток мозга и всех остальных органов они могут восполнить и восстановить любую группу клеток в любом органе или ткани, когда те начинают ссыхаться, как в старости, или когда заражены.

Разум — это великий целитель, он обладает мощными восстановительными способностями. Именно разум внутри каждой клетки, руководствуясь верным мысленным указанием, восстанавливает утерянный баланс и излечивает болезни. Органы поддаются влиянию разума. Изменения в структуре клеток различных органов являются следствием химических реакций, вызванных воздействием ядовитых для организма мыслей, эмоций и поступков.

Я знаю людей, которые так отравляют себя за пару минут своей вспыльчивостью, что потом не могут прийти в себя в течение нескольких дней. Ревность является ядом, который может привести к чудовищным изменениям в натуре человека и в его организме.

Нет ничего, что сжигало бы жизненные силы **И** уничтожало гармонию так же быстро, как насилие **И** чрезмерные страсти. Расстройства пищеварения и диспепсия часто являются следствием домашних ссор. Пять минут ярости могут привести клетки в такое состояние хаоса, что нервной системе потребуются месяцы на то, чтоб залечить травму — а может быть, и никогда не удастся это сделать.

Множество людей умерло от сердечных приступов, причиной которых стали необузданные страсти.

Как только какие-то волнения или страдания врываются в нашу жизнь и сознание, клетки и органы тут же начинают испытывать недостаток питания, потому что нормальное обеспечение организма всем необходимым невозможно в экстремальных условиях.

Органы пищеварения — кишечник и желудок, к примеру — настолько зависимы от душевной гармонии, что как только появляется хотя бы небольшое волнение, они перестают работать нормально и процесс пищеварения нарушается. Мы все знаем, как быстро наш желудок реагирует на наше настроение, волнение или стресс.

Внезапный шок, вызванный телеграммой или письмом, содержащим плохие новости, моментально останавливает процесс переработки пищи, и он не будет восстановлен до тех пор, пока разум не придет в сравнительное спокойствие.

-Если бы мы могли осмотреть желудок после серьезного эмоционального стресса, вызванного дурными новостями, мы бы обнаружили, что естественный приток желудочного сока приостановлен, фолликулы сжаты и на данный момент времени абсолютно неспособны к переработке пищи.

Наша система пищеварения так тесно связана с нашим мозгом, что любое происшествие, внезапный страх или волнение могут вынудить ее прекратить все процессы, как будто бы мозгом была дана срочная команда остановить работу.

Иногда стоит лишь позволить себе неприятные мысли во время еды, и мы не можем продолжать есть еще некоторое время после этого.

Чувство голода немедленно исчезает, а любая мысль о еде вызывает отвращение. Только подумайте, какую огромную власть имеет мозг над всеми процессами, если он может мгновенно затормозить их.

В то же время, даже если вы едите много, это не значит, что вы даете вашему организму достаточно питания. Часто случается так, что за счет недостаточной энергии органов пищеварения, которые отравлены душевным разладом, многие ткани даже при обилии еды, страдают от недостатка необходимых им микроэлементов.

Во время приступов ярости или ревности, постоянного беспокойства или страха, желудочный сок, к примеру, теряет свою эффективность и следственно, может лишь частично расщеплять пищу.

Они полностью блокируют выработку некоторых компонентов желудочного сока, которые совершенно необходимы для наилучшего пищеварения и усвоения пищи.

Когда выработка желудочного сока блокирована при неблагоприятных условиях, в течение умственной депрессии, либо когда человек страдает от опасения, беспокойства, ревности, мести, гнева, или ненависти, это сильно мешает пищеварению.

Пропорции составляющих его компонентов нарушаются, и даже более того — он может начать действовать как яд на стенки желудка.

Некоторые люди так отравляют себя мысленно в течение приема пищи, что не могут переварить ее. Сердиться или испытывать чувство ненависти опасно для нас в любое время, но особенно во время приема пищи. Независимо от того, что вы делаете, не приправляйте вашу еду проблемами. Здесь нет ничего, что разрушит ваше пищеварение быстрее, чем обеспокоенное, встревоженное состояние.

Вне зависимости от того, насколько вы были несчастны, взволнованы или огорчены в течение дня, совершенно необходимо привести свои мысли и чувства в порядок, прежде чем приступить к еде.

Все ваши грустные и тяжелые мысли отравляют каждый кусочек самого вкусного блюда, которое вы отправляете в рот.

Многие люди вследствие длительных приступов гнева или ревности страдают от простуд, проблем с пищеварением и головных болей.

Некоторые становятся жертвами постоянных головных болей, вызванных отравлением организма и энергетического поля человека за счет переизбытка агрессии. Результатом подобных всплесков злобы становится серьезнейшая травма центральной нервной системы, которая отвечает за состояние сердечно-сосудистой системы и центральных отделов мозга.

«Мы намного больше подвержены различного вида заболеваниям, когда наш организм ослаблен расстройствами, переживаниями, депрессиями, и как следствие, недостатком питания клеток мозга, центральной нервной системы и пищеварительного тракта.

Все эти проблемы обрушиваются на нас скопом, наслаиваясь одна на другую, и приводят к серьезным проблемам со здоровьем и душевным состоянием.

С раннего детства мы быстро привыкаем к тому, что если дотронуться до горячего, можно обжечься, острым ножом можно порезаться, синяки и царапины будут болеть. Мы учимся избегать опасностей, которые причиняют боль и неудобство нашему телу, и в то же время с радостью пользуемся всеми теми средствами, которые способны доставить нам удовольствие и обеспечить наш комфорт. И мы не думаем о том, что мысленно мы постоянно обжигаемся, наносим себе удары и раны, отравляем свой мозг, кровь, весь свой организм смертоносными, разрушительными мыслями и эмоциями. Мы страдаем от душевных ран, ожогов и синяков куда сильнее, чем от тех, что мы получаем на физиологическом уровне — и, тем не менее, мы даже не пытаемся научиться оберегать себя от этих опасностей. Все, что улучшает состояние нашего духа, улучшает и наше здоровье, все, что укрепляет наш дух, укрепляет и тело. Ободряющие, вдохновляющие, полные оптимизма и жизнелюбия мысли не только стимулируют наше эмоциональное состояние, но и являются прекрасным средством от всех болезней.

Где вашему организму черпать силы для того чтобы справляться с болезнями и стрессами, когда вы постоянно фокусируетесь на ощущении слабости и болезненности?

Как можно ожидать мира и спокойствия в вашей повседневной материальной жизни, когда ваше внутреннее пространство негармонично и проецирует этот разлад на все сферы вашего существования?

Никогда не позволяйте убедить себя, что вы не являетесь абсолютным властелином своей судьбы, своего разума и своего тела,

С уверенностью внушайте себе, что вы можете совладать с любым недугом, не сдавайтесь в рабство внешним факторам- и обстоятельствам.

Ничто не сможет создать более благодатную почву для развития болезни, чем стремление вашего разума фокусироваться на том, чего вы больше всего боитесь. Чем больше

вы прислушиваетесь к себе, постоянно выискивая новые симптомы, тем хуже вы будете себя чувствовать, потому что мы подвластны нашему воображению куда больше, чем предполагаем.

Оно может выстроить ужасные, отвратительные картины будущих несчастий, и чем больше мы думаем о них, тем явственнее они проникают в нашу реальную жизнь.

Постоянное ожидание какой-то неведомой угрозы, которая заставит нас страдать и мучиться, постепенно убивает человека, лишая его надежды и веры в себя — а это тот фундамент, на котором мы строим свою жизнь. Без фундамента любой, даже самый красивый дом рухнет.

Любой врач знает, что пациенты, жизнь которых была в большой опасности, тем не менее, поправляются достаточно быстро, если их врач убедит их в том, что они обязательно пойдут на поправку. Ожидание того, что боль пройдет и все будет хорошо, само по себе является лекарством, куда более действенным, чем многие препараты.

Надежда и мысли о выздоровлении активизируют иммунную систему организма, дают ему сил для борьбы, пробуждают творческую энергию, волю к жизни и полностью меняют пациента изнутри, восстанавливая его душевную и физическое здоровье.

Очень часто бывает, что пациент чувствует немедленное облегчение, приняв лекарство, в действие которого он верит, несмотря на то, что подействует оно только через некоторое время, когда необходимые ферменты попадут в кровь и вступят в химическую реакцию с соответствующими клетками организма. Из этого видно, что вера в выздоровление и надежда на успешное лечение помогают куда быстрее, чем само лекарство.

Совершенно очевидно, что множество больных были попросту убиты непрофессионализмом врачей, выраженным в том, что те не смогли или не посчитали нужным создать у пациента ощущение уверенности в том, что он поправится.

Вера творила чудеса во все времена. Она способна наделить чайную ложку подсахаренной воды или кроличью лапку волшебными, исцеляющими и оберегающими свойствами.

Подумайте о том, какое воздействие вера оказывает на паломников, преодолевающих огромные расстояния пешком, зачастую босиком, потому что они верят, что святые места, куда они держат свой путь, помогут им исцелиться от болезней и вера спасет их самих или их близких.

Только представьте себе, насколько сильна должна быть слепая вера в целительные свойства воды из рек Иордан или Ганг, чтобы многие люди приносили в жертву свое имущество, деньги, чуть ли не саму жизнь!

Эти несчастные, обманутые люди не подозревают, что в неодушевленных объектах как таковых нет никакой чудодейственной силы, способной вернуть им здоровье. На самом деле они черпают силы для исцеления в самих себе, в своей вере — к помощи которой они с таким же успехом могли бы прибегнуть, и не выходя из собственного дома.

Наше здоровье — это материализация наших мыслей. Прямое и честное отражение нашего внутреннего состояния.

Недолго осталось ждать тех времен, когда *духовная* медицина будет признана истинной наукой, куда более эффективной, чем ныне существующая система.

Веками человечество искало минеральные и растительные вещества, которые могли бы послужить лекарством от различных болезней, в то время как, сами того не зная, мы носили в своей душе универсальное средство от всех недугов.

В нас самих, в нашем сознании, в глубинах нашего *Я» скрыта панацея от любой боли и страдания — божественная гармония, которая способна справиться с любыми невзгодами, омрачающими нашу жизнь.

Врачи будущего будут учить своих пациентов тому, что жизнь далеко не всегда зависит от удачи или жестокой судьбы, но намного чаще оттого, как и о чем мы думаем, как относимся к самим себе, к своей душе и к своему телу.

Многие обычные врачи постепенно начинают признавать важность и эффективность, духовной медицины и начинают пользоваться ее методами. К примеру, высококласный специалист по заболеваниям нервной системы объясняет своим пациентам, как важно выполнять «упражнения на расслабление всего тела в определенные промежутки времени, каждый день, и *представлять, как жизненная сила струится по всему их телу, питая все органы*».

Тенденция использовать ресурсы нашего мозга в процессе лечения различных болезней становится все распространеннее. Мы начинаем осознавать, что не лекарства, изготовленные химическим путем, а сила нашего разума является лучшим лекарством для любого физического и душевного дискомфорта.

Все больше и больше медиков начинают понимать, что невозможно излечить тело без того, чтоб помочь пациенту наладить систему жизненных принципов и установок, которые обеспечат ему здоровье и процветание. Изгнать из своего сознания и жизни враждебные и ядовитые мысли вовсе не так сложно, как кажется. Все, что требуется делать — это постоянно вытеснять подобные мысли их противоположностями, которые без всякого усилия с нашей стороны станут самым действенным противоядием.

Как только мы научимся отгораживать себя и своих близких от пагубного воздействия негативных эмоций, не только каждый из нас сможет открыть в себе новые резервы и возможности, но и вся наша цивилизация сделает огромный скачок вперед, к мирному и гармоничному существованию.

Разум и тело едины. Страшный вред был нанесен человечеству тем, что нас заставили поверить в то, что это не так.

Наш разум — это сочетание интеллекта, способностей и резервов всего нашего организма. Возможно, клетки мозга более развиты, нежели все остальные, но, по сути, все наше тело — это разум, наделенный особенной, божественной силой.

В тот миг, когда человеку удастся полностью осознать, что каждая клеточка его тела является воплощением божественной воли, в котором сосредоточены гармония, красота, истина и любовь, — он почувствует, что такое власть над собой и собственной судьбой.

ВООБРАЖЕНИЕ И ЗДОРОВЬЕ

Врачи утверждают, что подверженность заболеваниям зачастую зависит от нашего сознания. Недавно в больницу отправил; священника. Он очень страдал и был настолько слаб, что едва мог приподнять голову. Он рассказал, что проглотил несколько зубных протезов и вставную челюсть, и теперь ощущает, как все это рассыпается в желудке на кусочки и скрежещет. Дежурный врач попытался убедить его, что это не так, но все оказалось бесполезно. Через некоторое время пришла телеграмма от жены священника с сообщением, что зубы найдены под кроватью. Униженный и раздосадованный священник, понимая, что выставил себя глупцом, перестал испытывать воображаемые страдания, немедленно встал с постели, оделся, оплатил счет и самостоятельно отправился домой.

Врачи неоднократно были свидетелями случаев, когда пациенты, смертельно боявшиеся хлороформа, падали в обморок, не успев сделать ни единого вдоха. Они на самом деле теряли сознание по команде собственного мозга.

Я знала одного доктора, который отправился на рыбалку, и его пригласили к пациенту, страдавшему от невыразимых болей. У доктора не было с собой лекарств, но он, зная о силе воображения, сделал несколько порошков из обыкновенной муки и дал строжайшие рекомендации о времени и порядке приема порошков. Их следовало давать через каждые несколько минут.

Пациенту сообщили, что его лечит знаменитый терапевт, и глубочайшая вера в доктора и лекарство за короткое время совершила чудо. Он сказал, что лекарство ему очень помогло. Так пшеничная мука и вера сделали всю работу.

В медицинских отчетах, написанных после тяжелой эпидемии желтой лихорадки в Филадельфии, мы нашли следующую запись о замечательном исцеляющем средстве —

духовном влиянии великого доктора Раши: *«Присутствие доктора Раши бегло могущественным стимулятором: выздоравливали даже те люди, которым он не давал никаких лекарств, словно одного его слова было достаточно, чтобы победить лихорадку»*.

Мысли о болезни должны исчезнуть прежде, чем исчезнет сама болезнь. Когда эти мысли уходят, тело восстанавливается и становится здоровым.

К примеру, недавно я услышал о молодой женщине, которая пошла с женихом в театр и внезапно начала жаловаться на слабость и головокружение. Ее жених, молодой доктор, вытащил что-то из кармана, протянул ей и шепнул: *«Держи таблетку во рту, толеко не глотай»*. Девушка послушалась и тотчас же почувствовала себя лучше. Вернувшись домой, она заинтересовалась, что же это за таблетка, если, так и не растворившись, она принесла такое облегчение. Оказалось, что это просто пуговица!

История медицины доказывает, что тысячи людей заболели — и даже умерли! — став жертвами собственного воображения. Они были убеждены, что страдают от заболеваний, которых на самом деле и в помине не было. Вся их проблема заключалась вовсе не в теле, а в сознании.

Недавно я прочитал историю о молодом офицере в Индии. Он обратился за помощью к знаменитому доктору, потому что совсем обессилел из-за изнуряющей жары и долгих часов службы. Доктор обследовал офицера и сказал, что отправит ему свое заключение на следующий день. В письме он информировал пациента, что у того полностью разложилось левое легкое, имеется тяжелое сердечное заболевание, и советовал немедленно привести в порядок все дела. *«Разумеется, вы можете прожить еще несколько недель, — говорилось в письме, — но лучше не оставлять нерешенными важные вопросы»*.

Разумеется, этот смертный приговор привел молодого офицера в ужас. Ему моментально стало хуже, через сутки начались затруднения с дыханием, и он испытывал острые боли в области сердца. Молодой человек лег в постель в уверенности, что уже никогда из нее не встанет. Ночью ему сделалось еще хуже, и он отправил слугу за доктором.

— Что вы с собой сделали? — возмутился врач. — Когда я осматривал вас вчера, не было никаких показаний для подобного самочувствия!

— Думаю, все дело в моем сердце, — с трудом прошептал пациент.

— В сердце? — переспросил врач. — Вчера с вашим сердцем все было в порядке!

— Значит, в легких, — ответил пациент.

— Да что с вами, молодой человек? Не похоже, чтобы вы напились до беспамятства.

— Ваше письмо, — выдохнул пациент. — Вы сказали, что мне осталось жить несколько недель.

— Вы что, с ума сошли? — не понял доктор. — Я написал, что вам следует взять неделю отпуска, провести ее в горах, и все будет в порядке.

Пациент, чье лицо уже коснулась смертельная бледность, с трудом приподняв голову с подушки, вытащил из-под простыни письмо.

— Боже, юноша! — воскликнул доктор. — Это предназначалось для другого пациента! Мой помощник перепутал письма!

Молодой офицер тотчас же сел в кровати, а через несколько часов вновь чувствовал себя хорошо.

Когда я учился в медицинском колледже в Гарварде, один из наших лучших профессоров, знаменитый терапевт, который читал лекции о силе воображения, предупреждал студентов об опасности. Некоторые из вас, говорил он, могут вообразить, что у них развилось то заболевание, которое они изучают. Профессор рассказал нам, как однажды он сам решил, что у него развивается вирусная болезнь почек. Убеждение было таким сильным, что он даже не решился пройти обследование.

Он был настолько уверен, что находится в тисках этого смертельного заболевания, что предпочел умереть, но не рассказывать о нем другому терапевту. Профессор потерял аппетит, начал стремительно худеть и уже был почти не в состоянии читать лекции, как тут его друг-медик, удивленный такими изменениями, спросил, в чем дело.

— У меня вирусное заболевание почек, — последовал ответ. — Я в этом уверен, потому что наблюдаю все симптомы до единого.

— Чуть, — возразил друг. — Ничего подобного у тебя нет.

После настойчивых уговоров профессор все же решился обследоваться и выяснил, что у него нет никаких признаков этого заболевания. Он с такой скоростью пошел на поправку, что уже через день его знакомые обратили внимание на изменения к лучшему. Вернулся аппетит, он начал набирать потерянный вес и вскоре ? : сделался как новенький.

Мы читаем и слышим подобные истории, верим в них, но лишь некоторые из нас понимают, что их собственное искажившееся воображение, их противоречивые, лишенные уверенности мысли производят на них такое же действие.

Все мы время от времени являемся жертвами собственного воображения. Убежденность, что мы подверглись ужасному, неизлечимому, заразному заболеванию полностью расстраивает организм и переворачивает с ног на голову его функции. Сознание перестает действовать с обычной энергией и силой, наступает общий упадок физических и душевных сил, и мы становимся жертвами того, чего так страшились.

Печально, но в таких ситуациях наши жизни превращаются в отголосок слов Иова: «Ибо ужасное, чего я ужасался, то и, постигло меня; и чего я боялся, то и пришло ко мне». И власть мыслей, призванная сделать нашу жизнь богаче, истощает таких людей.

Наша жизнь движется вслед за нашими мыслями. Следите за тем, о чем думаете, и вы пойдете по пути, ведущему к здоровью, счастью и всяческому процветанию.

КАК ВНУШЕНИЕ ВЛИЯЕТ НА ЗДОРОВЬЕ

Кто-то сказал: «Ваш смертельный враг — это друг, который при встрече заявляет: «Ты сегодня плохо выглядишь. Что с тобой случилось?» С этого мига вы перестаете чувствовать себя хорошо. Ваш друг разрушил все ваши надежды и омрачил ваше сознание».

Поразительную власть внушения демонстрируют нам гипнотизеры. Испытуемому прикладывают к коже холодную монету, внушают, что она раскалена — и на коже возникает ожог.

Но если возможно, что простая внушенная нам мысль может вызвать повреждение или заболевание, разве не резонно сделать вывод, что внушение может вылечить? Другими словами, если возможно, что человек под гипнозом выпивает стакан простой воды, считая, что это виски, и начинает спотыкаться и качаться, как пьяный, нам кажется возможным внушить и обратный, положительный эффект.

Доктор Фредерик ван Эден из университета Амстердам, сторонник психотерапевтических методов лечения, рассказывал о чудесной силе внушения, сообщая о профессоре Дебове из Парижа, крупном специалисте в этом вопросе.

«В своей клинике в больнице Св. Андрала, — рассказывает ван Эден, — он демонстрировал мне, как дает пациенту стакан воды, говоря, что это вино, и пациент принимает воду за вино. Я видел, как он сказал человеку, что холодная серебряная ложка раскалилась от жара, и человек уронил ее, страдая от ожогов. Как он дал другому человеку книгу, сказав: «Смотрите, все страницы белые. В ней ничего не напечатано!.. А теперь дуньте на нее и посмотрите снова — в ней портреты, одни портреты! Дуньте еще раз! — видите? Пейзажи.» И человек все это видел, он описывал пейзажи и портреты, которых не видел никто, кроме него. «Я никогда не видывал подобных чудес», — признался тот человек.

«Будет еще интереснее, — пообещал Дебове. — Закройте глаза. Когда вы их откроете, у меня исчезнет голова». Человек открыл глаза и уставился на профессора безумным, испуганным взглядом. «Ну, — спросил Дебове, — как я вам нравлюсь без головы?» Несчастный ударил себя по лбу и воскликнул: «Несомненно, я сошел с ума!»

Кроме этих, кажущихся невероятными, историй, я видел эксперимент над лошадью, которую заставили поверить в то, что она больна. Ее накрыли попонами, растирали различными мазями, жалели и ласкали, и она потеряла аппетит, ее уже невозможно было заставить есть или пить. Еще одну совершенно здоровую лошадь за короткий период времени

точно так же убедили, что у нее имеется дефект: ей поднимали ногу, ощупывали ее, бинтовали и растирали, и лошадь начала хромать.

Хорошо известно, что страхи, тревоги и беспокойство пациентов напрямую связаны с болезнями их детей.

Недавно я посетил дом, где мать маленького мальчика непрерывно говорила своему сыну, что он выглядит больным, спрашивала, как он себя чувствует, и да-ала ему то одно лекарство, то другое. За этот вечер она еще меньше полудюжины раз спросила и остальных де-й, как они себя чувствуют, не болит ли у них голова, не простужены ли они. Она постоянно тревожилась за них, боялась, что они окажутся на сквозняке, выйдут на улицу босиком или промочат ноги. Она постоянно предостерегала их, просила не делать ничего подобного, говорила, что они могут заболеть крупом, воспалением легких или еще чем-нибудь ужасным. Она постоянно внушала своим детям картины физического неблагополучия. В результате кто-нибудь из членов семьи постоянно болел, а мать заявляла, что почти не может отлучаться из дома, потому что у нее такое болезненное семейство!

Отец был ничуть не лучше матери. Он тоже постоянно беспокоился о здоровье, подзывал к себе маленького сына, щупал пульс, говорил, что он горячий, что у него температура. Он смотрел на язык ребенка и заявлял, что тот болен. В результате мальчик действительно заболел и был вынужден лечь в постель.

Только подумайте о детях, которые растут в атмосфере страхов и тревоги, когда им постоянно твердят о болезнях, постоянно предупреждают об опасности, постоянно просят не делать того или другого! В конце концов они начинают думать, что в мире почти нет таких вещей, которые можно делать, не подвергаясь опасности. Они вырастают, и боязнь заболеваний становится их непрерывным ночным кошмаром.

А родители, к несчастью, не понимают, сколько вреда они наносят чувствительному детскому сознанию своими вздорными мыслями и страхами, не понимают, что сами развивают в ребенке то, чего вроде бы пытаются избежать.

Потрясающая сила внушения может привести и к духовному подъему, и к депрессии. К примеру, недавно я слышал, как весьма неглупая женщина рассказывала, что ей пришлось провести в постели почти целый день, так она расстроилась из-за прочитанного в журнале рассказа. Рассказ, сильный, но жестокий, написал очень известный автор. Он воздействовал на болезненные центры в ее сознании и полностью выбил женщину из колеи.

Для студентов-медиков обычное явление, когда им становится дурно в анатомичке из-за ее кошмарного воздействия. Постоянное изучение болезней тоже оказывает свое угнетающее воздействие.

А вот постоянный мысленный контакт с веселыми, полными надежды, здоровыми мыслями воспроизводит соответствующие качества в теле.

Большинству из нас знаком восхитительный стимул и подъем духа, когда во время болезни нас навещает кто-нибудь веселый и оптимистичный — кто-нибудь, вселяющий в нас надежду и отвагу. Знакомо и обратное — как мы страшимся других визитеров, потому что они отнимают у нас надежду и оставляют нас в подавленном настроении своими вытянутыми лицами и пессимистическими мыслями.

«Сознание больного человека в большей или меньшей степени находится в беспомощном, субъективном и отрицательном состоянии, поэтому оно весьма подвержено внешним влияниям, как хорошим, так и плохим. Положительное, созидательное отношение дает нашему сознанию силу сопротивляться и оберегает его от врагов. Представьте себе, какой душевный подъем вселяется в пациента, если его лечащий врач, медсестра, родственники и друзья стараются излучать надежду, хорошее настроение и мужество.

Я знал двоих докторов в Бостоне, которые были живой иллюстрацией этой точки зрения. Один из них был исключительным оптимистом с замечательным чувством юмора. Он постоянно шутил с пациентами, подбадривал их и рассказывал забавные истории. После его посещений в палатах полностью изменялась атмосфера. Его веселое, сияющее лицо и солнечный оптимизм дарили пациентам душевный подъем.

Второй доктор был мрачным, суровым, молчаливым и основательным, человеком больших знаний, но скупым на слова и редко улыбавшимся. Если он считал, что пациент плохо выглядит, то, не задумываясь, сообщал ему об этом — и пациент терял почву под ногами!

Этот доктор всегда говорил то, что думал, даже если это было жестоко. В таких случаях больной человек лишался мужества, часто впадал в уныние и падал духом.

Врачи редко осознают, насколько *безоговорочно* пациенты им доверяют, как внимательно изучают лица врачей в поисках луча надежды и знака ободрения.

Некоторые добросовестные доктора считают, что должны всегда в точности рассказывать пациенту, как обстоят дела, особенно если те оказываются в опасном положении. Возможно, в этом был бы здравый смысл — в случае, если доктор всеведущ, если он никогда не ошибается в диагнозе, если он может точно оценить все силы, воздействующие на пациента. Но даже самые ученые доктора чувствуют, что знают о человеческом организме сравнительно немного. Они знают, что пациенты часто выздоравливают даже после того, как прославленный врач опустил руки. Так почему не подарить пациенту сомнение, особенно зная, как сильно депрессивные мысли или неблагоприятный вердикт воздействуют на ослабленного человека? Разве у докторов есть перед пациентом больший долг, чем всеми силами помочь ему выздороветь? И разве существует большая целительная сила, чем надежда и уверенность?

Влияние сильного сознания врача на ослабленного, удрученного, измученного пациента влечет за собой серьезные последствия. Зная это, врач обязан давать пациентам как можно больше духовного подъема и надежды. Бывают случаи, когда врач обязан дать пациенту гораздо больше, чем просто сообщить ему правду — или, если выразаться более точно, сообщить ему то, что врач считает правдой.

Власть внушения над ожидающим сознанием зачастую бывает чудотворной. Инвалиды, убежденные, что они лишены шансов на нормальную жизнь, страдающие по много лет, вдруг приходят в возбуждение, услышав о новом лекарстве, потому что про него говорят, что оно творит чудеса. Их сознание так давно ждет чуда, что они готовы на любые жертвы, лишь бы получить это лекарство. А получив его, они с легкостью поддаются внушению и выздоравливают в уверенности, что именно лекарство совершило это чудо.

В истории религии полно примеров того, как люди исцелялись, отправившись к знаменитому источнику, искупавшись в священных водах или ручьях, которым приписывалась большая целительная сила.

Люди, которые отправляются на оздоровительные курорты, приписывают улучшение своего здоровья целебному воздуху или воде, хотя на самом деле причиной может быть простая смена обстановки и мысленное самовнушение.

Позитивный настрой ума, отвага, надежда и веселость — вот факторы, которые значительно перевешивают пилюли и таблетки. Именно эти качества следует всячески поощрять.

Наша проблема в том, что мы недооцениваем всемогущее средство от всех болезней, заключенное в нашем сознании.

Библия заверяет нас, что «совершенная любовь изгоняет страх»-, а страх — один из самых сильнодействующих источников разлада и болезней.

Живущие рядом с Богом, верящие в Его любовь, ничего не боятся — они не волнуются и не тревожатся, потому что всегда ощущают защиту всемогущей Силы и безграничной Мудрости.

Несколько отрывков из Священного Писания покажут нам, какая свободная и насыщенная жизнь, какое здоровье, какие силы — такие замечательные вещи! — обещаны тому, кто прислушивается к словам Господа, кто любит Его и верит в Него.

«Словам моим внимай, потому что они жизнь для того, кто нашел их, и здоровье для всего тела его». Притчи 4:20-22

«А надеющиеся на Господа обновятся в силе: поднимут крылья, как орлы, потекут — и не устанут, пойдут — и не утомятся». Исайя 40:31

«Послал слово Свое и исцелил их». Псалтирь 106:20 «Тогда тело его делается свежее, нежели в молодости». Иов 33:25

«Я обложу тебя пластырем и исцелю тебя от ран твоих». Иеремия 30:17

«Я исцелю тебя». IV Книга Царств 20:5 «Тогда откроется, как заря, свет твой, и исцеление твое скоро возрастет». Исайя 58:8

«Я Господь, целитель твой». Исход 15:26 «И смерти не будет уже; ни плача, ни вопля, ни болезни уже не будет, ибо прежнее прошло». Откровение Иоанна Богослова 21:4

«Не приключится тебе зло, и язва не приблизится к жилищу твоему». Псалтирь 90:10

«Заповеди мои да хранит сердце твое; ибо долготы дней, жизни и мира они приложат тебе». Притчи 3:1-2

Когда мы защитим себя убежденностью своего единства со Всемогушим; когда мы поймем, что не черпаем здоровье из внешнего мира и не покупаем его, что мы сами — здоровье; что мы не получаем справедливость оттуда и отсюда, а мы сами и *есть* справедливость; что мы не берем немножко правды там, немножко здесь, а мы сами и *есть* правда — тогда мы и начнем по-настоящему жить.

Я верю, что в большинстве своем люди сознают собственное могущество, запрятанное глубоко в их естестве — лекарство от всех болезней — только не умеют им пользоваться. Мы все чувствуем, что **в** нас есть нечто божественное, нечто в нашей плоти, не являющееся плотью; некая сила, которая в конце концов освободит нас и приведет к блаженству. Мы инстинктивно чувствуем, что это наше право, как детей Царя над всеми царями. И великая жизненная цель — найти в себе эту созидательную, омолаживающую, дарующую жизнь силу и применить ее в наших буднях.

ИСЦЕЛЯЮЩИЕ МЫСЛИ

Немногие люди понимают, как сильно их здоровье зависит от мыслей. Если вы думаете о болезнях, это обязательно отразится на вашем теле. *Мысль обязательно проявится где-нибудь в теле*, и от ее природы будет зависеть результат — здоровье или нездоровье. Как невозможно человеку оставаться чистым, имея нечистые помыслы, так невозможно оставаться здоровым, думая о болезнях. Если вы представляете себе болезнь, в вашем теле не будет гармонии.

Мы никогда не обречем здоровья, размышляя о заболеваниях; так же нельзя обрести совершенства с несовершенными помыслами, а гармонии — находясь в разладе с собой.

В нашем сознании должен постоянно присутствовать высокий идеал здоровья и гармонии. Нужно бороться с каждой противоречивой мыслью, с каждым противником гармонии, как мы стали бы бороться с соблазном совершить преступление.

Никогда не говорите о своем здоровье того, чего вы себе не желаете. Не задерживайтесь на недомоганиях, не изучайте симптомы.

Доктора утверждают, что невозможно обрести совершенное здоровье тем, кто занимается самоуничтожением, тем, кто постоянно думает о себе, изучает себя, кто постоянно настороже в поисках мельчайших симптомов заболевания.

Библиотекари сообщают, что среди читателей поразительно много желающих получить медицинские книги. Люди, воображающие, что у них развивается какое-нибудь заболевание, зачастую с болезненным любопытством читают все, что говорится по этому поводу. Стоит им обнаружить (а такое случается часто), что какие-то симптомы заболевания совпадают с их ощущениями, их убежденность усиливается, и сила этой убежденности становится самым большим препятствием на пути к исцелению.

Я знаю людей со слабым здоровьем, которые постоянно думают и говорят о болезнях и о своих недомоганиях. В сущности, они наслаждаются своими симптомами: изучают их, наблюдают за ними, выискивают их — и получают то, чего ожидали, потому что подобное производит подобное и не может произвести ничего другого. А ведь стоит им изменить образ мыслей — думать не о болезни, а о здоровье, представлять себе картины здоровья, а не

заболевания — и многие инвалиды могли бы излечиться без лекарств. Здоровые мысли — самая великая панацея.

Многие люди не просто подрывают свою жизнеспособность; они превращают себя в полуинвалидов, постоянно внушая себе негативные мысли и повторяя: «Ах, я себя сегодня плохо чувствую!» «Я такой несчастный!» «Я ослаб!» «Я болеваю!» «Что-то еда не идет мне впрок!» «Я так плохо спал, чувствую, что сегодня от меня не будет никакого толка!»

Если вы постоянно твердите себе: «Я несчастен, слаб и болен», «Мне с каждым днем все хуже и хуже», то как можете вы надеяться, что будете чувствовать себя Хорошо? Разве не стало общепринятой мудростью то, что все вокруг нас происходит согласно нашему слову?

Здоровье и энергия никогда не придут к тому, кто бесконечно твердит о своей слабости и жалеет себя. Здоровье — это целостность. Здоровье — это единство и завершенность. Будете говорить о другом — другое и получите.

Представьте себя, что вы адвокат, который защищает интересы собственного здоровья. Соберите все крохи доказательств, какие только возможно. Не сдавайтесь оппоненту. Защищайтесь решительно, всеми возможными силами.

Вы будете поражены, когда увидите, как охотно откликается ваше тело на подобную мысленную мольбу, на такие решительные, энергичные, жизнеутверждающие доводы.

Мне известен случай, когда врач, проходя по палате, бездумно сказал медсестре: «Этот человек не выживет». Пациент, молодой человек, услышал его, но, к счастью, он кое-что знал о силе внушения и о возможностях сознания, поэтому уверенно заявил медсестре: «Я буду жить!». И он выздоровел.

Мы просто не понимаем, как ослабляем сами себя и разрушаем свою силу сопротивления болезни, когда лелеем мысли о своей физической слабости и немощи.

Наступит время, когда правильное мышление станет могущественной профилактической медициной, когда физическое -неблагополучие будет показателем слабости мыслей — точно так же, как сейчас это показатель физической слабости.

Я верю, что наступит время, когда болезни просто не смогут одолеть тех, чьи помыслы чисты, ясны и сильны, потому что это и есть исцеляющие мысли. Наступит время, когда алчность и любые проявления эгоизма будут считаться болезнью. Люди редко осознают, какую цену платят за свой эгоизм — а ведь это физические страдания!

Невозможно думать о недугах, невозможно лелеять мысли о болезнях, невозможно вынашивать в себе убеждение, что то или иное заболевание уже зреет в недрах вашего организма, что внутри вас ждут своего часа ростки болезней, готовые ухватиться за любую возможность начать развиваться, чтобы уничтожить вас, потому что такие мысли значительно ухудшают гармонию организма и ведут к его ослаблению.

Каждая диссонирующая мысль, каждая мысль о недуге, любая картинка о болезненном физическом состоянии задерживается в нашем воображении. Любые ужасные призраки страхов — тех вещей, которых мы боимся и о которых тревожимся — все страсти, касающиеся гнева, ненависти, ревности и зависти, алчности и эгоизма — влияют на целостность наших физических функций.

Сознание — это скульптор здоровья, и невозможно обогнать мысленный образец. Если в мысленной модели возникает слабость или трещина, они обязательно отразятся на состоянии вашего здоровья.

До тех пор, пока мы мыслим о недугах или сомневаемся в своей способности быть сильными и энергичными, до тех пор, пока мы убеждены, что унаследовали слабость или предрасположенность к заболеваниям, до тех пор, пока в мысленной модели имеются недостатки, достичь совершенного здоровья невозможно.

Жизнь и здоровье следуют за мыслью.

Нам необходимо закладывать фундамент здоровья таким же образом, как мы основываем что-нибудь важное — изучая и принимая самые разумные научные методы. Нужно думать о здоровье, говорить о здоровье, придерживаться идеалов здоровья в точности, как студент-юрист думает о законе, говорит о законе, читает законы и живет в атмосфере закона.

Та же сила, что сотворила нас, восстанавливает нас. Если бы мы смогли согласовать свою жизнь с этим принципом, мы достигли бы наивысшей эффективности и самого большого счастья, а это и есть единственная правда нашего бытия.

ЧАСТЬ IV

СИЛА МЫСЛИ ПРИНОСИТ СЧАСТЬЕ

ГЛАВА 32

ПЕРЕСТАНЬТЕ ТРЕВОЖИТЬСЯ!

Тревоги вызвали больше неудач, разбили больше сердец, принесли больше рухнувших надежд, чем что-либо еще за все время существования мира. Тревога вынуждала гениев становиться посредственностями.

Работа не убивает никого, а тревоги убили многих. Нас ранит не дело, а наш страх перед выполнением дела, и не только потому, что мы постоянно прокручиваем дело в голове, но и потому, что заранее ждем неудачи.

Тот, кто растрчивает нервную энергию на бессмысленные тревоги, не сумеет правильно использовать свою силу.

Ничто так не уменьшает жизненные силы, не разрушает замыслы и не принижает силы, как привычка тревожиться. Тревога отняла энергию, разрушила здоровье и лишила продуктивности многих и многих.

Вы когда-нибудь слышали, чтобы тревога принесла людям что-нибудь хорошее? Помогла ли она кому-то улучшить свое положение? Разве не всегда и не везде она делает прямо противоположное — подрывает здоровье, высасывает жизненные силы, уменьшает деловые способности?

Что будут думать о бизнесмене, который сообщает своим сотрудникам, что он их годами грабит, ежедневно отнимая по чуть-чуть того и этого? А именно так мы и поступаем со своим мысленным деловым предприятием, главным источником нашей силы. Мы превращаемся в грабителя, который не просто ворует деньги или материальные ценности; в грабителя, который отнимает у нас энергию, уменьшает жизненные силы, лишает нас того, ради чего стоит жить.

Разве мы не жалеем язычников, которые калечат себя самыми жестокими способами? Однако многие из нас мучают себя мысленными пыточными орудиями. Мы цепляемся за свои проблемы, в течение всей жизни терпим бедствия, мысленно выполняем самые неприятные задания, заранее ожидаем тяжелой работы и постоянно страдаем, опасаясь ужасных вещей, которые так и не происходят.

Тревога не только уменьшает жизненные силы и напрасно растрчивает энергию, она серьезно влияет на качество нашей работы. Она ухудшает наши способности. Нужно раскрепостить умственные способности, и только тогда они будут работать в полную силу. Беспокоящийся мозг не в состоянии мыслить ясно, энергично и логично. Если клетки головного мозга отравлены тревогой, невозможно сконцентрировать внимание.

Клетки головного мозга постоянно омываются кровью, откуда и черпают питательные вещества. Когда кровь отравлена страхами, беспокойством, гневом, ненавистью или ревностью, протоплазма деликатных клеток твердеет, то есть им наносится материальный вред.

Разве не странно, что люди так упорно позволяют тревогам, раздражению и ненужным разногласиям перемалывать свою жизнь?

А кончается это тем, что старость настигает их в зрелом возрасте.

Тревоги не только заставляют нас *выглядеть* старше, они заставляют нас *по-настоящему* стареть. Тревога — это резец, жестоко высекающий на наших лицах глубокие морщины. Я видел человека, который так сильно изменился за несколько недель тревоги, что приобрел совершенно другое выражение лица и казался другим человеком.

Но тревогу легко можно победить противоядием, которое находится в вашем сознании. За ним не нужно идти в аптеку или к доктору, оно всегда с вами — всегда готово к употреблению. Все, что вам требуется сделать — это заменить подавленное настроение, упадок духа, пессимизм и тревогу на надежду, отвагу, веселость и безмятежность. Ничто не устранил тревогу быстрее, чем веселость и отказ видеть уродливую сторону жизни. Противоположные мысли не могут ужиться вместе. Присутствие одной исключает другую.

Почувствовав приближение страха или тревоги, тотчас же наполните сознание отвагой, надеждой и уверенностью.

Не выпускайте в сознание врагов своего счастья и успеха.. Изгоните из своих мыслей этих вампиров.

ГЛАВА 33

ИСТОЧНИК УДОВЛЕТВОРЕНИЯ

Когда же мы поймем, что счастье — это такой же обоснованный результат наших мыслей, усилий, целей и стремлений, нашей мысленной позиции, наших взглядов на жизнь, как правильный ответ на математическую задачу — результат научных методик? Многие из нас по-прежнему считают, что счастье можно только *найти* - как люди находят золото, и что для этого требуется везение.

Вне всяких сомнений, на пути к счастью и удовлетворенности многих людей стоят честолюбивые намерения. Дурацкая решимость делать то, что делают другие, опередить остальных и жить так, как живут они, добиться роскоши и комфорта, которыми обладают другие — подобные стремления являются главнейшим врагом счастья.

Именно ложное честолюбие заставляет нас тянуть непосильный воз, заставляет напрягаться, чтобы сделать что-то, уже сделанное другими — не потому, что нам это необходимо, не потому, что это прибавит малую толику к нашему комфорту или благосостоянию, не потому, что этого стоит добиваться; просто потому, что нас снедают все перевешивающие честолюбивые намерения, желание затмить других, превзойти их, обогнать, жить чуть-чуть лучше, чем они, иметь чуть более красивый дом в чуть более престижной части города, одевать наших детей чуть-чуть наряднее, окружить себя большей роскошью. Но когда все будет сказано и сделано, окажутся ли все эти вещи действительно полезными, стоят ли они вложенных усилий?

Развитие, обогащение природы человека — вот что действительно имеет смысл и достойно усилий. Только стремление оставаться верным себе, раздвигать горизонты и искоренять невежество, думать с каждым днем все чище и выше, верить в себя и других все сильнее и сильнее, быть по-настоящему полезным этому миру может принести нам удовлетворение и счастье.

Мы постоянно видим однобоких, неуравновешенных людей, людей-карликов, которые уничтожили в себе социальные и эстетические способности, прекратили духовный рост в неустанном стремлении добавить еще немного денег в кошелек.

Они все время *готовятся* к жизни, пренебрегая настоящим днем, концентрируясь на будущем; они постоянно в напряжении, ожидают, когда что-нибудь произойдет, и поэтому не ценят того, что у них есть, и не умеют наслаждаться жизнью.

Люди в большинстве своем считают, что счастье можно купить. Но еще никому не удалось дать взятку истинному счастью. Цена на него неизменна, и бедняк может быть счастлив больше, чем богач.

Большая часть людей, населяющих наш мир, полагает, что счастье — это удовлетворение, которое придет к ним, когда они выполнят все свои желания. Но это заблуждение: за пресыщением наступает реакция, возрастают потребности, и они перевешивают удовлетворение. Чем больше желаний мы удовлетворяем, тем сильнее становится жажда. И даже если жертва окончательно измучится, аппетит ее не станет слабее. Эту жаж-Ау нельзя утолить.

Как часто мы слышим жалобы людей, которые считают, что ничего не получили от жизни! Но именно потому, что они стремятся побольше *получите от жизни* они так мало получают на самом деле. Только те, кто *вкладывает* в жизнь, могут что-то почерпнуть из нее.

А многие люди предпочитают расхищать, вместо того, чтобы выращивать. Пусть бы попробовал фермер сидеть и ждать богатого урожая, если он не пахал и не сеял.

Дарите жизни любовь, веселость и служите ей бескорыстно, тогда вам не придется жаловаться на то, что вы так мало от нее получаете, что мир обделяет вас наградой.

И даже если вы будете гоняться за счастьем по всему миру, это не принесет вам ничего хорошего. Не взяв его с собой, вы нигде не найдете счастья. В истории полно примеров о людях, потерпевших катастрофу — они всю свою жизнь отчаянно гнались за счастьем, но так и не обрели его. Но было много и других, тех, кто не задумывался о счастье, а просто честно трудился, обеспечивал свой дом и близких, старался облегчить им жизнь и с удивлением обнаруживал, что счастье, которого никто не искал, пришло к ним само.

Жизнь полной мерой дарит каждому из нас счастье, если, конечно, мы решим воспользоваться любой подвернувшейся возможностью, а не томимся по тому, что подворачивается соседу.

Многие из нас так похожи на лютик, который рос на лугу рядом с маргариткой! Лютик был всем недоволен и завидовал маргаритке, потому что «маргаритки вырастают такими высокими и нарядными!», и все время мечтал, чтобы у него на стебле тоже была оборка. Малиновка, пролетавшая мимо, услышала жалобы лкэтика и сказала ему, что он чрезвычайно глуп, мечтая стать вымышленной маргариткой вместо того, чтобы быть самим собой, таким красивым и ярким. Малиновка сказала:

Ах, лютик, ты простой цветок невзрачный,

Лови смелей свет неба голубой,

И знай, что так тебе Господь назначил,

На кочке сей расти и быть самим собой!

Вы когда-нибудь задумывались о том, что прямо сейчас вы живете той единственной жизнью, которая дарована вам на земле?

Каждый день останавливайтесь на несколько минут и очищайте сознание от зависти и ревности. Отбросьте честолюбивые намерения, не желайте того, что имеют другие, цените то, что есть у вас. Истинное счастье произрастает из совершенствования и развития лучшего в себе.

Мир полон счастья, и вокруг так много всего, стоит нам только искренне пожелать принимать все то доброе, что встречается на пути.

ЭСТЕТИЧЕСКИЙ РАЗУМ

Во всем, что происходит в жизни, есть свой, особый смысл, но секрет этот откроется лишь той душе, что готова откликнуться, родственной душе. Музыка не найдет отклика у глухого — лишь у того, кто готов ее воспринять. Сладчайший орган не понравится тому, кто не умеет ценить законы гармонии и мелодики. Он разговаривает лишь с теми, кто готов духовно откликнуться, кто поймет этот божественный смысл. Какая сокровищница интеллектуальных радостей, которые безгранично превосходят все удовольствия и наслаждения, происходящие от материальных предметов, открывается тому, кто готов открыть ей двери своих мыслей! И становится неважным, что окружение может быть бедным, неважно, какие невзгоды, неудачи и тяжелые условия окружают человека; мы можем — тренируя свои мысли — подняться из раздоров и споров, из негостеприимного окружения в небеса невыразимой радости! Как Ловелас писал из тюрьмы Алтее:

Каменные стены — не тюрьма,

А железная решетка — не клетка;

Для невинного и спокойного разума

Это жилище отшельника.

Неисчерпаемы источники, доступные эстетическому развитому сознанию. Если наше сознание настроено на доброту, если наши эстетические чувства хорошо развиты, нам никогда не будет скучно. Если все складывается неудачно, если люди утомляют нас, если окружение чуждо нашему духу, мы всегда можем подняться над этим **И** в одно мгновение перенестись в мир своих идеалов. Никакая сила не сможет отнять у нас мысленные радости, утверждал Эпиктет.

Но какая школа, какой колледж учит тем восхитительным возможностям, которые дарует созданный нами идеальный мир?

Какую роскошь, многократно превышающую все материальные блага мира, можно почерпнуть в сознании, принимающем красоту!

Если вам кажется, что жизнь дает вам слишком мало, вы не научились извлекать из нее радость, красоту, истину и очарование. Душа, любящая красоту, может наслаждаться ею везде. Нет ни единого уголка в мире, где не существует красоты. Подумайте о чудесах, которые ученый видит в микроскоп, или о тех восхитительных тайнах, которые приносит к нам из глубин вселенной телескоп!

То, что вы можете получить от жизни — это всего лишь вопрос тренировки вашего ума, привычки правильно мыслить; вашей способности извлекать красоту из своего окружения, которое вы, возможно, до сих пор считали обыденным, сухим и скучным.

Если мы научимся видеть то, чего до сих пор видеть и чем наслаждаться не умели, в нашей жизни про-изойдет коренной переворот.

То, что видят самые умные из нас — ничто по сравнению с вещами, проходящими мимо нас незамеченными.

Не имеет значения, в какую сторону смотреть — везде существуют чудеса и красоты, и целой жизни не хватит, чтобы все их познать.

Несомненно, что мы бы куда сильнее начали ценить свои возможности, если бы осознали, как мечтает слепец бросить хотя бы короткий взгляд на окружающий мир.

Чего не отдал бы такой человек, лишь бы его глаза открылись хоть на краткое мгновение, лишь бы он смог увидеть то, что видим мы?

Увидеть цветок, на который мы перестали обращать внимание? Увидеть пейзаж? Взглянуть в лица других людей и наблюдать работу мысли, смену чувств и настроений? Что все это может значить для того, кто лишен зрения? А мы так мало ценим это свое преимущество!

Представьте себе человека, наделенного всемогуществом, всеведением, магической силой и мудростью, чтобы создать мир, который во всех смыслах станет раем; мир, который будет совершенством во всех отношениях; чтобы создать растительный мир, который будет дарить людям величайшую радость и удовлетворение; чтобы создать фрукты, овощи и все прочее, дарующее небывалое наслаждение вкусовым сосочкам человека. Иными словами, представьте себе человека, наделенного всеми богоподобными качествами, который будет способен создать мир, могущий удовлетворить все желания и стремления души. Сможет ли такой человек стать равным тем дивным созданиям, которые уже созданы и дарованы всем нам?

Так почему наша жизнь так часто делается скучной, лишенной эстетических наслаждений, такой ущемленной, такой упадочной, хотя могла бы стать величественной, восхитительной и безупречной?

Любовь к красоте — основное качество человеческого ума. Она проявилась уже в украшениях так называемых дикарей, а с развитием цивилизации только усиливалась.

Мы были созданы не для того, чтобы просто существовать, но для того, чтобы жить безупречно и восхи-тельно.

Мы окружены истинными источниками счастья — бесплатными и безграничными, но многие из нас допускают, чтобы их тончайшие чувства атрофировались, и обращаются к деньгам, как к источнику счастья. Да только класть деньги в кошелек — скучное занятие по

сравнению с тем, чтобы впустить в жизнь красоту, усовершенствуя безукоризненность и величие наших душ.

Радость жизни не вокруг нас, но внутри нас. И в нашей власти ценить жизнь, дарить себе эстетические радости, которые освобождают дух и поднимают нас над массой.

Не следует превращаться в стадо животных, которые лишь едят и спят, интересуясь только теми вещами, которые могут повысить аппетит.

Тем же, кто научился думать, научился извлекать мед из любого источника жизни, тем, кто научился пользоваться слухом и зрением, недостаток денег не помешает.

Обстоятельствам не хватит сил лишить таких людей радостей жизни. Пусть такой человек будет бедняком в материальном смысле, он все же останется миллионером в красоте, миллиардером в веселости и благородстве характера.

Красота — это очищающая, возвышающая, спасительная сила. Любовь к прекрасному является показателем нашего превосходства — превосходства духа. Она показывает, что умеющий любить прекрасное смог подняться с дна жизни в самые верхние ее уровни.

Власть материального награждать нас счастьем и радостью чудовищно преувеличена.

Ум, научившийся видеть прекрасное — «восторг травы, великолепие цветка» — подарит нам все самое лучшее во вселенной.

МЫСЛИ О ПРЕКРАСНОМ

Тот, кто приобрел привычку думать о прекрасном — не о внешней, поверхностной красоте, но о сердце прекрасного, о душе прекрасного — такой человек, даже обладающий самой заурядной внешностью, покажется любому красивым.

Основой всего по-настоящему прекрасного является доброе, готовое помочь сердце и желание привнести солнечный свет и веселье во все; именно такое желание, сияющее на вашем лице, делает его красивым.

Однако я знаю и мужчин, и женщин, которые так долго размышляли над своей некрасивостью, что прониклись этими мыслями, изменив себя духовно, а значит, и физически. Они совсем не так некрасивы, как им кажется, и, не придавая они своей внешности такого значения, другие люди не обратили бы на нее внимания. В сущности, сумей они избавиться от своей обидчивости и начни вести себя естественно, они смогли бы (при незначительных усилиях) оживленными мыслями, веселыми манерами, умом и готовностью прийти на помощь привлечь всеобщее внимание, и их физические черты тоже стали бы казаться привлекательными.

К примеру, я знал девушку, которая так страдала от своих невзрачных черт и неуклюжих манер, что совершенно отчаялась и готова была покончить с собой. Она была настолько убеждена, что всю жизнь будет служить мишенью для жестоких шуток, настолько уверена, что ее нигде не хотят видеть, что над ней постоянно издеваются, что решила сделать усилие и освободиться от своих недостатков. Она решила, что заставит людей любить себя, что будет привлекать их, а не отталкивать; решила проявлять к ним такой неэгоистичный интерес, что они не смогут не любить ее. Она твердо решила развивать в себе те прекрасные сердечные и душевные качества, которые компенсируют недостаток физической красоты.

Девушка стала сочувствовать людям и заботиться об их благополучии. Куда бы она ни пошла, заметив человека больного, или обеспокоенного, или одинокого, девушка тут же проявляла к нему настолько глубокий интерес, что моментально завоевывала его дружбу.

Она начала всевозможными способами совершенствовать свой ум, чтобы стать интересной, яркой, веселой и оптимистичной. — Она буквально излучала веселость и вскоре заметила, что люди, которые раньше сторонились ее, теперь так и выются вокруг.

Девушка не только сумела компенсировать физические недостатки, которые раньше считала фатальными, но и обрела красоту души, которая не прошла с годами и которая беспредельно превосходит красоту черт и фигуры.

Она стала настолько популярной, что ей завидовали хорошенькие девушки.

Высшая красота — красота, которая превосходит красоту физическую — внутри каждого из нас. Если вы постоянно думаете о прекрасном, о любви, вы будете производить впечатление такой гармоничной, сладкой душевной красоты, что вас будут считать необыкновенно прекрасным человеком.

БОЖЕСТВЕННОСТЬ ИДЕАЛОВ

Когда мы желаем получить какую-нибудь вещь, жаждем ее всем сердцем, то начинаем устанавливать с ней отношения, пропорциональные силе и непоколебимости нашего желания, а также предпринимаем усилия для реализации данного желания.

Наша основная проблема в том, что мы интересуемся преимущественно материальной стороной жизни, а не идеальной. Нам следует научиться мысленно жить в идеальном и стремиться сделать его реальным.

Привычка думать о вещах и провозглашать их такими, какими мы хотим их видеть (или какими они должны быть), привычка непоколебимо заявлять о своей целостности и завершенности поддерживает тот образец, который воспроизводят жизненные процессы внутри нас. Поэтому постоянно думайте о себе, как о том идеальном человеке, которым вы хотели бы стать. Придерживайтесь идеала своих способностей и своей целостности, отрешайтесь любые представления о болезнях или о собственной неполноценности. Никогда не позволяйте себе задумываться о своих слабостях, недостатках или неудачах. Решительно придерживайтесь идеала, решительно боритесь за его достижение — и вы сумеете его реализовать.

Вера в то, что мы сумеем реализовать свои стремления, в то, что мечты наши сбудутся, обладает огромной силой. Нет более возвышающей нас привычки, чем надежда или вера в то, что все сложится хорошо, что мы преуспеем, а не потерпим неудачу, в то, что — независимо от того, что может или не может случиться — мы все равно будем счастливы.

Нет ничего более полезного, чем такое оптимистичное отношение к жизни; нужно надеяться на лучшее, на самое высокое, на самое счастливое — и никогда не позволять себе впадать в пессимистичное, унылое настроение.

Всем сердцем верьте в то, что вы справитесь с тем, с чем должны справиться. Ни на миг не допускайте в этом сомнений. Отметайте их, если они пытаются постучаться в ваше сознание. Привечайте только дружеские мысли и представления о том, чего вы намерены достичь. Отвергайте любые враждебные мысли, любые обескураживающие настроения — все то, что предполагает провал или неудачу.

Неважно, чего именно вы пытаетесь достичь и что совершить — приступайте к любому делу с оптимистичным, полным надежды и веры настроением. Вы будете поражены, когда поймете, как возросли ваши способности, как вы вообще усовершенствовались.

Если вы привыкнете жить с такими мыслями, то уже не сможете начать думать по-другому. Натренированное сознание само будет преодолевать дисгармонию, недоброту и остальных сто врагов нашей умиротворенности, комфорта, умений и успеха.

Привычка ожидать от будущего только хорошего, верить, что вы станете преуспевающим и счастливым, что у вас будет прекрасная семья, красивый дом, что вы многого достигнете — это лучший капитал, с которым имеет смысл вступать в жизнь.

Мы стремимся достигнуть того, чего ожидаем, хотя иной раз нам кажется, что это недостижимо. Если мы постоянно ждем идеала, он появится в нашей жизни, будь это крепкое здоровье, благородный характер или превосходная карьера; нужно только живо представлять себе это и работать изо всех сил для достижения цели.

Однако многие позволяют своим мечтам и желаниям увянуть. Мы не понимаем, что именно интенсивность и настойчивость наших желаний дает нам силы осуществить мечту. Постоянные усилия, направленные на поддержку желания, повышают нашу способность к его достижению.

Не имеет значения, насколько неправдоподобной или далекой может вам казаться ваша цель, насколько невероятными — перспективы. Мысленно представляйте себе свой идеал,

упорно придерживайтесь его, энергично боритесь за его достижение, и в конце концов вы достигнете его и претворите в жизнь. Но желание, стремление, жажда, к которой вы относитесь с равнодушием, исчезнет, не реализовавшись.

Только одно предостережение: желание лишь тогда будет достижимым, когда оно *станет решимостью*. Созидательную силу производит лишь то желание, которое *удваивается энергичной решимостью*. Только *объединенные* стремление, желание и борьба дают результат.

Мы постоянно усиливаем или ослабляем свою эффективность собственными мыслями, эмоциями и идеалами. Думайте и говорите лишь о том, что вы хотите претворить в жизнь. Люди, которые постоянно ищут себе оправданий, говорят, что они устали, обессилели, измучены, что им постоянно не везет, что они неудачники, что против них сама судьба, что они нищие и всегда будут нищими; что они много трудились, пытаясь вырваться вперед, но им это не удалось, не осознают главного: подобными мыслями и словами они все глубже и глубже вбивают в свое сознание врагов собственного счастья и успеха, и сознание из-за их сомнений перестает стремиться к самореализации.

Мы все являемся продуктами собственных мыслей. На чем сконцентрируемся — тем и станем. Ежедневная привычка представлять себя замечательной личностью, посланной на землю с божественной миссией — и со способностями и возможностями выполнить ее! — дает нам восхитительную уверенность, возвышающую силу и непрестанную поддержку.

Наши идеалы — это формы для характера, и они очень сильно влияют на нашу жизнь.

Вера в то, что должно произойти — это потрясающий созидательный мотив. Мечта о доме, о процветании, ожидание того, что вы станете значительной персоной, сможете чего-нибудь добиться, будете что-то значить в своем обществе — все это могущественные созидательные мотивы.

Многие люди почему-то считают, что опасно потакать своим мечтам, своему воображению; они боятся, что это сделает их желания неосуществимыми. Но дар мечтать так же священен, как любой другой дар, данный человеку. Он дан нам с божественной целью — чтобы мы смогли кинуть взгляд на наши истинные возможности.

Способность мечтать позволяет нам взглянуть на дивные реальности, ожидающие нас впереди. Это доказательство того, что для нас все возможно.

Не следует относиться к строительству воздушных замков как к праздному, бессмысленному занятию. Каждый настоящий замок, каждый дом, каждое здание сначала были воздушными замками. Признание права на мечту созидательно; мечты воплощают в жизнь наши желания, то, чего мы хотим и на что надеемся.

Что бы ни случилось с нами в жизни, сначала мы создаем это мысленно. Точно так же, как архитектор сперва представляет себе, куда и как он положит каждый кирпич и камень, а уж потом построит здание, так и мы мысленно создаем все то, что позже станет нашей реальностью.

Наши видения — это наши планы возможной жизни; но они останутся планами, если мы не будем следовать им с энергичными усилиями и стремиться претворить их в жизнь. Так и планы архитектора останутся в чертежах, если строители им не последуют и не претворят в жизнь.

Не отказывайтесь от мечты только потому, что она кажется вам невыполнимой — потому что вы не увидели, как она воплощается в жизнь. Придерживайтесь своего видения со всей возможной стойкостью и >')-ством. Сохраняйте честную атмосферу. Читайте книги, которые помогут вам стимулировать стремления. Общайтесь с людьми, сделавшими то, о чем вы мечтаете, и попытайтесь выяснить секрет их успеха.

Перед сном выделяйте немного времени наедине с собой. Посидите, подумайте, помечтайте о том, что порадует ваше сердце. Не бойтесь своих видений и своей способности мечтать, потому что «без мечты человек погибает». Способность мечтать дана вам не в насмешку. Ее поддерживает реальность. Это божественный дар; он дан вам, чтобы вы смогли кинуть взгляд на те потрясающие вещи, которые дожидаются именно вас, чтобы поднять из

обыденного к непривычному, из затрудненных обстоятельств к идеальным, чтобы показать вам, что все это может стать для вас реальностью. *Мы можем заглянуть в рай, чтобы, не пасть духом из-за неудач и разочарований.*

За нашими желаниями стоит божественность.

Под желаниями, в которых заложена божественность, я понимаю не те вещи, которые мы хотим получить, но в которых на самом деле не нуждаемся. Я говорю о тех желаниях наших душ, которые направлены на реализацию полного самовыражения, на то, чтобы соткать узор нашего высшего преображения.

У птицы не было бы инстинкта лететь зимой на юг, если бы не существовало юга. Так и у нас не могло быть стремления сердца и томления души по настоящей, полнокровной жизни, по возможности полностью проявить свои возможности, если бы мы не могли их воплотить в реальности.

В каждом из нас имеются таланты для реализации наших идей. И если мы будем постоянно представлять себе совершенный узор — наш совершенный идеал — так, что он сделается преобладающим в мыслях, мы вскоре сможем воплести его в свои жизни и получить то, о чем мечтали.

ДЕВИЗ НА СОЛНЕЧНЫХ ЧАСАХ

На знаменитых солнечных часах есть надпись: «Я отмечаю только часы, когда светит солнце, и больше ничего». Жизнь любого человека станет прекрасней, если он сделает эти слова своим жизненным девизом.

Как было бы чудесно, если бы мы научились навеки стирать из памяти все неприятное, все то, что приносит нам горькие воспоминания, прискорбные ассоциации и гнетущие, приводящие в уныние намеки!

Если бы мы могли наполнить свое сознание прекрасными мыслями, возвышающими и ободряющими, продуктивность нашей жизни умножилась бы в несколько раз.

Почему некоторые люди устроены так неудачно, что не могут запоминать приятные, милые вещи? При встрече у них всегда припасена печальная история, что-нибудь уже случившееся или то, что вот-вот непременно произойдет. Они расскажут вам о несчастных случаях, неудачах, потерях и других бедствиях, постигших их. Они редко упоминают о радостных днях и счастливых переживаниях. Они припоминают только унылое, уродливое и печальное. Их так впечатляют дождливые дни, что нам кажется - рядом с ними дождь идет, не прекращаясь.

Но есть и другие, прямо противоположные. Они [говорят только о приятных вещах, хороших временах и милых воспоминаниях. Я знаю некоторых таких людей — с ними происходили самые разнообразные неприятности, случались потери, беды и горести, и все же они редко говорят о них или упоминают их, так что вам кажется, будто в жизни этих людей не было ничего, кроме удачливой судьбы; что у них нет врагов, что все всегда добры к ним. Это люди, которые привлекают нас к себе, люди, которых мы любим.

Привычка обращать к другим только солнечную сторону — результат многолетней практики удерживать в сознании только доброжелательные, любящие, веселые мысли; а мрачный, язвительный, недоброжелательный характер формируется, когда мы лелеем сердитые, жестокие, немилосердные мысли — в конце концов наше сознание поворачивается во тьму, и жизнь человека излучает только мрак и уныние.

Разум некоторых людей напоминает лавку старьевщика: в нем хранятся довольно ценные мысли вперемешку с хламом, причем в этом нет ни системы, ни порядка.

Их ум удерживает все — хорошее, плохое и никакое. Они не могут ничего выкинуть, потому что боятся, что в этом однажды возникнет нужда, поэтому их умственные склады забиты разнообразным мусором. Если бы эти люди регулярно проводили генеральную уборку и выбрасывали весь хлам, все, обладающее сомнительной ценностью, а потом систематизировали и приводили в порядок все оставшееся, их жизни могли бы заметно улучшиться: невозможно работать в полную силу с умом, полным противоречий и путаницы.

Избавьтесь от умственного хлама. Не идите по жизни, согнувшись под грузом несущественных, лишенных смысла вещей. Мы то и дело встречаем лк> дей-«инвалидов» — все, что они ни сделают, происходит с чрезмерным трудом и усилиями, а все потому, что они не в состоянии расстаться хоть с чем-нибудь. Они походят на сверхбережливую экономку, которая никогда ничего не выбрасывает, опасаясь, что это может пригодиться ей в будущем, а в результате и чердак, и сарай, все чуланы, каждый уголок в доме оказываются забитыми никому не нужным мусором, который «может когда-нибудь потребоваться». Возьмите себе за правило выбрасывать мусор — любой — это умение невозможно переоценить.

Время от времени мы встречаем людей, которые походят на общественные такси. Сегодня вы видите славного мужчину или привлекательную девушку — а завтра это пьянчужка или порочная женщина. Другими словами, как таксист сажает пассажира, не задумываясь, хороший это человек или плохой, так и подобные люди подбирают мысли хорошие, плохие и никакие, не выбирая и не задумываясь. Такие умы похожи на губку, которая впитывает в себя любую влагу. Такому сознанию невозможно оставаться чистым, незамутненным, свободным от противных, противоречивых мыслей, от негармоничных вибраций и морально разлагающих влияний.

Одним из величайших достижений является умение приводить свои мысли в порядок, отбрасывая всех «врагов» — те мысли, которые привносят в их жизнь противоречия и разногласия, мысли, которые угнетают, подавляют и омрачают жизнь.

Ни один ум не может работать хорошо, если он затуманен несчастливыми или порочными мыслями. Мысленное небо должно быть чистым — иначе в умственной деятельности не будет энтузиазма, яркости, чистоты и результативности.

Если вы хотите сделать все, на что способны, наполните свое сознание солнечным светом, красотой и истиной, веселыми, возвышающими мыслями. Похороните все, что приносит вам несчастье и дискомфорт, все, что ограничивает вашу свободу, что тревожит вас — пока оно не похоронило вас.

Умственный храм дарован нам не для хранения низких, подлых, грязных мыслей. Он предназначен для того, чтобы в нем обитали боги, для хранения высоких устремлений, великих целей, благородных побуждений.

Просто позор — и когда-нибудь на это будут смотреть с отвращением — что человека, который отмечен божественной печатью, могут поработить низкие, недостойные, морально разлагающие мысли! Наступит время, когда человек будет так же стыдиться дурных, вздорных, грязных мыслей, как стыдится он воровства. Когда мы лучше начнем понимать себя, свое величие, достоинство и возможности, мы не допустим, чтобы над нами властвовали наши мысленные враги, которые пока преследуют нас с колыбели до могилы.

Никто не сумеет жить по-настоящему, пока не научится забывать тот опыт, из которого уже не может почерпнуть никакой пользы, забывать те мысли, которые препятствуют нашему продвижению вперед или делают нас несчастливыми. Даже если вы совершили очень большую ошибку — забудьте о ней, похороните ее *навек*. Не выкапывайте ее снова и снова. Вы уже извлекли из нее нужный урок. Единственная польза, которую вы можете почерпнуть из этой ошибки — оттолкнуться от нее и сделать более верный шаг.

Что можно получить, если вы будете лелеять обиды, задерживаться на горестях, снова и снова переживать из-за неудач? Разве имеет смысл страдать над пренебрежительным к себе отношением или воображаемыми оскорблениями?

Есть только одно, что можно сделать с неподходящей мыслью или неудачным опытом — избавиться от них. Вышвырните их из своего сознания, как будто это вор, забравшийся к вам в дом. Вы не можете позволить себе роскошь давать приют врагам, угрожающим вашему миру и комфорту.

Если у вас возникли жестокие чувства или недружелюбные мысли по отношению к другим людям, если вы пытаетесь «поквитаться» с тем, кто задел вас, если вы страдаете от ревности, зависти или ненависти, прогоните эти убийственные эмоции, эти раздражающие мысли, как злейших врагов. Скажите себе: «Это нечеловечно. Это мысли для порочных и

деградировавших личностей. Это не те мысли, которые требуются человеку, решившему значить что-нибудь в этом мире».

До тех пор, пока вы вынашиваете мысли о ненависти, мысли о ревности, отмщении; пока вы тревожитесь, беспокоитесь или боитесь чего-то, вы будете страдать — так страдает человек, которому в башмак попал камешек, до тех пор, пока не вытряхнет его.

Невозможно испытывать злобу или ненависть к кому-то, не потеряв чего-то в собственной душе. Подобные мысли делают нас грубыми, жестокими, превращают в животных. А чувства дружелюбные, мысли о любви, о помощи, мысли великодушные облагораживают нашу жизнь, украшают характер и обогащают нашу природу.

Наши мысли окрашивают всю нашу жизнь. Мы Походим на свои идеалы.

Не стоит вынашивать мысли об оскорблении, не стоит злиться на других. Вам не нужны недобрые чувства по отношению к кому бы то ни было. Подобные мысли отравляют мозг. Они жалят и развращают. Горечь в сердце подобна дрожжам, которые воздействуют на весь организм. Постоянные мысли о горьких вещах лишают вас жизненных сил, уменьшают вашу способность совершить что-либо стоящее. Они — враги вашей юности, вашего счастья и успеха. Не позволяйте им растревать свое сердце и мучить сознание.

Не стоит помнить о неприятностях — это нанесет ущерб вашей результативности и испортит ваш труд. Сотрите их из памяти, и не имеет значения, как сильно это ранит вашу гордость. Ваша главная цель — движение вперед; не допускайте, чтобы хлам цеплялся за ваши ноги и *тянул* вас назад — или замедлял скорость во время продвижения по жизни. Вам нужна вся ваша энергия, каждый грамм ваших сил. Поберегите силы для главных целей.

Для чего помнить те недобрые вещи, которые вам кто-то сказал? Овладев искусством забывать подобное, мы обречем любовь там, где раньше ненавидели, сумеем восхищаться тем, что презирали, поможем тому, кому мешали, будем восхвалять то, что критиковали.

Женщина, с которой приключилось много бед и невзгод, сказала: «Я решила, что больше никого и никогда не опечалю своими неприятностями. Я стала смеяться и шутить там, где раньше плакала. Я улыбалась при очередной невзгоде. Я старалась, чтобы каждый уходил от меня со счастливым словом и светлой мыслью. Счастье приносит счастье, и я сама стала счастливее, чем была тогда, когда сидела и оплакивала свою судьбу».

Когда вы впадали в уныние, когда вы тревожились и уже были готовы прекратить борьбу, не достигнув желаемого, не попадался ли вам на пути кто-нибудь солнечный и радостный, кто-то с веселым характером, рядом с кем мир менялся за считанные минуты, атмосфера очищалась от жупелов и спрятанных скелетов — и вы подхватывали это настроение и становились другим человеком? А ведь все дело только в изменении мыслей — ваше сознание подверглось доброму внушению. Человек обладал изгоняющей жупелы силой, обладал более сильным мотивом, привязанностью или идеей. Если бы мы сумели проникнуться подобной философией, чтобы поднять слабого или упавшего, мы бы быстро очистили умственную атмосферу, разогнали бы все тучи сомнений и отчаяния, тревог и неуверенности и заменили бы их противоположностями. Если мы не будем вынашивать плохих мыслей, они не будут оказывать на нас такое долгосрочное действие. Они вообще не будут оказывать на нас никакого влияния. Они окапываются *hg* нас в сознании только потому, что мы лелеем их, заново прокручиваем и обдумываем.

Чтобы избавиться от ошибок, нужно заполнить сознание истиной, гармонией и мыслями о любви.

Пусть ваши мысли будут большими, щедрыми, великодушными; забывайте об обидах, не вынашивайте злобы.

Гармония — созидательная сила. Защищайте себя от внутренних врагов своего ума и тела. Живите в гармонии, живите с надеждой и правдой — в таком ярком свете не задержится ни один призрак. Помните — истина и красота, радость и веселость, гармония и доброжелательные, здоровые мысли уничтожат своих оппонентов; они действуют на них так же, как вода действует на огонь.

ЧАСТЬ V

СИЛА МЫСЛИ ДАРУЕТ ПРОЦВЕТАНИЕ

ГЛАВА 38 КАК ПРИВЛЕЧЬ УДАЧУ

Бедная женщина, всю жизнь прожившая в глуши, переехала в прогрессивную деревню и к своему огромному удивлению увидела, что ее дом освещается электричеством. Она ничего не знала об электричестве и никогда раньше не видела электрического света, и маленькие восьмисвечовые лампочки, которыми был оснащен ее дом, показались ей настоящим чудом.

Потом пришел мужчина, продававший новые электрические лампочки. Он предложил женщине заменить одну из маленьких лампочек новой, шестидесятисвечовой — просто показать ей, что получится. Она согласилась, и когда включили свет, была просто потрясена, считая истинным чудом то, что такая маленькая лампочка давала столько света. Ей и в голову не приходило, что источник нового света все время находился рядом с ней, что такой яркий свет исходил из того же места, что и раньше, с восьмисвечовыми лампочками.

Мы улыбаемся, слыша о невежестве этой бедняжки, но ведь большинство из нас находится в таком же неведении о своих собственных силах. Мы идем по жизни, пользуясь маленькой восьмисвечовой лампочкой, и уверены, что это вся сила, которая нам дана, все, что мы можем выразить, или что судьба даровала нам. Мы уверены, что наша жизнь ограничена восьмисвечовыми лампочками. Нам и в голову не приходит, что тот безграничный поток, в котором мы плывем, наполняет нашу жизнь светом сверкающим и прекрасным, и нам нужно только вкрутить более мощную лампочку — плотнее соединиться с этим потоком. Мы пользуемся акими тонкими проводками, что лишь ничтожная доля великого потока пробивается к нам — каких-то несколько свечей — а миллионы остальных проплывают мимо. А ведь безграничная мощь этого потока наша, стоит только воспользоваться ей.

Однако многие и многие черпают из этого неисчерпаемого источника не больше, чем получала из электросети та женщина. Им кажется, это все, что тот поток может им дать — или все, что они намеревались из него получить. Им даже в голову не приходит, что причина не в потоке, а в маленьких лампочках, которые они используют.

Но мы должны открыть путь этому потоку, или оставки прекратятся.

Закон этих поставок вполне научный. Ничего не олучится, если не будут выполнены все необходимые условия. Если вы поверите в новую философию, но со-раните все свои прежние страхи и сомнения, будете ить, думая о бедности и нехватках, преуспевания не достигнете. Если вы не поверите в то, что можете преус-еть или не будете практиковаться в своей вере, резуль-тов не добьетесь. Хотите собрать урожай — повинуй-сь закону поставок, закону изобилия, закону процве-ания.

Преуспевание не придет к вам по одному вашему еланию. Если вы будете просто думать о нем — не достигнете его. Это только первый шаг. Нужно придерживаться мыслей о своем преуспевании, о своем идеале, но нужно подкрепить их научными методами — и практическими здравомыслящими методами, как делают все преуспевающие люди.

Можно всю жизнь мечтать о достатке и преуспевании — и умереть в богадельне, если вы не подкрепите свою мечту действенными, практическими методами. Это значит, что вы должны быть методичным, организованным, систематичным, аккуратным, скрупулезным и трудолюбивым. Всю энергию, всю душу необходимо вложить в свое дело, профессию, работу, какими бы они ни были.

Если вы твердо решили повернуться спиной к бедности, а лицом — к преуспеванию, хотя существующие обстоятельства и не способствуют этому; если вы по-настоящему поверили, что больше не желаете жить в нищете, что для вас в жизни имеется много хорошего и прекрасного; что вы хотите жизни восхитительной, а не унылой и монотонной — откройте сознание для того, чтобы впустить в него поток преуспевания.

Представьте себе вселенную, великий космический океан созидательного ума, наполненный всеми богатствами, всеми дивными вещами, всеми замечательными возможностями, какие только мог создать человеческий разум, а потом попытайтесь

представить, что каким-то волшебством вы смогли призвать из этой вселенной все, что отвечает вашим желаниям и сердечным стремлениям.

Вы, разумеется, ответите, что глупо даже на мгновение представлять себе такое. Но разве люди не делают именно это с зари цивилизации, столько веков и тысячелетий подряд?

Каждое открытие, каждое изобретение, каждое улучшение, любое оборудование, дом, здание, город, транспортные средства, новые технологии были почерпнуты из этого безбрежного космоса.

Как? Силой мысли.

Все, чем мы пользуемся, все, что у нас есть, каждое достижение сначала предваряется мысленным образом — планом. Человек сначала рисует в воображении то, что хочет сделать, и продолжает мысленно воображать эту концепцию, не прекращая думать о ней, мысленно созидая и переделывая ее до тех пор, пока эти усилия не привлекут к человеку то, на чем он концентрировался.

Мы представляем себе, что сами создаем эти вещи. Но это не так. Мы просто действуем в унисон со вселенной, со всей созидательной энергией вселенной, привлекая к себе весь безбрежный, поддерживающий нас невидимый космический океан.

Но мы должны выполнять свою часть работы, иначе ничего не получится. Так же, как первый шаг архитектора при постройке здания — это план, так и мы должны сначала создать план или картину того, чего жаждем.

Архитектор сначала видит мысленным взором все детали здания, которое хочет возвести, еще до того, как начинает рисовать на бумаге план. Он представляет себе здание задолго до того, как на месте строительства появятся необходимые материалы. План возник из невидимого, из бездонного океана возможностей, который нас окружает.

Подобным же образом все наши желания и мечты могут осуществиться при помощи этой же безграничной поддержки.

Это чудесное откровение, но большинство из нас еще не постигло его важности. Лишь немногие применяют его в повседневной жизни. Однако его признает наука. Эдисон говорил: все ученые ощущают, «что во всем и везде присутствует игра Вечного Разума».

Трудно осознать, что под воздействием Вечного Разума из космического океана энергии каждый миг выныривают чудеса, чтобы ответить нашим желаниям и обеспечить наши потребности. Большинство из нас не в состоянии постичь ту мысль, что нас ждут благосостояние, красота и немыслимые роскошества, поэтому мы и не материализуем вещи, которых желаем.

То, что мы действительно живем, движемся и существуем в этом невидимом океане безграничного созидательного материала — одно из величайших чудес света. Все, что нам требуется, чтобы привлечь к себе то, чего мы желаем — сохранять к желаемому правильное мысленное отношение и делать все, что мы можем, на физическом уровне, чтобы объединить мысленное с реальным.

Вы сомневаетесь?

Подумайте вот о чем: Ной смог бы облегчить свой Ковчег, если бы знал достаточно. Сила была и тогда, и сейчас.

Когда мы окончательно поймем, что в невидимом мире возможностей имеется все, что соответствует любому нашему истинному разумному желанию и стремлению, и что наше желание исполнится, если мы будем представлять себе его достаточно настойчиво, достаточно упорно и делать все возможное, чтобы сделать его реальным, мы перестанем жить в нищете и в несчастье.

Однако мысль об изобилии должна поселиться в подсознании уверенно и надежно - так же, как и все то, что мы хотим осуществить, вытянуть из потока вселенной; все это должно поселиться в нашем подсознании и жить там до тех пор, пока наша стойкость и преданность цели не сделается непреложным мотивом или побуждающим стимулом.

Все, что мы хотим осуществить и сделать реальным, нужно сначала основать в подсознании постоянным, позитивным, утвердительным отношением к собственному желанию.

С такой решимостью, надеждой, ожиданием и уверенностью нищета, разумеется, не станет весьма приятным состоянием, но в ней не будет отчаяния, не будет боли и расстройства, потому что надежда видит цель даже сквозь тьму; она дарит нам свет, который развеет сумрак ограничений, покажет нам хорошие перспективы в процессе их реализации. Только та нищета, которая сопровождается отчаянием, которая не видит впереди света и вынуждает людей влачить день за днем без надежды на облегчение, высасывает из своих жертв жизнь. Это та нищета, которая убивает душу, разрушает жизнерадостность, радость и веселье - а ведь они принадлежат каждому человеку по праву рождения.

Какая жалость, что в этой стране возможностей и изобилия правительство не создает институтов, в которых специалисты помогали бы страдальцам от нищеты - тем, кто уверен, что нищеты нельзя избежать. Эти люди так же сильно нуждаются в лечении, как и пациенты в больницах. Они потеряли свою тропу на жизненном пути и вместо света смотрят во тьму; выбрали своей целью нищету вместо благополучия и процветания. Подобное мысленное отношение нуждается в изменении, его следует направить на успех, а не на неудачу, к комфорту, достатку, изобилию, а не к нищете и нехваткам. Лечение мысленным преуспеванием воспламенит в их расстроенных умах надежду, а вместо отчаяния возникнет ожидание хорошего. В глазах этих несчастных зажжется свет. Если бы подобное лечение процветанием прописывали в каждой стране земного шара, наш мир стал бы выглядеть по-другому.

Но для тех из вас, кто страдает от бедности, нет нужды дожидаться, когда наступят такие времена. Любой из вас может сам вылечить себя.

Мысленные законы просты и понятны. Мы знаем, что страх привлекает страх, тревога — тревогу, беспокойная мысль — беспокойство, ненависть усиливает ненависть, мысль о ревности умножает ревность, а мысль о бедности усугубляет бедность. Это закон притяжения. Как и любой другой закон, он неизменяем.

Болезнь нищеты можно вылечить единственным противоядием — мыслями о преуспевании. Это противоядие, спасающее от нищеты, нехваток, бережливости и ограничений, имеется в каждом из нас. Это мысли о вашем процветании. Воспользуйтесь же им и вылечите себя! Убейте микроб бедности.

Воображайте себя преуспевающим. Повинуйтесь закону изобилия — мысленно придерживайтесь идеала изобилия. Пропитайте себя насквозь мыслями об изобилии и процветании.

Недавно я разговаривал с мужчиной, который всего несколько лет назад был так беден, что он с женой и детьми был вынужден питаться хлебом и крекерами без масла. Они не могли оплачивать даже самую дешевую квартиру или купить себе удобную одежду. По сути они быстро скатывались к состоянию «разоренных и отверженных». Сегодня они живут в роскоши, в шикарном отеле. У них есть прекрасная машина и все то, что делает жизнь комфортабельной. И они вовсе не похожи на тех людей, которые совсем недавно ходили полуголодными.

Так что же произошло? Им оставили богатое наследство, или они нашли золотую шахту? Ничего подобного. Они просто осознали, что нищета — это дело их собственных рук, что причина такого жалкого положения заключалась в их сознании. И в тот же миг они решительно отвернулись от своего отчаяния и твердо вознамерились смотреть на свет и шагать к нему, несмотря на обстоятельства. В результате очень скоро к ним потянулось все хорошее.

Семья стала по-новому относиться к жизни. С лиц исчезло выражение отчаяния и несчастья, заменившись светом надежды и радости. С этой разницы между отчаянием и радостью, между надеждой, ожиданием и опасением желать началось их благосостояние.

Психология учит нас, что нельзя поддаваться никаким видам подавленности, унылым мыслям, мыслям о сомнениях, страхах, тревогах, их нужно отбрасывать и не допускать в сознание, потому что наш ум не может созидать, пока им владеют эти враги. Мы понимаем: чтобы созидать, мы должны постоянно мыслить творчески, созидательно, и не должны допускать в сознание ничего негативного, никаких унылых мыслей о возможном провале или неудаче. С помощью психологии мы понимаем, что можем производить только тогда, когда концентрируемся на чем-то и постоянно об этом думаем; что в наших жизнях будет воспроизведено только то, что доминирует в нашем сознании, будь то нечто полезное или же вредоносное.

Ваше мысленное отношение поведет вас к свету или оставит во тьме, поведет вас к надежде или к отчаянию, к блистательному успеху или к позорному провалу, и только в вашей власти выбрать, куда вам идти.

Люди удачливые всегда — возможно, даже не сознавая этого — постоянно принимают «лекарство процветания», «лекарство успеха», они подбадривают себя, настраивают сознание на позитивную волну, и таким образом у них возникает стойкий иммунитет против всего негативного, против уныния, нищеты и бед.

Придерживайтесь мыслей об успехе, идеала преуспевания, постоянно размышляйте о своем удачливом будущем, ожидайте его, работайте на него — вот оно, ваше «лечение изобилием», даже если вы об этом не знаете.

Всякий раз, погрузившись в мрачные, унылые мысли, каждый раз, когда вы позволяете себе впадать в уныние или тоску, вы разрушаете все то, что пытались построить «лекарством успеха». Подобное отношение к жизни враждебно преуспеванию, оно душит преуспевание и не дает ему расцвести. Вы как будто говорите себе: «Конечно, мистер Преуспевание, я хочу с вами дружить, но не верю, что мне это удастся. Совершенно очевидно, что вы для меня не предназначались, потому что все мои поступки заканчиваются провалом и неудачей. Должно быть, существует странная судьба, которая решила не допускать меня к успеху и преуспеванию. Я никогда и не рассчитывал, что стану преуспевающим человеком, как бы усердно ради этого ни трудился».

Заблудившись в лесу и потеряв компас, мы не можем сказать, где какая сторона света. Пока не увидим солнце, мы будем ходить по кругу, считая, что идем в правильном направлении, но при этом не будем продвигаться к нужной нам цели. Через какое-то время, обнаружив, что мы никуда не вышли, и не зная, сколько выдаем

Миллионы людей заблудились в густом лесу непоравильных мыслей. Мы не идем к наши певанию. Мы не видим света, не видим выхода из леса

КАК ПРИВЛЕЧЬ БОГАТСТВО

Сама бедность не так ужасна, как мысли о ней. Фатальным является убеждение, что мы бедны и такими и останемся. Мысленное отношение — вот что разрушительно и пагубно; то, что мы смотрим в лицо бедности, смирившись с мыслью, что мы на нее обречены, и даже не совершаем попытки повернуться в другую сторону и бороться — с той решимостью, которая не знает поражения.

До тех пор, пока вы живете, смирившись с атмосферой нищеты, и излучаете мысли о бедности, ваши руки связаны, а возможности ограничены.

Вы будете бедным до тех пор, пока думаете о нищете, и будете терпеть неудачи до тех пор, пока думаете о неудачах.

Если вы боитесь бедности, если вы ее по-настоящему страшитесь, если вас приводит в ужас мысль о нищете в старости, она вас, скорее всего, настигнет, потому что постоянный страх лишает вас мужества, подрывает вашу уверенность в себе, и вы больше не в состоянии справляться с трудностями.

Сознание — это магнит, а магнит должен быть правдивым и притягивать вещи, подобные себе. Если ваше сознание насыщено мыслями о страхе и бедности, уже не имеет значения, насколько усердно вы трудитесь — вы все равно притянете к себе нищету.

Вы идете в ту сторону, в которую смотрите. Если вы упорно смотрите в сторону бедности, то уже не можете ожидать изобилия. Если вы делаете каждый свой шаг по тропе неудач, то вам не приходится ожидать успеха.

Если вы придерживаетесь мыслей о нищете, то постоянно будете соприкасаться с условиями, приводящими к бедности — постоянные мысли о нищете, разговоры о нищете, жизнь в нищете делает нас ментальными инвалидами. Это самый ужасный вид бедности.

Я никогда не слышала о человеке, который был бы удачливым, постоянно утверждая, что его бизнес идет плохо. Привычка смотреть вниз и говорить о неудачах фатальна для продвижения вперед. Тот, кто всегда думает о своей тяжелой судьбе и о провалах, никаким образом не сможет пойти в противоположном направлении, где находятся успех и преуспевание.

Если хотите притянуть к себе удачу, отриньте сомнения. До тех пор, пока они стоят между вами и вашими стремлениями, они будут для вас непреодолимой преградой. Необходимо верить. Никто не в состоянии разбогатеть, если постоянно твердит себе «я не смо- [гу]». Философия «я не могу» сломала больше карьер, чем что-либо другое. Уверенность — вот волшебный ключ, который отпирает двери поддержки.

Утеряв уверенность в том, что мы можем подняться вверх, улучшить свое положение, мы теряем все шансы на успех, а жизнь становится тяжелой и унылой. Мы утрачиваем честолюбие и энергию и все меньше и меньше способны победить нищету.

Молодой человек замечательных способностей, с [Признанным положением в деловом мире, недавно рассказал мне, что он очень долго был совсем нищим и оставался таковым до тех пор, пока не решил очень твердо, что больше не желает быть бедным, что бедность — это ментальная болезнь, от которой он вознамерился избавиться. Он выработал в себе привычку ежедневно заявлять, что достигнет изобилия и достатка, подкрепляя в себе веру и способность стать человеком со средствами, достаточно значительным в этом мире. Он упорно выводил из сознания все мысли о нищете. Он не желал иметь с ними ничего общего.

Он не позволял себе думать о возможных неудачах. Молодой человек повернулся лицом к новой цели — успеху — и отвернулся навсегда от бедности и неудач.

Он говорит, что раньше экономил на всем, чтобы накопить хоть немного денег. Он ел самую дешевую пищу, и как можно реже. Он старался не ездить на общественном транспорте, предпочитая многие мили

проходить пешком.

Повинуясь новому импульсу, он в корне изменил все эти привычки. Он решил, что должен питаться в хороших ресторанах, снять удобную комнату в хорошем районе, встречаться с культурными, образованными людьми и заводить знакомства с теми, кто может ему помочь.

Чем более щедрым он становился, тем лучше шли у него дела. Это помогало ему стать более образованным и культурным, и тогда дела становились еще лучше. Молодой человек понял, что именно мысли о бережливости не давали ему черпать поддержку из космического океана.

М хотя теперь он живет хорошо, он говорит, что тратит буквально ничтожную часть из того, что приходит к нему благодаря новым мыслям и сменившемуся отношению к жизни.

Девять десятых населения из так называемых промышленных, развитых стран, жалуясь на бедность и преследующие их неудачи, на самом деле просто идут не в том направлении, удаляясь от жизни, о которой мечтают. Все, что им требуется — это повернуться в обратную сторону, чтобы оказаться лицом, а не спиной к своей цели, то есть выкинуть из головы пагубные мысли. Карнеги, Рокфеллеры, Вандербильты - все они думают только об успехе и преуспевании, поэтому и получают его. Они предвидят не бедность, не провал: они точно

знают, что идут к процветанию и успеху, потому что давно отринули все сомнения и мысли типа: «я не смогу».

Сомнения — вот что убивает успех, а боязнь неудачи убивает преуспевание. Неудача или успех — все сначала происходит в сознании, и лишь потом становится реальностью.

Вот почему скупые, ограниченные умы никогда не привлекут к себе денег. Если деньги у них и появятся, то лишь в результате бесконечной расчетливой экономии — как у Эбenezера Скруджа — а не благодаря тому, что они повиновались закону изобилия. Чтобы привлечь к себе деньги, требуется широкий, щедрый ум. Узкомыслящие скупердяи перекрывают все пути к изобилию.

Побеждает только полное надежды, жизнерадостное, веселое отношение к жизни. Строитель преуспевания — оптимизм. Убийца преуспевания — пессимизм.

Оптимизм — это величайший производитель. Это надежда и жизнь. В нем имеется все, что формирует мысленное отношение, которое поможет нам добиться процветания и наслаждаться им.

И пусть вы потеряете свою собственность, здоровье — даже репутацию! — если вы сохраните веру в себя и будете смотреть вверх, у вас всегда будет надежда на восстановление потерянного.

Пока вы излучаете сомнение и уныние, вы будете неудачником.

Если бы те, кто уверен, что навеки потеряли свой шанс, что они никогда снова не смогут встать на ноги, знали силу своих мыслей, они с легкостью начали бы все сначала.

Но прежде, чем вы обретете новый мир, вы должны поверите в него.

Я знаю семью, которая полностью изменила свою жизнь, изменив мысленное к ней отношение.

Они так долго жили в атмосфере уныния и разочарования, что были убеждены: успех — это для других. Они верили, что обречены на бедность, и их дом и все, что их окружало, представляло из себя картину упадка и неудач. Все ветшало и рушилось. С дома облезла вся краска, на полу не было ковров, на стенах — картин, в общем, не оставалось ничего, что делает дом уютным и веселым. Все члены семьи выглядели неудачниками. В доме было уныло, холодно и безрадостно. Все в нем наводило тоску.

Однажды мать прочитала книгу, в которой говорилось, что нищета — в основном ментальное заболевание. И она немедленно начала изменять свой образ мыслей, постепенно заменяя гнетущие, унылые, провальные мысли на прямо противоположные.

Она заняла солнечную, веселую позицию, выглядела и вела себя так, будто на свете стоит жить.

Вскоре и муж, и дети переняли ее веселость, и очень скоро вместо пессимизма в доме воцарился оптимизм.

Муж тоже изменил свои привычки. Он перестал ходить на работу небритым и растрепанным, в неопрятной одежде, он сделался аккуратным и прибранным. Он взял себя в руки, начал причесываться, приводить себя в порядок и стал смотреть вверх. Дети последовали его примеру.

В результате к ним пришло то, что многие люди назовут «удачей». Изменения в мыслях, взгляд в сторону успеха и счастья вместо неудач отразились на сознании отца, подарили ему надежду и мужество, он очень повысил свою результативность, и его вскоре повысили в должности. Сыновей тоже. Через два-три года жизни в подобной созидательной, вдохновляющей атмосфере надежды и мужества вся семья полностью изменилась — и дом тоже! Его отремонтировали, обновили как снаружи, так и внутри.

Мы должны выполнять свою роль в наших стремлениях. Если вы пытаетесь стать преуспевающим, вы должны играть свою роль. Если вы пытаетесь демонстрировать изобилие, вы должны это делать — не жалко и слабо, а широко и решительно. Вы должны *чувствовать* изобилие. Вы должны *дулгатб* об изобилии. Ваши манеры должны быть полны уверенности. Вы должны производить впечатление решимости, вы должны играть свою роль, и играть ее превосходно.

Представьте себе великого актера или актрису, который играет в пьесе человека, пытающегося разбогатеть — сильный, решительный, прогрессивный характер, который побеждает и завоевывает. А теперь представьте себе этого актера, который оделся, как бедняк, а по сцене ходит, спотыкаясь, опустив плечи, шаркая ногами, словно в нем нет ни честолюбия, ни жизненной энергии, нет настоящей веры в то, что он заработает денег и придет к успеху; вот он бродит по сцене с извиняющимся видом, ссутулив плечи, крадучись, как будто говорит: «Нет, не верю я, что справлюсь, это для меня слишком жирно. Другие, может, и справились, но я никогда и не думал, что смогу стать богатым и преуспевающим. Похоже, хорошие вещи предназначены не для меня. Я человек простой, не очень опытный и не особенно уверенный в себе. С моей стороны было слишком самонадеянно считать, что я когда-нибудь стану богатым или буду что-то значить в этой жизни».

Как отнесется к этому публика? Будет ли этот актер излучать уверенность в себе, силу и напор, заставит ли зрителей думать, что подобный характер в состоянии разбогатеть, что он может управлять обстоятельствами, что сможет добиться денег? Разве не скажут зрители, что такому характеру нельзя верить, что это провал роли? Разве не будут они смеяться над идеей, что такой персонаж сумеет завоевать мир?

Если вы говорите о бедности, думаете о бедности, живете в бедности, принимаете повадки нищего, одеваетесь, как неудачник, как долго, по-вашему, вы будете брести к своей цели — к преуспеванию?

Наша мысленная позиция по отношению к интересующей нас цели целиком определяет нашу способность достичь ее. Если вы хотите стать преуспевающим, необходимо поверить, что вы созданы для процветания и счастья.

Сотрите все тени, все сомнения и страхи, все мысли о бедности и неудачах из своего сознания. Когда вы станете хозяевами своих мыслей, когда научитесь управлять собственным сознанием, вы обнаружите, что все получается как бы само собой.

Уныние, страхи, сомнения, недостаток уверенности в себе — это микробы, которые убили преуспевание и счастье десятков тысяч людей.

Если бы все бедняки сумели повернуться спиной к темному и унылому окружению, сумели бы повернуться лицом к свету и веселью, если бы они преисполнились решимости покончить с нищетой и тоскливым существованием, подобная решимость в **СКОДОМ** времени произвела бы революцию в нашем мире.

Каждого человека с раннего детства необходимо учить, что он должен *ожидать* преуспевания, верить в то, что все самые лучшие вещи мира предназначены для него.

Благосостояние сначала создается мысленно и только потом становится реальностью. Те, кто решает стать медиком, говорят о медицине, читают книги по медицине, изучают медицину и думают о медицине до тех пор, пока не пропитываются ею насквозь. Не бывает так, чтобы человек решил стать доктором — и начал изучать законы, читать законы и думать о законах.

Точно так же, если вы хотите успеха и достатка, вы должны думать и говорить об успехе и о достатке.

Не позволяйте силе бедствий и нищеты придавливать вас к земле. Постоянно доказывайте свое превосходство. Верьте в то, что вы будете управлять окружающим, что вы хозяин, а не раб обстоятельств.

Со всей возможной энергией примите решение, что в мире множество хороших вещей, и вы собираетесь получить свою долю, никого при этом не рая и не отпихивая других локтями. С самого начала так и было задумано, что вы обретете благополучие и достаток. Преуспевание — это ваше право по рождению, и вы должны преисполниться решимости получить свою божественную судьбу.

Нищета — это ненормальное состояние. Она не подходит ни одному человеку. Она противоречит божественному обещанию и предначертанию.

В нашем чудесном механизме нет никаких признаков того, что мы были созданы для жизни в нищете. На божественном уровне есть для нас нечто куда более величественное и значительное, нежели постоянная борьба за кусок хлеба.

Никто не сможет выполнить свою работу и найти в себе свои самые лучшие качества, если чувствует себя так, словно кто-то повис у него на ногах, если человек чувствует себя связанным, ограниченным, постоянно чувствует себя отданным на милость стесненных обстоятельств.

Бедняки, которые пытаются удержаться на краю, никогда не смогут быть независимыми. Они не смогут позволить себе роскошь жить в приличных районах и в здоровых домах. Они не могут упорядочить свою жизнь. Они даже не решаются выражать свое мнение или иметь личные взгляды на жизнь.

Нищета в своей крайней форме сужает кругозор, умаляет достоинство, убивает честолюбие; это замкнутый круг. В ней нет надежды, нет перспектив, нет радости. Она часто выявляет самое плохое в людях, убивает любовь среди тех, кто мог бы счастливо жить вместе.

Для обычного человека очень трудно оставаться достойной личностью в условиях крайней бедности. Человеку, который постоянно тревожится, смущается, который погряз в долгах, который вынужден надолго растягивать рубль, почти невозможно сохранять достоинство и самоуважение, как это делает человек, который высоко держит голову и смотрит миру прямо в глаза. Некоторые редкие и прекрасные души сумели это сделать. Они даже среди полной нищеты сумели дать нам примеры благородства, которые мир никогда не забудет. Но скольких плеть нищеты загнала на самое дно?

Бедность — это не благословение, а проклятье, и те, кто прославляет ее добродетели, вряд ли пожелает сам согласиться на подобные тяжелые условия.

Хотел бы я наполнить каждую юную душу ужасом нищеты; дать прочувствовать на себе ее горечь, ее ограничения, ее удушающее действие — то, как она вынуждает человека ощущать себя ничтожеством.

Нет позора в неожиданной бедности. Мы уважаем людей, которые стали бедными из-за болезни или несчастья, которое невозможно было предотвратить.

Мы осуждаем предотвратимую бедность, ту, которая наступила из-за нехватки усилий, неверного образа мыслей — в общем, из-за любой вполне предотвратимой причины.

Дело в том, что многие из сегодняшних жертв нищеты не верят, что смогут выбраться из ее тисков. Они так много слышат о том, что бедному человеку не хватает возможностей, что комбинации с большими деньгами в будущем заставят почти всех работать на кого-нибудь другого. Они слышат так много разговоров о хватке и алчности богатых, что в конце концов перестают верить в свою способность справиться с обстоятельствами и полностью утрачивают волю.

Я не утверждаю, что не существует богачей бессердечных, жадных, скупых, что не существует несправедливых и жестоких обстоятельств, созданных беспринципными политическими и финансовыми интриганами. Я просто хочу показать бедным, что, несмотря на все это, множество бедняков сумели подняться над железными обстоятельствами — и что надежда есть всегда.

Простой факт, что очень многие год за годом встают на ноги, выбираются из таких условий, которые можно посчитать за губительные для продвижения вперед — если вы как раз сейчас оказались в тяжелом материальном положении — должен убедить вас в том, что вы тоже можете победить.

Нищета начинается в сознании. Большинство бедняков в наших городах остаются бедными только потому, что они — и это очень трагично — ментальные нищие. Они не верят, что когда-нибудь смогут стать преуспевающими людьми. Судьба и условия против них — и они уверены, что родились бедняками, и ждут, что всегда останутся бедняками; и это стало неизменным направлением их мыслей, их твердым убеждением. Походите в трущобах, и вы услышите, что там говорят исключительно о бедности, об отвернувшейся удаче, о жестокости и несправедливости общества. Они расскажут вам, что их всегда притесняли высшие классы, притесняли жадные работодатели, еще кто-нибудь или что-нибудь, что они не могли изменить. Эти люди считают себя жертвами, а не победителями, побежденными, а не завоевателями.

Значит, самое плохое в бедности — это мысли о бедности, убежденность, что мы бедны и должны остаться бедными.

Если придерживаться мыслей о бедности, вы будете ранены бедностью и останетесь в условиях, которые порождают нищету.

Если же вы придете к выводу, что сыты бедностью по горло и решили покончить с ней навсегда, решили, что больше не хотите иметь с ней ничего общего, что вы намереваетесь уничтожить любые напоминания о ней в своей одежде, во внешности, поведении, речи, поступках, доме, что вы твердо вознамерились повернуться лицом к лучшему, и ничто на свете не помешает вам выполнить свое решение, вы будете поражены, поняв, какая могучая сила прихлынет к вам, как возрастет ваша уверенность в себе и самоуважение.

Само принятие решения, что вы не хотите иметь ничего общего с нищетой, что вы извлечете из имеющегося у вас все возможное, что вы будете выглядеть как можно лучше, что вы приведете себя в порядок, причешетесь, начнете разговаривать и вести себя, высоко подняв голову, создаст внутри вас новое духовное начало, которое поведет вас к свету. Место отчаяния займет надежда, вы почувствуете прилив новых сил, уверенность заструится по вашим жилам.

Если вы чувствуете, что упали совсем низко и все вокруг вас выглядит унылым и гнетущим, просто попытайтесь провести эксперимент - решительно повернитесь в другую сторону, к солнцу, надежде и ожиданию, и оставьте позади все тени.

Перекройте все пути мыслям о бедности и сомнениям. Сорвите со стен в своем сознании картины уныния и депрессии, повесьте вместо них картины яркие, веселые, полные надежд.

Напоминайте себе, что тысячи людей до вас и вокруг вас в этой стране сами *придумали* себе побег из бедности, прислушавшись к великому принципу: мы реализуем в своей жизни только то, о чем упорно думаем и за что решительно боремся.

СТАТЬ МАГНИТОМ УСПЕХА

Каждый человек — это магнит, притягивающая сила которого может развиваться в любом направлении. Каждый может так направить свою силу, что сумеет привлечь к себе все, что пожелает.

Прежде, чем ваша жизнь станет по-настоящему результативной, вы должны превратить себя в магнит, притягивающий то, что вам требуется.

Нужно научиться притягивать к себе то, что поможет вам преуспеть в жизни, что поможет вам удовлетворить свои стремления.

Если бедность тянет вас вниз, вы можете победить ее, превратив себя в магнит преуспевания. Мы живем в самом центре потока неисчерпаемой поддержки. Если человек не берет из этого потока то, в чем он нуждается, это его собственная вина.

Все, что мы получаем в этой жизни, мы получаем по закону притяжения. Подобное притягивается подобным. Все, что вы получили в этой жизни, было притянуто вашим разумом. Вы можете сказать, что заработали все эти вещи, что купили их на зарплату, что это плоды ваших стараний. Все верно, но ваша мысль опередила старания, а мысленный план существовал прежде ваших достижений

Простое изменение мысленной позиции очень скоро начнет изменять условия. Ваше решение повернуться в сторону преуспевания, улучшать его, сделать себя магнитом преуспевания поможет привлечь к вам те вещи, которые смогут удовлетворить ваши стремления.

Слова «милосердный будет благословляем» (Притчи, 22:9) выражают главную истину. Картины, которые вы рисуете перед своим внутренним взором, мысли, которые вы лелеете, день за днем выстраивают ваши внешние условия. Это действительные силы, беспрестанно работающие в духовном мире, и чем больше вы думаете и чем отчетливее представляете себе благоприятные условия, тем больше вы усиливаете свое могущество для их реализации. Вы превращаетесь в магнит, притягивающий то, чего вы желаете. Это закон психологии.

Если вы хотите превратиться в магнит преуспевания, вам следует не только думать о преуспевании, но также решительно отвернуться от бедности.

Начните сегодня. Не откладывайте на завтра или послезавтра. Имейте в виду, преуспевание предполагает преуспевающую внешность. Старайтесь одеваться, как преуспевающий человек, выработайте такую же походку, ведите себя так же, как преуспевающие люди, думайте в тех же выражениях. Мысленный целитель не сможет вылечить рак, если в сознании все время прокручивается картина этого зловещего заболевания со всеми его ужасными симптомами. Целитель должен все это выкинуть из головы. Он должен представлять себе пациента здоровым и аккуратным — и не страдающим никакими болезнями.

То же самое относится и к вам, если вы решили стать преуспевающим: нужно придерживать мысли о преуспевании и рисовать в уме картины преуспевания. Откажитесь видеть бедность. Ее не должно быть в вашем поведении. Сотрите все намеки на нее, и не только из мысленной позиции, но и из своей внешности. Лаже если вы не сможете поначалу подобрать для себя красивую одежду или переехать в красивый дом, вы все же можете излучать надежду и ожидать восхитительной собственности, которая ваша по праву рождения — и тогда все вокруг вас будет отражать этот свет.

Преуспевание начинается в сознании. Вы должны вложить ее основы в свои мысли и окружить себя атмосферой преуспевания. Другими словами, вы сумеете встроить в свое окружение и в свою жизнь только то, что созреет в вашем сознании.

Мы слышим, как про некоторых людей говорят, что они «везунчики», кажется, что им все само падает в руки. Но это происходит только потому, что они излучают невидимые силы и решительно идут к цели, которые себе выбрали. Вещи выстраиваются в очередь и спешат к ним пропорционально силе и решимости их мыслей.

Мысли о хорошем можно назвать «первой помощью» для тех, кто хочет стать преуспевающим. Представлять себя преуспевающим, живущим в уютном доме, имеющим хорошую одежду, окруженным всеми прелестями жизни, делающим все возможное ради служения человечеству означает попасть в течение, которое управляет успехом.

Странная вещь — мы верим, что Создатель поможет нам во всем, кроме финансовых неприятностей. Отчего-то нам кажется, что взывать к Нему с просьбой о деньгах, необходимых нам — это кощунство. Мы просим утешения, облегчения бедствий, утешения горестей, исцеления от болезней, но попросить Господа помочь нам уплатить за квартиру, выкупить закладную на дом или ферму кажется нам неправильным.

При том мы совершенно точно знаем, что каждая ложка съеденной нами пищи, ткань, из которой сшита наша одежда, дома, в которых мы живем, каждый глоток воздуха, который мы вдыхаем, даны нам из Божественного Источника, из безграничного источника поддержки. Если солнце исчезнет или перестанет посылать на землю свои волшебные лучи, через несколько дней на земном шаре не останется ни одной живой души. Ни человек, ни животное не смогут без него существовать. Не останется ни деревьев, ни цветов, ни фруктов, ни овощей, ни травы, ни единого растения, ни травинки. Без побудительного могущества солнца жизнь на планете исчезнет. Она станет такой же холодной, бесплодной и безжизненной, как луна. Точно так же все, что у нас есть, исходит от Создателя, и без Его поддержки мы не проживем ни единого мгновения. Так почему же не обратиться к Великому Источнику с просьбой о деньгах?

Истина в том, что мы должны были прожить свою жизнь в достатке. Поэтому ни на миг не позволяйте себе мысль о том, что вас настигнет не преуспевание, а что-нибудь другое, ибо оно ваше по праву рождения, и вы можете смело требовать его.

Отвернитесь от бедности. Твердо решите, что вы больше никогда не будете иметь с ней ничего общего, что вы не будете поощрять ее, представляя себе картинки нищеты и думая о ней.

Обратитесь взором к преуспеванию. Думайте и планируйте условия преуспевания, боритесь за преуспевание изо всех сил, и оно придет к вам.

Допустим, вы бедны и живете в очень скромном доме. Поговорите со своим супругом и детьми и решите, что все вы сосредоточитесь на объективных, улучшенных условиях жизни, что вы повернете в другую сторону, не к бедности, а к процветанию. Приведите в порядок свой крохотный домик и сделайте его как можно более аккуратным и веселым. Поступите точно так же с одеждой и со своим общим видом. Наведите на себя лоск и храбро вскиньте вверх голову. Окружите себя атмосферой надежды, пусть все видят в ваших глазах свет надежды и ожидания, пусть все заметят перемену. Ваши соседи заметят ее. Они увидят, как изменился ваш дом и ваша семья. Изменение мысленного отношения к себе и к семье после того, как вы обратитесь к свету, а не к тьме, к надежде, а не к отчаянию, совершит громадное изменение в вашем взгляде на жизнь.

Именно таким образом вы превратитесь в магнит преуспевания, начнете излучать волны надежды, честолюбия и решимости. Ваше новая мысленная позиция отразится в гордой осанке, в распрямившихся плечах, в аккуратной, опрятной внешности — пусть ваша одежда останется старой и поношенной — в победительном, убедительном, магнетическом выражении лица. Таким образом вы устанавливаете условия для успеха. Положительная мысль о процветании струится наружу, как электрический ток, и соединяется с другими такими же течениями.

Придерживайтесь своей убежденности, трудитесь, чтобы достичь цели, и ваше уmonoстроение направит невидимый магнит вашей личности, чтобы поднимать вас все выше и выше, чтобы привлекать к вам других, которые помогут вам двигаться дальше в выбранном направлении.

Если вы нуждаетесь в лучшей работе, в лучшей зарплате, если вам нужны деньги, чтобы расплатиться с долгами или приобрести то, что вам необходимо — неважно, что именно — со всей силой разума держитесь за эту мысль и ни на мгновение не позволяйте себе сомневаться в том, что добьетесь своего.

До тех пор, пока вы пропитаны убеждением нищеты, вы не сможете выбраться из нее. Думайте о том, что вы уже выбрались из нее.

Изобилие никогда не проникнет к вам сквозь мысли о бережливости и бедности, сквозь сомнения. Так чистая вода не может протечь сквозь грязные, ржавые трубы. Верная точка зрения должна сделаться вашим мысленным водопроводчиком, чтобы содержать трубы в чистоте и порядке. Подобное притягивает подобное. Бедность притянет к себе только бедность, страх притянет страх, тревога — тревогу, беспокойство притянет беспокойство. А вот мысли о вере, о доверии и об уверенности в себе притянут себе подобное.

Бедность — это мысленная болезнь, но противоядие находится у вас в сознании. Мысли о преуспевании — вот естественное противоядие для вируса нищеты. Они убьют его. Мысль о бедности не может сосуществовать в сознании рядом с мыслями о процветании. Одно вытеснит другое. И только вам решать, какую мысль вы должны лелеять и поощрять.

Наша проблема в том, что мы привыкли искать материальной поддержки, хотя нашей первой поддержкой должна быть мысленная. Мы открываем или закрываем дорогу поддержке мыслями и убеждениями. Мы материализуем бедность своими сомнениями и страхами. Мы только начинаем понимать, что получаем из мира только то, о чем думаем и ради чего трудимся, что мысленные планы предшествуют материальной реализации, как планы архитектора предшествуют строительству.

Помните, что процветание не войдет в вашу жизнь, если ваше сознание наполнено мыслями о бедности. Мы идем в том направлении, в котором ведут нас мысли и убеждения. Процветание не придет к вам, если вы отходите от него в сторону, думая о бедности.

Вы должны думать в положительном направлении, думать, что вы непременно добьетесь успеха. Это первое условие, необходимое для того, чтобы стать магнитом и притянуть к себе то, чего вы так хотите. Неважно, деньги это или работа, новая должность или здоровье, ваши мысли должны быть позитивными, чистыми, решительными и упорными. Никакой слабости и причитаний вроде: *«Возможно, я этого добьюсь»*, или *«Может ббШб, это когда-нибудь*

произойдет», или «*Даже и не знаю, добьюсь ли я этого*», или «*Если f&t я мог сделать это*». Такие мысли не помогут вам ничего добиться.

Когда молодой Джон Вонамейкер начинал на тележке доставлять свои первые вещи на продажу, он сразу решил, что будет королем торговли. Проходя мимо крупных магазинов одежды, он представлял себя крупным торговцем, владельцем предприятия куда более крупного, чем все те, что он видел. И он не стал ослаблять течение мыслей сомнениями или страхами, а упорно шел вперед, к выполнению честолюбивых замыслов.

Люди слишком много думают о слепых силах природы. Они не понимают, что могут сами, силой собственных мыслей, превратиться в магниты и притягивать к себе те вещи, которые помогут им выбраться наверх. Вонамейкер притягивал к себе силы, которые и превратили его в короля торговли. Каждый его шаг был шагом вперед и приближал его к реализации мечты.

Маршалл Филд мысленно спроектировал свой переход из маленькой сельской лавчонки в служащие в Чикаго. Потом продумал и осуществил переход из служащих в партнеры. Продолжая думать и усердно трудясь, он представил себя далее во главе крупнейшего торгового предприятия Америки, если не целого мира. Его мысли всегда убегали вперед. Он все время представлял себя на ступеньку выше, все время рисовал себе мысленно крупный бизнес и таким образом стал магнитом для того, о чем думал.

Если бы Джон Вонамейкер удовлетворился в самом начале, он так и остался бы в своей первой крохотной лавчонке в Филадельфии, отрезав себе все пути к тому, чем он стал — одним из самых крупных торговцев, каких когда-либо видел мир. Если бы Маршалл Филд перестал представлять себя на ступеньку выше, когда человек, на которого он работал в маленьком магазинчике Питсфилда, предсказал ему, что он никогда не состоится в качестве торговца, мы бы о нем никогда и не услышали. Но тот человек не сумел остановить Маршалла Филда и его мыслей. «В Чикаго, в город больших возможностей!» — сказал он себе и продолжал двигаться вперед, а мелкий провинциальный торговец стал походить рядом с ним на лилипута.

Что касается принципа успеха, то эти истории являются по сути историями любой человека, который достиг успеха в своем деле. Возможно, они не осознавали закона, являющегося основой этого метода, но действовали в унисон с ним и преуспели.

Это же относится и к Эндрю Карнеги, и ко всем миллионерам, и ко всем тем мужчинам и женщинам, которые сами себя создали, которые были бедными мальчишками и девчонками, а стали владельцами колоссальных состояний или заняли господствующие позиции в мировой деятельности.

Каждый, кто решается преуспеть в достижении своей цели, чья стойкость, решимость, сила воли и постоянная вера в себя помогает не отказываться от задуманного, попадет туда, куда стремится. И очень печально, что задолго до этого многие люди отказываются от своих стремлений, а души их съеживаются.

Одно дело — выбраться из бедности. Но совсем другое — это решение любыми путями добиться денег. Целый мир лежит между тем, что вы насыщаете свое сознание мыслями о деньгах до тех пор, пока в нем не остается места для других стремлений, и тем, что вы непрестанно размышляете о своей безнадежной бедности, постоянно представляете себя нищим до тех пор, пока ваша убежденность в собственной бедности не уничтожает любые возможности, которые могли бы помочь вам выбраться из нее.

Люди, оказавшиеся на финансовом дне, находятся и на мысленном дне. Они страдают ментальным заболеванием под названием «упадок духа» и «потеря надежды». Правительство должно создать институты для лечения подобных заболеваний, потому что эти люди нуждаются в лечении так же сильно, как пациенты больниц. Им необходим совет от специалистов по вопросам сознания. Они потеряли свою тропу на дороге жизни, им нужно показать путь. Им нужно совершить переворот в сознании, чтобы они увидели свет, а не тьму. Им необходимо показать, что водопровод преуспевания засорился, отрезав доступ к источнику поддержки, и все потому, что мысли их ограничены и скаредны. Их мысленная позиция

повернулась стрелкой к неудаче и нищете, а по всем естественным законам условия их жизни будут соответствовать их мысленным представлениям.

Какое откровение посетит вас, если вы хотя бы на год изгоните из сознания мысли о бедности! Если вы сотрете из разума картины бедности, которые приводят вас в уныние и огорчают! Если вместо того, чтобы ожидать нищую жизнь, вы хотя бы год будете ждать прямо противоположного — преуспевания; будете представлять себе преуспевание, думать о нем, говорить о нем, вести себя так, словно вы собираетесь, нет, словно вы *уже* процветаете! Такое радикальное изменение мыслей и преобразование мысленной позиции; упорное придерживание точки зрения преуспевающего человека не просто изменит ваш взгляд на жизнь, оно произведет революцию в ваших материальных условиях.

Возрастет честолубие; новый взгляд на жизнь заставит вас изменить окружение. Все будет выглядеть по-новому. В вашем лице появится свет, а ожидание хорошего заставит вас просто сиять. В глазах тоже вспыхнет свет, которого там никогда не было раньше. Если вы будете трудиться с надеждой и ожиданием лучшего вместо уныния и страха еще большей бедности, вы так продвинетесь вперед, что это сильно удивит вас.

. Сейчас много говорят о том, что мы еще даже не приблизились к правильному использованию природных ресурсов. Но еще важнее то, что мы не прикоснулись даже к незначительной части возможностей *человеческих* ресурсов. Каждый житель нашей планеты хранит секрет, который освободит человечество от тяжелой, скучной, монотонной работы и позволит жить счастливо, а не сводить концы с концами, как это происходит сейчас. Пока мы в большинстве случаев кое-как существуем на горах вещей.

Мы только начинаем ощущать вкус, потому что приближаемся к пониманию сил, заключенных в нас.

Тут и там люди овладевают законом изобилия. Они демонстрируют нам, что превращаются в магниты преуспевания, думая и действуя в согласии с законом изобилия и достатка.

Если каждый из вас, читающих эти строки и страдающих от ограничений и унижений, вызванных бедностью, решит выработать в себе привычку к преуспеванию (по предложенным схемам); если вы будете постоянно придерживаться мыслей о преуспевании, если вы убедите свое подсознание, что обязательно преуспеете, что процветание подходит вам; что вы никогда не должны были жить в бедности, значит, вы постигли основной принцип преуспевания.

Придерживайтесь такой победительной позиции в течение всей жизни, и вы преодолеете любые неблагоприятные условия.

УСПЕХ И СЧАСТЬЕ - ЭТО ДЛЯ ВАС

Существует множество доказательств того, что мы созданы для великих свершений, для изумительных вещей, для изобилия, но не для бедности, *Нашей божественной природе не подходят нехватка и нужда*. Проблема, однако, в том, что у нас нет и половины той веры в хорошее, что заложена в нас.

Мы не решаемся извлечь наружу желания нашей души, не решаемся следовать божественному голоду и без стеснения просить изобилия, которое полагается нам по праву рождения. Вместо этого мы, даже если и просим о чем-нибудь, то просим о таких малостях! — и ждем малостей — ограничивая желания и урезая поддержку. Не решаясь попросить все, чего желают наши души, мы не открываемся, чтобы позволить хорошим вещам свободно притекать к нам.

Мы думаем в ограниченных ра^нках. Мы не извлекаем наружу желаний своих душ с той *изобильной* верой, которая безоговорочно доверяет — и соответственно получает.

Роза не просит у солнца лишь капельку света и тепла, потому что в природе солнца дарить все, что у него есть, тому, что готово впитывать и поглощать.

Если от свечи зажечь другую свечу, первая не потеряет ничего из своего пламени.

Ведя себя дружелюбно, щедро даря любовь, мы не утрачиваем, а усиливаем умение дружить.

Одна из главных тайн жизни — умение поворачивать полноводное течение универсальной созидательной силы к себе и действительно пользоваться этой силой. Если каждый из нас поймет этот закон перемещения, мы в миллионы раз умножим свою результативность, потому что в этом случае мы станем сотрудниками, со-творцами созидательной силы жизни.

Когда мы поймем, что все исходит из Великого Бесконечного Источника, который свободно течет к нам, когда мы научимся гармонизировать с Бесконечностью, тогда все хорошее, что есть во вселенной, самопроизвольно потечет к нам.

Проблема лишь в том, что мы не допускаем к себе этот поток — своими неправильными поступками и мыслями.

Не нужно постоянно извиняться за то, что вам чего-то не хватает. Всякий раз, как вы говорите, что вам нечего надеть, что у вас нет вещей, которые есть у других, что вы никогда никуда не ходите и не делаете того, что делают другие люди, вы просто все глубже и глубже запечатлеваете в сознании картину отчаяния. До тех пор, пока вы продолжаете перечислять эти несчастливые подробности и размышлять о своих неудачных опытах, ваше умонастроение не притянет к себе вещей, которых вы хотите, не даст вам ничего, чтобы облегчить тяжелые условия жизни.

Ваша мысленная позиция, ваши мысленные картины должны соответствовать той реальности, к которой вы стремитесь.

Когда вы выучитесь искусству видеть изобилие, а не скарденность; когда вы научитесь мыслить без ограничений; когда вы перестанете тормозить себя ограниченными мыслями; когда вы избавитесь от желания быть несправедливым и взять верх над своими братьями и сестрами — именно тогда вы обнаружите, что вещь, которую вы искали, давно ищет вас, и встретитесь с ней по дороге.

Преуспевание начинается в сознании. Оно невозможно, если ваша мысленная позиция враждебна ему. Мы не сможем привлечь к себе изобилие, думая о бережливости бедняка. Роковая ошибка — трудиться ради одного, ожидая при этом другого. И неважно, как сильно человек жаждет процветания — мысленная позиция бедняка перекроет ему все артерии доступа.

Изобилие и преуспевание не пробьются к вам сквозь мысли о нищете и неудачах, потому что, плетя сеть, нужно следовать правильному образцу.

Прежде, чем мы придем к процветанию, мы должны придумать его. Его сначала нужно создать мысленно.

Так много людей принимают, как должное, мысль о том, что прекрасные вещи — комфорт, роскошь, красивые дома, хорошая одежда, возможность путешествовать и приятно проводить время — существуют не для них, но для других! С убеждением, что все это не принадлежит нам, мы опускаемся все ниже и ниже, ставя таким образом непреодолимые преграды между собой и достатком. Мы отсекаем от себя изобилие, а закон поддержки перестает действовать, потому что мы мысленно закрываемся от него.

Ограничение не в жизни, оно в нас.

Одно из самых великих проклятий мира — уверенность в том, что бедность необходима. Большинство людей твердо уверены в том, что некоторые должны оставаться бедными; многие, увы, убеждены, что именно они и рождены для того, чтобы жить в бедности. Но на нашей планете бедным не должен быть никто. Земля полна ресурсами, к которым мы даже не притронулись. Мы живем в бедности посреди изобилия исключительно по вине собственных ограничивающих мыслей.

Мы только начинаем понимать, что мысли материальны, что они являются частью жизни и формируют наш характер; мы начинаем понимать, что, вынашивая мысли о нехватке, боясь бедности, мы вплетаем их в свою жизненную ткань и превращаемся в магнит, который притягивает к себе бедность.

Мы не должны жить тяжелой жизнью, не должны с трудом пробираться по ней, лишенные комфорта, не должны проводить все свое время, пытаясь существовать вместо того, чтобы жить.

Для нас была предназначена жизнь изобильная, полная, свободная, прекрасная.

Если мы будем придерживаться мысли, что изобилие положено нам по праву рождения, наши жизненные трудности станут лишь незначительным эпизодом.

Примите решение отвернуться от идеи бедности, начните решительно ожидать преуспевания; цепко держитесь за мысли об изобилии, за идеал изобилия, который подобает вашей природе; старайтесь жить, реализуя достаток, и чувствовать себя богатым. Это поможет вам привлечь то, чего вы хотите. В настойчивом желании содержится созидательная сила.

Мы живем в созданном нами же мире. Мы — создания и результат наших собственных мыслей. Каждый из нас создает свой мир собственными привычными мыслями. Мы можем окружить себя атмосферой изобилия — или нехватки; достатка — или нужды.

Мы были созданы, чтобы устремляться вверх. Мы были созданы для великих деяний, а не для того, чтобы жить в крайней нужде.

И дело не в том, что таковы обстоятельства — это ваша нищенская позиция, узость мышления ограничивает вас.

Если мы научимся без колебаний верить, что жизнь — это источник Безграничной Поддержки, который всегда дарует нам время сеять и собирать урожай, мы забудем, что такое нужда.

Но многие до сих пор не понимают своих возможностей и не ожидают от себя того, чего следует. Мы не требуем изобилия, которое по праву наше, не требуем его *по-королевски*. Мы удовлетворяемся малым. *Было задумано так, что наша жизнь должна стать изобильной*, что у нас должно быть в достатке всего, что хорошо для нас. Никто не должен был жить в бедности и презрении. *Нехватка чего угодно противостественна для любого человека*.

Придерживайтесь мысли, что вы — единое целое с тем, чего хотите, что вы гармоничны с желаемым, и вы привлечете это к себе. Никогда не сомневайтесь в своей способности получить то, чего хотите, и вы пойдете навстречу желаемому.

Бедность, как правило, просто ментальная болезнь. Если вы страдаете этим заболеванием, если вы — его жертва, вы будете очень удивлены, обнаружив, как быстро улучшатся ваши условия жизни, стоит лишь изменить мысленную позицию. Не держитесь за ограниченный образ бедности, отвернитесь от него и смотрите в лицо изобилию и достатку, свободе и счастью.

Преуспевание придет к вам с помощью совершенно научного мыслительного процесса. Те, кто уже стал преуспевающим, *верили*, что они *будут* процветать. У них есть вера в свою способность делать деньги. Они начинали не с тем сознанием, что было наполнено сомнениями и страхами, они не говорили о бедности, не думали о бедности, они не ходили, как нищие, не одевались, как нищие. Они поворачивались лицом к тому, к чему стремились, и были полны решимости добиться этого, и не допускали в свое сознание других картин.

В этой стране много людей, которые много трудятся, утратив при этом надежду и перестав ожидать преуспевания.

Они продолжают бояться бедности — и потому остаются бедными. Они по-прежнему допускают возможность, что их постигнет нужда, что они начнут испытывать лишения.

Страх бедности, постоянное беспокойство, попытки свести концы с концами, боязнь того жуткого «одного прекрасного дня» не только делает вас несчастными. Это лишает вас последних шансов улучшить финансовое положение. Продолжая лелеять подобные мысли, вы просто увеличиваете груз, который давно стал для вас слишком тяжелым.

Неважно, насколько темны ваши виды на будущее или каким ограниченным кажется вам окружение, откажитесь видеть все то, что неблагоприятно для вас, не обращайтесь внимания на то, что грозит поработить вас, на то, что удерживает вас от проявления того *лучшего*, что имеется в вас.

По какой философии можем мы ожидать, что мысли о бедности, нехватках и нужде обеспечат нам преуспевание? Условия нашей жизни будут соответствовать нашей позиции и идеалам. Мы стремимся получить все то, чего ожидаем, значит, если мы ничего не ждем, ничего и не получим. Бьющая струя не поднимется выше источника; тот, кто ждет бедности, не станет преуспевающим.

Не говорите себе: «Какой смысл? Большие комбинации в бизнесе проглотят все мои шансы. Большинство будет работать на нескольких человек. Я не верю, что когда-нибудь сумею совершить нечто большее, чем владеть скромную жизнь. У меня никогда не будет собственного дома и тех вещей, которые есть у других. Я обречен на бедность». С подобными идеалами вы ничего и не можете ожидать от жизни.

Те, кто ждет преуспевания, *постоянно мысленно создают деньги и строят финансовые структуры*. Сначала должна возникнуть мысленная картина процветания. В конце концов, здание сначала во всех деталях строится в мозгу у архитектора. Подрядчик лишь кладет камни, кирпичи и прочие материалы согласно идее архитектора.

Все мы архитекторы. Всему, что мы совершаем в жизни, предшествует тот или иной план.

Для того, чтобы поместить материалы на место готовой идеи, требуется не такой значительный человек, как для того, чтобы *создать* идею — мысленную картину.

Это не праздные мечты. Это мысленное планирование, мысленное конструирование. Истинный мечтатель тот, кто верит и достигает.

Бедняк — это не тот, у кого мало или вовсе нет собственности, а тот, кто повязан бедностью даже в мыслях и в чувствах. По-настоящему бедны те, кто низко ценит себя, свою судьбу, свои способности выбраться наверх; те, кто совершает преступление, умаляя самооценку.

Бедными нас делает *мысленная* нищета.

Те, кто достиг в своей жизни чего-то значительного, сравнительно мало работали руками — они строили мыслями. Они — практические мечтатели. Их разум окунулся в безграничный океан энергии и создал для себя возможности — так семечко погружается в безгранично плодородную почву и превращается в дерево.

Чтобы стать преуспевающим, необходимо погрузиться в атмосферу преуспевания. Расчетливая экономия и скарредная бережливость не сопоставимы по своему действию с результатами, полученными от повиновения законам изобилия. Мы должны думать изобильно. Наша мысленная позиция по отношению к вещи, за которую мы боремся, и умные усилия, которые мы вкладываем в борьбу, чтобы реализовать стремление, и будут в конце концов мерой нашей квалификации.

Мы должны мысленно чувствовать изобилие. Мы должны излучать уверенность в себе, своими манерами и повадками.

Мы идем в том направлении, в котором концентрируем мысли. Если мы концентрируемся на бедности, если в наших мыслях преобладают нужда и нехватки, результатом будет нищета.

Прежде, чем мы сумеем победить бедность снаружи, мы должны победить внутреннюю, мысленную бедность.

ЧАСТЬ VI

СИЛА МЫСЛИ ПРОТИВ СТАРЕНИЯ

ГЛАВА 42

КАК СОХРАНИТЬ МОЛОДОСТЬ

Многие люди ждут старости, как времени, когда, по словам одного писателя, у вас возникает «чувство, что вы никому не нужны, что те, кому вы дали жизнь и кого вырастили, давным-давно ушли от вас по дороге, по которой вы не можете последовать за ними, и даже

мировые потоки мысли мчатся вперед так быстро, что вы давно отстали и остались лежать в тихой заводи, слабо, вслепую пытаясь нащарить течение, которое все время выталкивает вас, беспомощных, назад».

Существует и такая старость, но не для тех, кто верно смотрит на жизнь. Такой патетический, такой трагичный конец не для тех, кто любит и любим, потому что их сердца открыты радостям и горестям жизни, в них всегда горит живой интерес к человечеству, к его прогрессу и продвижению, их способности только оттачиваются, потому что всегда востребованы, а разум их все совершенствуется.

Мы содрогаемся при мысли о том, что можно отказаться от большой части жизни, наполненной потенциальными возможностями для труда, действия и счастья. Зачем *ждать* такой старости? Старит нас именно подобное ожидание, страх старости.

Созидательные силы, заключенные внутри нас, выстраивают наши указания и мысленные модели. Если мы постоянно думаем о печальной старости, дряхлости, немощи и бессилии, об угасающих способностях, именно эти мысли и образы воспроизведет наше тело.

Несколько лет назад в больнице Нью-Йорка скончался «от старости» молодой человек. После вскрытия врачи заявили, что, несмотря на его фактический возраст — двадцать три года — внутренне ему было восемьдесят!

Вот, скажем, дни рождения. Мы празднуем дни рождения, отмечаем каждую годовщину красным цветом и откладываем в сознании мысль, что стали еще на год старше. И в течение всей зрелой жизни не забываем о смерти, считая, что мы должны ждать ее и готовиться к ней. А правда заключается в том, что мысли о смерти внесли больше хаоса и испортили больше жизней, чем что-либо другое в истории человечества. Именно они ответственны за страх — самое великое проклятие человечества.

Один знаменитый врач сказал, что, начиная с самого детства, вместо разговоров о смерти мы должны приучаться к принципам долгожительства, и тогда сохраним молодость гораздо дольше и продлим жизнь на весьма длительный срок.

Должно наступить время, когда празднования дней рождения — подчеркивания того факта, что мы стали на год старше, что все ближе подходим к концу — будут отменены. Не нужно так настойчиво напоминать нам один раз в триста шестьдесят пять дней, что мы добрались до очередной возрастной вехи. Нужно понимать, что годы не влияют на душу. В глубине души мы должны понимать, что внутри нас имеются жизненные принципы, которые определяют, что старость — это по большому счету вопрос мысленного отношения, и мы станем тем, чем, по нашему мнению, должны стать.

Достигнув возраста, в котором, по вашему убеждению, начинается физическое увядание, тело согласится с вашим решением. Походка, выражение лица, весь ваш облик и даже поступки совпадут с вашей мысленной позицией.

Совсем недавно я разговаривал о старости с замечательным человеком шестидесяти лет. Его ужасала мысль о неотвратимости старения. Неважно, заявил он, какие усилия я буду предпринимать, чтобы избежать или хотя бы оттянуть старческую немощь, наступит период, когда все пойдет на спад, и пусть я буду бороться против этого, жизнь все равно идет к концу, безвозвратно клонится к закату, все ближе и ближе к тому времени, когда я стану бесполезным. «Убеждение, что каждый миг, каждый час, каждый день приближает меня к той яме в земле, от которой не избавит никакая сила на Небесах или на земле, все время живет у меня в мозгу», — говорил он. «Это все ускоряющееся движение назад чудовищно. Неминуемая немощная старость, которая поджидает меня, лишает меня счастья, парализуя все усилия и расхолаживая стремления».

— Но зачем же вы размышляете о вещах, которые ужасают вас? — спросила я. — Зачем вынашивать мысли о старости? Зачем представлять себе немощь и ослабление умственных способностей? Если вы так боитесь дряхлости, потери памяти, падения зрения, неуверенной походки и всего прочего, что, по вашему мнению, должно сопровождать старость, почему же вы не избегаете пугающих мыслей, не выбрасываете их из головы? Разве вы не знаете, что

именно ваша сосредоточенность на том, чего вы боитесь, именно картины, которые так ужасают вас, создают условия, которых вы так стремитесь избежать? Если вы в самом деле хотите остановить процесс старения, необходимо изменить мысли. Выкиньте из головы все, что имеет отношение к возрасту. Представляйте себе молодость. Говорите себе: «Я не постарею духом, а это та единственная старость, которой стоит бояться. До тех пор, пока дух мой молод, до тех пор, пока во мне живет юность, я не могу состариться».

Самая большая проблема тех, кто приближается к пожилым годам, в том, что они отказываются от всего, помогающего сохранять молодость. Многие люди после пятидесяти начинают избегать детей и молодежи. Им кажется, что «их возрасту не подобает» вести себя так, как в более молодые годы, и день за днем они приобретают все более стариковские привычки и повадки.

Мы встраиваем в свою жизнь те образцы, которые представляем себе мысленно. Это ментальный закон. Соответственно, достигнув возраста, в котором большинство людей начинает демонстрировать признаки старения, мы решаем, что и сами должны себя так вести. Мы начинаем думать, что, возможно, главную работу своей жизни мы уже выполнили, а наши силы должны убывать. Мы воображаем, что способности наши слабеют, что мы уже не такие сообразительные и проницательные, что мы уже не можем выдерживать большие нагрузки, что пора потихоньку успокаиваться, уменьшать физические нагрузки, меньше работать, пора легче относиться к жизни.

В ту минуту, когда вы позволяете себе подумать, будто силы ваши угасают, они начнут угасать, а ваша внешность и физическая форма последуют за ними. Если вы решили, что честолюбие ваше уменьшилось, что способности угасают, вы придете к выводу, что более молодые имеют перед вами преимущество, и вот уже — сначала добровольно — вы будете отодвигаться на задний план, выражаясь фигурально, прятаться за спины молодых. Стоит вам поступить так хотя бы раз, и вы обречены на то, что вас будут отодвигать все дальше и дальше. Ваше оценка самого себя будет принята. Стоит вам признаться в мыслях, поступках и работе, что вы постарели и производительность ваша упала, что вы больше не равня молодым, естественно, что вам будут предпочитать других.

Если бы люди, которые преждевременно постарели, проанализировали, что именно так повлияло на них и лишило их данного по рождению права на молодость, они бы поняли, что в большинстве случаев преждевременное старение наступило из-за их ложной уверенности, что они *должны* постареть именно к этому возрасту. Именно мысли о старении и соответствующее настроение превращают мужчин и женщин средних лет в стариков и старух.

Законы обновления, омоложения всегда действуют в нас и будут эффективными, если мы не станем нейтрализовать их неверными мыслями. Причиной химических изменений в крови и остальном организме является беспокойство, страхи, несдержанность, любые угнетающие мысленные беспорядки; именно они запускают механизмы старения.

Человечество уверено, что шестьдесят-семьдесят лет — это предел человеческой жизни. Эта мысль кристаллизовалась, превратившись в убеждение, и мы начинаем готовиться к концу задолго до наступления установленного нами же периода. До тех пор, пока мы придерживаемся такой точки зрения, мы внушаем себе, что после порога в полстолетия наши силы угасают. Сама мысль о том, что мы достигли предела развития, что следует отбросить любую надежду на дальнейший прогресс, все глубже и глубже врезает в наше сознание картину старения, и, разумеется, созидательные процессы могут воспроизводить только предложенный им образец.

У многих людей имеется то, что они называют предчувствием — убежденность в том, что они доживут только до определенного возраста, и это становится сосредоточением всей их жизни. Они готовятся к концу. Именно их убежденность в том, что они умрут в определенном возрасте, по большому счету определяет предел их жизни.

Совсем недавно на банкете я встретил очень умного, начитанного человека, который заявил мне: он совершенно уверен, что не доживет до старости. Он провел аналогию со всей природой, доказывая, что растения, животные и прочие формы жизни рано созревают и рано

умирают; поскольку он стал практически взрослым в пятнадцать лет, доказывал он, это убеждает, что и умереть он должен сравнительно молодым. Он сказал, что чувствует себя тополем рядом с дубом: один рано созревает и рано умирает, второй созревает поздно и живет долго.

Этот человек так подчинился этой уверенности, что даже не пытался бороться за долгую жизнь. Он элементарно не заботился о своем здоровье и не предпринимал никаких предосторожностей в момент опасности. «Какой смысл, — говорил он, — сопротивляться Природе? Я буду просто жить, пока живется, и наслаждаться всем, чем могу, и пытаться подготовиться к ранней смерти».

Множество людей с ранней юности точно так же искалечены уверенностью, что обладают неким наследственным пороком, предрасположенностью к какому-нибудь заболеванию, которое, вероятнее всего, сократит их жизнь. Они идут по жизни, связанные этой ограничительной мыслью, и даже не пытаются развить в себе свои высшие способности.

Только подумайте о разрушительном влиянии на сознание ребенка постоянного внушения, что он, возможно, умрет молодым, потому что так случилось с его родителями или другим родственником; что даже если ему повезет и он сумеет пережить эту болезнь, а также трагические случайности юности и ранней зрелости, все равно ему не удастся раздвинуть пределы жизни и пережить определенный возрастной момент! А мы вбиваем это и прочие подобные внушения в головы собственных детей до тех пор, пока они не становятся частью их жизни.

Наши достижения зависят преимущественно от планов ожидания, от жизненного образца, который мы сами для себя создаем. Если мы запланируем, что проживем лишь половину или треть от отпущенного нам времени, естественно, что придется выполнить лишь часть того, на что мы действительно способны. У меня есть друг, которого с детства убеждали, что он долго не проживет, хорошо бы, хоть до сорока лет, потому что его родители умерли, не достигнув и этого возраста. Естественно, что он собирается умереть к сорока годам.

Намного лучше верить, что мы собираемся жить как можно дольше. Не стоит отказываться от драгоценных лет, устанавливая себе определенную дату смерти просто потому, что кто-то из наших родителей по трагической случайности умер в этом возрасте, или потому что мы боимся, что унаследовали какую-то болезнь, скажем, рак, и он непременно роковым для нас образом разовьется именно в этом возрасте.

На самом деле средняя продолжительность жизни постоянно увеличивается. В прежние времена люди старились гораздо раньше, чем сейчас, и умирали более молодыми. Самым важным делом своей жизни наши предки-пуритане считали необходимость подготовиться к загробной жизни. Они не интересовались этим миром и не наслаждались жизнью. Они только говорили, пели и молились о «жизни там», делая земную жизнь мрачной и полной запретов. Они забыли, что христианское учение велит нам радоваться.

Нет более страшного врага для процесса старения, чем радость, надежда, хорошее настроение и веселье. Они — олицетворение духа юности. Если вы хотите сохранить молодость, развивайте этот дух, думайте о молодости, побольше общайтесь с молодыми, участвуйте в их жизни, в спорте, в их играх и стремлениях. Играйте роль молодости, не формально, а со всем возможным энтузиазмом и пылом.

Вы не сможете воспользоваться своими способностями до тех пор, пока уверены, что это невозможно. До тех пор, пока ваша вера в себя не призовет вас к действию, резервные силы вашего организма останутся на заднем плане. Если вы хотите оставаться молодыми, ведите себя, как молодые.

Если вы не хотите стареть, прекратите думать и поступать, как стареющий человек. Не сутульте плечи, не шаркайте ногами — распрямитесь, вскиньте голову вверх и ступайте упруго. Не ходите, как старики и старухи, чьи силы истаяли, а огонь юности погас. Шагайте пружинистой молодой походкой, как юноша, полный жизни, духа и задора. Тело не состарится до тех пор, пока ему не позволит сознание. Перестаньте считать себя стариком или старухой. Прекратите проявлять признаки дряхлости и старческой немощи. Помните - то

впечатление, которое вы производите на других, отражается на вас. Если другие люди подумают, что вы физически и умственно начали спускаться вниз, под горку, вам придется вложить всю свою энергию в то, чтобы преодолеть подобное мнение.

Нужно противостоять привычке старения, как мы противостоям любой порочной привычке. Не сдавайтесь убеждениям, что старость неизбежна, не бойтесь ее, решительно отрицайте это и утверждайте обратное. Если вам приходит в голову, что силы ваши иссякают, что вы уже не можете делать то, что делали раньше, докажите себе ложность подобных мыслей, упражняйте способности и умения, которые, как вам показалось, начали ослабевать. Опустить руки означает лишь одно — вы сдаетесь старости.

Мы находим в этом мире то, что ищем. Значит, если с возрастом мы ищем в себе признаки старения и дряхления, мы их обязательно найдем. Если вы все время на страже, пытаетесь обнаружить в себе признаки угасания способностей и умений, вы найдете множество таких признаков. Скажем, иногда вы не можете думать с привычной вам ясностью мысли или не можете сконцентрироваться на чем-то, припомнить что-то. Такое случается — только не нужно немедленно приходить к выводу, что человек в вашем возрасте и должен увядать, что вы и не можете ожидать от себя тех же навыков, которыми обладали в молодости. Это роковая ошибка.

Другими словами, если мы стремимся получить что-то, и сердца наши пылают этим желанием, мы боремся за это, мы создаем мысленный контакт с желаемым и при помощи мыслей создаем связь с этим объектом. Мы делаем все, что в наших силах, чтобы достичь желаемого, и мысленные усилия — это реальная сила, которая Помогает нам материализовать мечту.

Однако вместо того, чтобы бороться со старостью, придерживаясь мыслей о вечной юности, энергичных мыслей, многие думают о слабости и угасании. Если они что-то забудут, то сразу же заявляют, что память им отказывает, а скоро и зрение откажет. Они предвкушают признаки немощи и дряхлости, и в конце концов представление о старости внедряется в их тела и материализуется там.

Не привыкайте выискивать в себе признаки старости, создавайте привычку искать в себе молодость. Думайте о том, что тело ваше по-прежнему крепкое и податливое, что разум сильный и активный. Не позволяйте себе думать о том, что вы увядаете, что способности ваши угасают, что они уже не такие надежные, как раньше, что вы разучились думать, потому что клетки головного мозга постарели и отвердели.

Стареет тот, кто думает о старости. Молодым остается тот, кто верит в свою молодость. Многие из нас все еще не осознают тот биологический факт, что сама Природа наградила нас могуществом для постоянного обновления. В наших телах не существует клеток, которые могут постареть, потому что они часто обновляются. Физиологи утверждают, что клетки некоторых мышц обновляются каждые несколько месяцев. Некоторые авторитеты говорят, что от восьмидесяти до девяноста процентов всех клеток тела полностью обновляются в течение двух лет.

Значит, самое главное — это наша мысленная позиция. Нет способа остаться молодым, если ты убежден, что непременно должен увидеть признаки старения. Мысли о старости отпечатываются на обновленных клетках тела, и очень скоро человек выглядит на сорок, пятьдесят, шестьдесят или семьдесят лет. Нужно решительно придерживаться убеждения, что ни одна из клеток тела не может быть старой, потому что они постоянно обновляются, причем большая их часть — каждые несколько месяцев.

Старость — это не столько вопрос прожитых лет, сколько прозрачности и эластичности протоплазмы клеток тела, а ничто так не старит протоплазму, как тревоги, волнения, страхи, гнев, ненависть, жажда отмщения и любые другие негармоничные чувства.

Некоторые люди пытаются лечить физические опустошения, произведенные неправильным образом жизни и неправильным образом мыслей, латая тела снаружи. «Салоны красоты» в наших городах осаждаются людьми, которые отчаянно пытаются удержать молодую внешность, не понимая, что эликсир юности заключен в их собственном разуме.

ПОЧЕМУ МЫ СТАРЕЕМ?

Много лет тому назад бывший секретарь юстиции Верховного Суда города Нью-Йорка совершил самоубийство в день своего семидесятилетия. Рядом с его телом была найдена книга *«Предельный срок: краткое изложение теории жизни Ослера»*. В ней, как и в предсмертной записке были такие строки:

«Три раза по двадцать и десять лет — это предельный срок жизни, указанный в Священном Писании. По истечении этого срока активность человека снижается, его время на земле истекло...»

«Мне семьдесят — три раза по двадцать и десять — я годен только на то, чтобы сидеть перед камином, никуда не двигаясь...»

Этот человек находился под влиянием так называемой «теории Ослера» и библейского ограничения на трижды двадцать и десять лет и убедил себя в том, что покончит с жизнью в день своего семидесятилетия.

Все мы находимся под сильным влиянием различных ограничений, которые накладываем сами на себя; есть много известных случаев, когда люди умирали в те сроки, которые сами себе устанавливали — или же те, в которые их заставили поверить другие, — даже несмотря на то, что они были совершенно здоровы до того момента, когда произошло внушение.

Совершенно невозможно, чтобы у людей, составивших когда-то в древности известные донныне псалмы, были намерения установить ограничение на срок жизни, и уж тем более не было у них для этого никаких оснований и власти.

В Библии есть множество высказываний, которые люди воспринимают слишком буквально и слепо принимают на веру, как стандарт для жизни, а не фигуры речи, употребленные для того, чтобы проиллюстрировать некую идею. Если уж ссылаться на Библию, то гораздо правильнее будет установить предельный срок жизни в 112, или даже в 969 лет — возраст Мафусаила. В Писании нет никаких упоминаний о предположительном ограничении срока, после которого люди не имеют права жить дальше!

На самом деле, Библия поощряет человека к длинной, здоровой и благочестивой жизни. Она указывает на то, что долг каждого — прожить полезную и благородную жизнь, делая все возможное, чтобы продлить свои годы на этой земле.

Среднее время жизни любого животного обычно составляет срок, в пять раз больший, чем тот, что необходим ему для полного созревания. У человека этот период длится около тридцати лет. Было бы нелепо предположить, что Создатель не отвел людям — величайшему своему творению — срок, по меньшей мере, такой же, как и животным. Высший разум не может быть настолько глуп, чтобы собирать плоды до того, как они созрели.

Мы даже наполовину не осознаем всю власть мысленных установок, которые могут влиять на нашу жизнь. Бесчисленное множество людей, не задумываясь, на многие годы укорачивают себе существование укоренившимися представлениями о том крайнем сроке, который они могут прожить — например, до того возраста, когда умерли их родители. Как часто мы слышим от таких людей: «Не думаю, что проживу долго: мои отец и мать умерли молодыми».

Я знаю одного жителя Нью-Йорка, который, находясь в полном здравии, сказал своей семье, что обязательно умрет в свой следующий день рождения.

Когда наступило утро этого дня, семью встревожил его отказ идти на работу, по причине того, что он обязательно умрет еще до полуночи. Члены семьи настояли на том, чтобы вызвать врача, но осмотр показал, что никаких проблем со здоровьем у этого человека не было. Однако он отказывался от еды, становился все слабее и слабее в течение дня и в самом деле умер еще до наступления вечера.

Убеждение, будто он умирает, настолько укрепилось в его сознании, что собственная психическая сила, направленная на прекращение жизненных процессов, убила его.

Подобные убеждения мы зачастую выращиваем в себе сами, или же они попадают в наше сознание извне, вторгаясь в структуру нашего существа путем постоянных возвращений

к этим мыслям. И неважно, подталкивают ли вас к этому примеры окружающих, разговоры друзей или цитаты из книг, но если вы убедите себя в том, что рано состаритесь, то вы заметите явные результаты ваших усилий в 50 лет, а в 60 потеряете силу и интерес к жизни; вскоре вы станете практически бесполезны и вам придется уйти на пенсию; а затем вы доведете себя до полного истощения жизненных сил, потому что нет ни одной силы в мире, которая может остановить процесс старения и умирания, который зародили в себе вы сами.

Мысли руководят действиями вашего организма.

Если вы полны мыслей о старости, старость немедленно последует за ними. Если же мысли о вечной юности, о полноте жизни и неукротимой энергии наполняют разум, тело ответит вам тем же. Старость начинается в сознании. Отметины увядания на зашем теле - это плоды тех мыслей о старости, которые поселились в вашем сознании. Мы видим других людей нашего возраста, замечаем у них следы начинающейся дряхлости и воображаем себе, что и с нами должно произойти то же самое. И так и происходит, потому что мы считаем, будто это неизбежно. Но эти изменения неотвратимы только до тех пор, пока наше сознание не очистится от мыслей о собственной старости и увядании.

Если же мы откажемся стареть, если будем настойчиво придерживаться исключительно мыслей о молодости, здоровье, надеждах на будущее, никакие признаки старости не отразятся на нас.

Будьте уверены: что бы вы ни думали о своем возрасте, это сразу отразится на вашем теле. Как только вы сможете укрепиться в мыслях о вечной юности, вы окажетесь на полпути к ней.

Эликсир молодости находится в вашем сознании и нигде больше. Вы не сможете стать молодым, только пытаться казаться таковым и одеваясь по-молодежному. Для начала вы должны избавиться от малейшего следа мысли о том, что стареете. Пока эта психическая отравка еще находится в сознании, вам не помогут никакие косметические и прочие омолаживающие средства.

Сначала нужно сменить свои собственные убеждения; мысль, которая вызывает старение, должна быть удалена из вашего разума, как злокачественная опухоль.

Действительно большой проблемой является то, что наш разум стареет преждевременно. Тяжелые, жесткие условия современной жизни заставляют буквально окаменевать клетки мозга и нервных волокон, и это серьезно поражает сознание, которое в нормальном состоянии должно быть свежим, гибким, полным жизни. Рутинная работа современной деловой жизни разрушает подвижность, чувствительность и остроту наших ощущений.

Люди, которые слишком серьезно относятся к жизни, которые склонны брать на себя слишком многое, люди, чья жизнь превращается в простое зарабатывание денег, обладают жестким выражением лица — их мысли отражаются на внешности. Эти люди быстро исчерпывают свои жизненные ресурсы, покрываются морщинами — ткани их организма становятся такими же сухими, как и их мысли. Властность, деспотичность, высокомерие также вызывают преждевременное старение, потому что эти мысли жесткие, напряженные, неестественные.

Люди, которые живут на солнечной и красивой стороне жизни, которые стремятся к безмятежности, не стареют так быстро, как те, кто видят мир только в мрачных красках.

Другой причиной, из-за которой множество людей стареют слишком рано, является то, что они перестают расти. Прискорбно, но факт — большинство людей теряют способность воспринимать и усваивать новые идеи после того, как достигают среднего возраста. Большинство из них в возрасте в 40-50 лет погружаются в состояние психического застоя.

Никогда не позволяйте себе отказываться от привычки быть молодым. Не думайте, что вы должны умерить свой пыл. Не говорите, что вы не можете больше делать что-то, как делали это раньше. Не бойтесь быть снова ребенком в душе, неважно, сколько лет вы прожили. Продолжайте расти, продолжайте интересоваться всем вокруг вас.

Если вы хотите сохранить свою молодость, забудьте все прошлые неприятные переживания, огорчительные случаи. Одну женщину восьмидесяти восьми лет от роду

спросили, как она остается такой молодой. Она ответила: «Я просто знаю, как забывать любые неприятности».

Никто не сможет оставаться молодым, не продолжая расти, и никто не сможет продолжать расти, не сохраняя живой интерес к окружающему миру. Мы так устроены, что во многом зависим от поддержки других. Мы не можем полностью изолировать, отрезать себя от прочих людей без того, чтобы не нарушить стабильность своей психики. Разум, который не обращается постоянно ко всему новому, оставаясь привязанным только к прошлому, вскоре исчерпывает лимит роста и развития.

Нет ничего проще для человека, чем постареть. Каждый может сделать это, только подумав, что он стареет,; ожидая старости, боясь ее и готовясь к ней, сравнивая себя с ровесниками, которые рано постарели, и смиряясь с мыслью, что он такой же, как и они.

Одна только уверенность, что наши силы уменьшаются, сознание того, что мы теряем нашу жизненную энергию и задор, смирение с тем, что старость взяла нас за горло и постепенно завладевает нами — все это оказывает ужасающе разрушительное воздействие на наши способности. Сам характер искажается под воздействием таких мыслей.

Британский журнал «Ланцет», одно из самых авторитетных медицинских изданий в мире, опубликовал однажды статью, которая является блистательной иллюстрацией силы разума в предотвращении старости. Одна молодая женщина сошла с ума после того, как ее бросил возлюбленный. Она совершенно перестала замечать ход времени. Она верила, что ее возлюбленный вернется, и в течение многих лет часами простаивала перед окном, ожидая его.

Хотя ей было уже больше семидесяти лет, те люди, которые видели ее (включая и нескольких врачей), думали, что ей не больше двадцати. У нее не было ни единого седого волоска, никаких морщин или других следов старения. Ее кожа оставалась чистой и нежной, как у девушки. И не старела она потому, что верила, будто все еще молода. Она не считала своих дней рождения и не беспокоилась о прожитых годах. Она была абсолютно уверена, что живет в том самом времени, когда ее оставил возлюбленный. И это убеждение управляло ее физическим состоянием. Ей было столько лет, сколько она сама полагала. Мысли отразились на внешности и сохранили ее молодой.

Пока вы будете думать, что вам шестьдесят, вы будете так выглядеть. Если вы придерживаетесь старомодных идеалов, старомодных убеждений, ваши мысли запечатлятся на вашем лице, на всей вашей внешности. Тело есть нечто вроде доски объявлений вашего разума.

С другой стороны, если вы преисполнены мыслей о непреходящей юности, полноте жизни и здоровье, то каждая клеточка вашего тела постоянно обновляется и дряхлость никогда не коснется вас.

Если вы собираетесь удержать молодость, вы должны избегать всех ее врагов, а нет больших врагов юности, чем мысли о старости и постепенная потеря интереса к жизни. Когда вы проводите мысленную черту между вашим возрастом и юностью, когда вас больше не интересуют надежды и желания молодых людей, когда вы отвергаете предложения поучаствовать в их спортивных играх, отказываетесь подурачиться с детьми, вы убеждаете самого себя, что стареете, что начинаете терять юношеский задор, и дни вашей молодости сочтены.

Ничто так не помогает продлить юность, чем ощущение, что ты так же молод, как и любой ребенок.

Одного человека спросили, как он сохраняет молодость, несмотря на достаточно преклонный возраст. Он ответил, что был директором школы в течение тридцати лет. Ему нравилось участвовать в жизни и занятиях ребятни, разделять с ними их интересы и желания. Это, по его словам, заставляло думать только о молодости, о перспективах на будущее и в необъятном море жизни, а думать о старости ему было просто некогда.

Постоянная активность избавляет разум от застоя и упадка. «Продолжай развиваться или умри», — вот главный девиз Природы, который начертан на всем во Вселенной.

Отважно отстаивайте свое право быть молодым, которое дано вам Природой. Постоянно говорит самому себе, что вам совершенно не нужно стареть, что это неправильно; что слабость и упадок сил не входили в план Создателя, когда он творил человека по Своему образу и подобию.

Постоянно повторяйте про себя: «Я всегда хорошо себя чувствую, я всегда молод, я не смогу постареть, только если не буду думать о старости. Творец дал мне жизнь для длительного роста, бесконечного улучшения и развития, и я не позволю себе потерять право на вечную молодость».

Не обращайтесь внимания, если люди будут говорить вам: «Ты изменился с годами», «Ты начинаешь стареть». Просто отрицайте эти заявления. Скажите самому себе: «Принцип и Истина не стареют. Я — Принцип. Я — Истина».

Когда засыпаете, держите в сознании те желания и идеалы, которые вам дороги, которые вы больше всего хотите реализовать. Во время работы мозга во сне эти желания и идеалы разовьются в новые качества и усилят старые. Светлые помыслы, возвышенные мотивы, высочайшие цели — все это должно главенствовать в вашем сознании, когда вы засыпаете.

Мы можем заставить наш разум создать прообраз юности вместо старости. Следуя этому прообразу, как скульптор следует эскизу, наше тело будет и дальше воспроизводить себя молодым и здоровым, полным сил и энергии.

Мы должны избавиться наконец от мысли, глубоко внедренной в сознание, что чем дольше мы живем, чем больше опыта получаем, чем большую работу мы выполняем — тем больше изнашиваемся и становимся старыми, дряхлыми и бесполезными. Мы должны понять, что активность, свершения, опыт не пожирают жизнь, а лишь улучшают ее.

Это закон: действие увеличивает силу. Откуда же тогда мы взяли убежденность в том, будто изнашиваемся от действия?

На самом деле, Природа заложила в нас возможность вечной юности, силу вечного обновления. Нет ни единой клетки в нашем теле, которая могла бы состариться; наше тело постоянно обновляется за счет постоянного обновления всех клеток, причем клетки тех частей тела, которые используются активнее, чаще заменяются.

Ученые утверждают без колебаний, что химия тела создает все условия для бесконечного поддержания сосяния молодости. Однако каждая деструктивная мысль нарушает течение химических процессов в клетке, позволяя проникнуть чужеродным субстанциям и вызывая реакции, повреждающие целостность клеток.

Любая мысль, доминирующая в сознании в любое время, меняет тот образ, который получает *me lo* в качестве инструкции для дальнейшей работы. Таким образом, каждое утверждение, которое появляется в сознании из любого источника, регистрируется клеточной жизнью, становится чертой характера и проявляется в выражении лица и облике. Следовательно, и любое представление о собственном возрасте отмечается клетками, причем — новыми клетками. Если вы думаете о себе, как о беспомощном старике, клетки начинают думать о себе точно так же. Если вы полны жизненной энергии и устремлены в будущее, то и клетки наполняются силой.

Привносить мысли о старости в новые клетки — это все равно что наливать новое вино в старые бутылки. Результатом становится то, что двухлетние клетки выглядят на пятьдесят, шестьдесят лет или больше, в зависимости от ваших мыслей.

Пессимизм — главный враг молодости. Пессимист стареет преждевременно, потому что его сознание тяготеет к негативным, неприглядным и разрушительным аспектам вещей. Пессимист не развивается, не старается быть молодым по духу, но отступает — и это отступление оказывается фатальным для его молодости. Яркость, веселье, безмятежность — вот характеристики юности.

Эгоизм является врагом здоровья, потому что разрушает фундаментальный принцип существования — честность и справедливость.

Даже материальное благосостояние может разрушить здоровье. Многих богатых людей совсем не радуют накопленные богатства, потому что они полны дурных предчувствий, что могут лишиться всего в любой момент.

Неприятные мысли любого рода укорачивают жизнь.

В каждой клеточке нашего тела есть скрытая сила здоровья, которая всегда содержала бы наши клетки в гармонии и сохраняла бы их целостность, если бы все мысли были правильными. Эта скрытая сила может быть специально развита с помощью правильных мыслей, чтобы избежать любых физических проявлений старости.

Всегда держите перед собой идеал юности — силу, жизнерадостность, устремленность в будущее. Постоянно говорите себе: «Если Природа создает мне новое тело приблизительно каждые несколько месяцев, если миллиарды клеток постоянно обновляются, если самая старая клетка в моем организме достигает возраста максимум двух лет, тогда почему они должны выглядеть на шестьдесят или семьдесят пять?» Двухлетняя клетка не может выглядеть, как семидесятилетняя по своему желанию, но только вследствие воздействия мыслей о старости.

Наше тело всегда будет выглядеть молодо, если мы не будем заставлять его выглядеть старым, впечатывая в него мысли о старости. Множество людей, не осознавая этого, используют подобные мысли как резец, чтобы углубить морщины на своем лице. Их печальные мысли оставляют отпечаток на клетках, которым всего несколько месяцев от роду, вскоре заставляя их выглядеть на сорок, пятьдесят, шестьдесят лет и более.

Никогда не позволяйте себе думать, будто стареете. Помните, что только то, что вы чувствуете, во что вы верите. Это и отобразится на вашем теле.

Мысли о молодости должны стать вашей привычкой. Всегда, когда вы думаете о себе, рисуйте в своем воображении живую картинку идеального человека, как отражение вашей юности, здоровья и энергии. *Думайте здраво.* Чувствуйте, как дух молодости и надежды струится сквозь ваше тело. Эликсир молодости, который так долго искали алхимики, мы находим в самих себе. Секрет его — наша собственная психика. Мы выглядим на столько лет, на сколько себя чувствуем, потому что наши чувства и наши мысли меняют нас.

Живите в состоянии психической гармонии и счастья. Живите в согласии с идеалом, и возрастные процессы не коснутся вас. Ваш идеал сохранит вам юность. Когда мы думаем о возрасте, мы, к сожалению, вспоминаем лишь о слабости, дряхлости и потерях, вместо того, чтобы думать о полноте жизни и энергии.

Я не знаю другого средства, столь же действенного в борьбе со старением, как любовь — любовь к работе, любовь к спутнику жизни, любовь ко всему миру.

Это самый сильный целебный эликсир, обновляющий, освежающий, воссоздающий саму жизнь. Любовь пробуждает самые благородные чувства, острейшие ощущения, самые лучшие качества человека.

Если мы твердо убеждены, что жизненный процесс может продолжаться постоянно, поддерживая нас в состоянии вечной молодости, то наше тело повинуется. В будущем мужчины и женщины не станут стареть так, как это происходит с нами. Жизнь обычного человека начнет все больше приближаться к состоянию вечной юности.

Посмотрите на старость, как на нереальный, отвратительный призрак, и забудьте о нем навсегда.

Роза, которая вянет, не есть истинная роза. Настоящая роза идеальна, она выпускает новый бутон каждый раз, когда мы срезаем тот цветок, что увял.