

ЖИВОТ БЕЗ ГРАНИЦИ

д-р Робърт Стоун

Представяме ви увлекателно, достъпно ръководство за оцеляване от д-р Робърт Стоун. "Живот без граници" е вдъхновена от изконната философия на деветима мъдреци, които през миналото хилядолетие са ни оставили значимо наследство за радостен, недокоснат от отчаяние живот:

Ло Фу - китайска поетеса и философка;

Конедра - друидски жрец и съветник;

Панопулос - гръцки природоизследовател;

Кваджаган - наставник суфит;

Такапуша - индиански сахем;

Хуктуту - монголски шаман;

Ириана - берберска магьосница;

Беси от Пулангин - балтийска ясновидка и лечителка;

Свами Амара от Индия.

"Живот без граници" съдържа десет стъпки към успеха и щастието, които разкриват прости и винаги валидни начини да направим забележителен пробив във всяка област от живота си - от любовта до финансовия успех.

Робърт Стоун, доктор на философските науки, е автор и съавтор на 86 публикувани книги с повече от четири милиона продадени екземпляра. Завършил е Масачузетския технологически институт, член е на МЕНСА и нюйоркската Академия на науките. Повече от двадесет години чете лекции по метода СИЛВА.

Един друг свят само чака да натиснете вярното копче

от Ло Фу,
китайска поетеса и философка

Извисеният човек насърчава хората в работата им * Как можете да помогнете на себе си, като насърчавате другите? * Чудесно, доброто носи добро, но как става това? * Как доброто носи добро в деловия свят? * Защо доброто е заразително във всяка дейност? * Как коренно да подобрим шансовете си, да си осигурим по-добри условия и да станем по-щастливи * Как да релаксираме дълбоко, за да включим умствения си компютър * Как да програмираме мисловния си компютър * Някои положителни твърдения, които преобразяват мисленето ви

Философът Хенри Торо написа: "Повечето хора живеят в тихо отчаяние." Но това е било преди сто години. Времената са се променили. Положението се е влошило.

Днес сентенцията има следния вид: "Всички мъже и жени живеят в тихо отчаяние."

Защо хората са постоянно отчаяни? Имат си много причини: работата, здравето, децата, наркотиците, сигурността, престъпленията, политиката, войната, данъците, чужденците, образованието, насилието, околната среда, транспортът, шумът, цените, съседите. Навярно и вие бихте прибавили още причини.

Какво можете да направите по въпроса?

Ще намерите отговора в тази книга. Той се състои от десет части, по една във всяка глава. Това са прости промени, които трябва да внесете в начина, по който вършите нещата, толкова прости, като например да натиснете копче и една врата да се отвори пред вас.

Аз не съм вашият портиер. Помагат ми девет мъдри мъже и жени, живели в последните хиляда години, всеки от които е оставил мъдри завети за радостен живот, в който липсва отчаяние - заръки, които или са останали в забвение, или са били пренебрегвани дълги години. Всяка глава е вдъхновена от невидимото присъствие на един от тези пророци, представен в началото ѝ.

Една от причините тези завети да останат скрити е, че те са били вплетени в литературата на други култури, едновременно необятни и далечни.

Такъв пример е “И Цзин”, китайската “Книга на промените” - така преизпълнена с мъдрост, че за поколения китайски управници тя е била еквивалент на Библията.

Пътешествието в дебрите на “И Цзин” е една от силите, които най-много променят живота.

Извисеният човек насърчава хората в работата им

Сентенцията може да се съкрати така: “Извисеният човек насърчава хората.” Може да бъде изяснена и ако се изкаже по следния начин: “Човек, който насърчава хората, се извисява.”

С други думи, ако подтиквате хората, вие стимулирате себе си.

Охо! Това означава ли, че началникът, с когото сте свикнали да работите, който критикува наляво и надясно, е на погрешен път? Да, той е на погрешен път. И ще си получи полагащото му се, което ще “падне” отгоре му, ако вече не се е случило.

Онзи, който предпочита да използва унизителни вместо насърчителни думи, го прави с мисълта, че като принижява друг човек, въздига себе си.

Вярно е тъкмо обратното. След малко ще видим защо е така.

Ло Фу е китайска поетеса и философка, живяла в средата на VIII век. Тя е голяма поклонничка на “И Цзин” и често прибегва до нея в творчеството си. Живее в Ханчоу, близо до знаменитото езеро Ву, по времето, когато Китай се радва на възхода на династията Тан, а това е един от най-великите периоди в неговата история.

Независимо че води твърде съзерцателен живот, Ло Фу събира много ученици, които обучава на благоговение пред живота, както и на методи за постигане на вътрешно спокойствие. Тя вярва, че човешко самоуважение може да се възпитава - това е стъпка, която винаги променя живота към по-добро.

Създателите на книгата “И Цзин” са знаели хиляди години преди нас онова, което ние едва сега започваме да разбираме: колко голямо значение има високото самоуважение за успеха на човека.

Спомнете си старата приказка - как кралят нахокал съветника си, съветникът наругал шута, шутът се развикал на прислужницата, прислужницата се сопнала на лакея, а лакеят ритнал кучето.

Униженията са заразителни. Както и насърченията. Напишете тази стара история по нов начин и може да получите нещо такова: родителят насърчава детето, детето благодари на учителя, учителят излъчва доброта към класа, класът постига висок успех, а когато учениците от класа завършват, са добра препоръка за училището.

Какво общо има това с вас? Много, много общо.

Как можете да помогнете на себе си, като насърчавате другите?

Спомняте ли си тази стара мъдрост от неизвестен автор:

“Нехайна дума спор запалва;

жестоката живот съсипва;

от остра враг ще си спечелиш;

суровата дори убива;

а мила дума изравнява пътя;

приятна дума светлина разлива;

уместна дума тежко бреме снема;

с любяща благодатен дар поемаш.”

Спор с кого? Чий живот съсипва? Чий враг? Кого убива? Чий път изравнява? Светлина над кого разлива? Чие тежко бреме снема? Кому дава благодатен дар?

На вас! На вас! На вас!

Думите, които избирате, за да влияете върху другите, се връщат обратно към вас. Може би хората са го разбрали интуитивно още преди хиляда години, в дните на “И Цзин”, но днес можем да го обясним и научно.

Това е проста обмяна на енергия. Каквото даваме, това и получаваме. Ако животът ни изразява нещо отрицателно в дума или деяние, Животът с главна буква дава нещо равно на това в замяна.

От малък Филип е сигурен, че е изключителен. Често пъти е прав, макар никой друг да не го знае. Той е разстроен и казва на всекиго, че той, Филип, е много добър, като критикува всички и им казва

колко грешат *те*. Но хората все по-малко мислят за него. Веднъж Филип чува как баща му го хвали пред един съсед. Съседът наема момчето на почасова работа. Това отчасти сменя напрежението му. А и хвърля светлина върху онова, което той прави. Филип решава да отиде в другата крайност и да се самонасърчава - не като критикува другите, а като ги насърчава. Изведнъж връстниците му започват да го оценяват много високо. Днес Филип е уважаван учен.

Една сила действа във Вселената и по-специално в този свят, наречен Земя, и тя помага на всяко живо същество не само да оцелее, но и да се издигне до по-възвишена форма на живота. Тази сила се обозначава с една кратка дума, но ние ще използваме вместо нея думата “Създател”. Думата “Бог” е така изхабена от злоупотреби, че вече е загубила въздействието си.

Създателят ни помага да се издигнем до по-висока степен на битието, защото сътворението не е краен процес. То продължава да се осъществява. И всички участваме в неговата възходяща градация. Ние сме нещо като съсоздатели, заели сме се да изградим един по-добър свят, в който да живеем. Но... неангажирани в този процес и следователно неподобряващи самите себе си са разрушителите. Ако бяхте на мястото на Създателя, щяхте ли да подпомагате тях, а не съиздателите? Едва ли.

Вие можете изключително много да си помогнете, като бъдете създатели, а не разрушители. Това означава да се радвате на повече жизнена енергия, която позволява да излъчвате по-висока степен на благополучие, да действате по-умело, да показвате надеждна интуиция и да решавате по-трудни проблеми.

Едно момче пада от колелото си. Вие му помагате да се отърси от праха, да се качи на седалката и да продължи да кара уверено. Една девойка плахо е облякла нова рокля. Вие я хвалите, казвате ѝ, че прилича на принцеса. Хазяинът се отбива за наема. Вие му казвате, че всичко в дома е чудесно, дори ако трябва да си затворите очите за някои малки проблеми.

Има много начини да помогнете на хората. Не само като преведете някоя сляпа жена през улицата. Нито пък само ако се усмихнете на някого и го потупате по гърба.

Джорджийн плаща част от таксата за колежа на дъщерята на бедните си съседи. Тя не иска нищо в замяна. Но независимо дали е искала или не, Вселената настоява, че доброто заслужава добро. Тя жъне успехи в кариерата си, дори по-големи, отколкото си е представяла.

Така че Вселената в съответствие със собствените си закони трябва да ви се отплати за безвъзмездно направените добрини. А отплатата на Вселената далеч надвишава минималната надница.

Чудесно, доброто носи добро, но как става това?

За да разберете как направената добрина ви носи добро, най-добре е да започнете оттам, където се намирате - във вашето тяло. По-късно ще видим как тази *микроскопска* гледна точка се екстраполира от *макроскопската* гледна точка на Вселената.

Сигурно знаете, че умът управлява тялото. Макар че сферата на здравните познания едва наскоро възприе този факт, напоследък той се обсъжда толкова много в медиите, че по-младите лекари вече започнаха да възприемат тази концепция и много престижни школи, като например Харвардското медицинско училище, вече я преподават.

Ако умът управлява тялото, значи положителното мислене ще се изрази в здраво тяло, а принципно отрицателната нагласа ще има като резултат болести. Нека надникнем в анализите, за да разберем дали става така.

В ноемврийския брой от 1995 г. на месечника “Brain/Mind” (“Мозък и мисъл”), който отразява научните търсения в тази област, пише, че Институтът за сърдечни изследвания е доказал, че гневът влияе отрицателно върху тялото, а похвалата - положително.

В горната ситуация е задействан именно гневът, *симпатиковият* клон от автономната нервна система. Това кара сърцето да бие ускорено, артериите да се свиват - все признаци, свързани със сърдечните болести и смъртта.

От друга страна, доказано е, че похвалата, насочена към друг човек, активизира *парасимпатиковия* клон на автономната нервна система. Смята се, че този клон пази телесното ни здраве. Електромагнитните излъчвания на сърцето стават по-синхронни, което е признак за добро физическо състояние, и равнището на А-имуноглобулина - предната отбранителна линия на тялото срещу инфекции и болести, също се повишава.

Според Ролин Маккрейти, шеф на изследователския екип на Института по сърдечни изследвания, това е първото доказателство, че “любовта и признанието са по-здравословни от гнева”.

Наистина и другите взаимовръзки между ума и тялото доказват същото: положителните чувства водят до положителни физически резултати, а отрицателните емоции сериозно увреждат здравето. Можете да откриете примери и в собствения си начин на говорене. Ако по принцип се изказвате отрицателно за части от тялото си, това може да стане истина и да се изяви като болест. Може би казвате: “Вратът (гърлото) ще ме заболи от него.” Ако сутрин се будите със схванат врат или с болки в гърлото, спомнете си “от кого ви боли” вратът или гърлото. Може би казвате: “Тя ще ме разболее.” Казвайте го по-често и “тя” точно това ще направи. Казвате ли: “Сърцето ми се къса от това.” Спрете. Или: “Не мога да го (я) понасям.” Няма да ви стане по-леко.

Киберфизиологията - връзката между ума и тялото - изисква да пожелаете да изпитате искрена любов към своето тяло. А после да изразите тази любов към онази част от него, която не функционира добре. Направете го в процеса на релаксация, като си представите съответния орган и го “видите” да работи идеално според вашата представа. Изразете му своята искрена любов и благодарност.

Какво ще стане, ако започнете да нападате този орган, защото не работи добре? Правете така достатъчно често и със сигурност ще си подпишете скорошна смъртна присъда. Доброто носи добро. Така се получава вътре във вас. А как ли става това извън вашето тяло?

Как доброто носи добро в деловия свят?

Разбрахме, че доброто е заразително. Така е и със злото. Вие избирате. Всяка минута, всеки ден пред нас се изправя възможността за избор, независимо дали сме у дома или навън, дали работим или се забавляваме.

Деловият свят е може би най-трудната среда, в която се прави този избор. Това е така, защото пътят на доброто като че ли носи повече загуби, отколкото пътят на злото, поне от гледна точка на непосредствената печалба.

Във вашето кино идват по-малко зрители. Вие сте на загуба. Тогава решавате да вдигнете цената на билетите. Мислите, че това е ключът. И правите точно така. Печелите повече пари, но според някои хора гледането на кино при вас е станало прекалено скъпо. Те си остават у дома пред телевизора. Приходите ви намаляват, вместо да растат. Дали ще схванете какво се е случило, когато пак се стигне до нещо подобно? Не се обзалагайте.

Вие сте в хранителния бизнес. По-ниското качество е по-евтино и можете да произведете повече стока. Клиентите няма да знаят за разликата. И предлагате нискокачествени стоки. Нетната печалба скача. Но скоро виждате как вашите клиенти започват да се отбиват в магазина отсреща, където качеството е по-високо. В края на годината намаленият обем на продажбите ви изкарва на червено, докато собственикът на отсрещния магазин просто “цъфти и връзва”.

Работодателите и наемните работници навсякъде по света са във вечен конфликт. Всеки иска по-голям пай. В резултат потребителят плаща повече за стоките и услугите. Инфлацията расте застрашително и всички са на загуба.

Какво би станало, ако работодателите и наемните работници започнат да се ръководят не от принципа “кой е прав”, а “кое е правилно”? Как да определим “кое е правилно”? Обикновено “правилно” е това, което прави нечий свят по-добър.

Стигнахме до един съществен момент. Помислете. Това ли е най-добрият възможен свят? Разбира се, не е. Значи сътворението изобщо не е завършено. Може би точно затова Създателят ни е сложил тук - да помогнем за довършване на сътворението.

Защо доброто е заразително във всяка дейност?

Всеки, който мисли отрицателно, е съюзник на разрушението, а не приятел на сътворението.

Не можем всички да бъдем като момченцето, което не искало да излезе от обора, пълен с тор. Когато го запитали защо продължава да се рови там, то отвърнало: “Като гледам целия тоя тор, вътре в него сигурно има някакво пони.”

Въпреки всичко не е трудно човек да бъде положително настроен. Всеки, който мисли положително, е съюзник на сътворението. Такива хора са съсъздатели наред със Създателя. Ако спомогнете да направим този свят по-добър за живеене, и вие ще споделите изобилието, което вече съществува в него.

Не само ще имате толкова пари, че без затруднение да си плащате сметките и да купувате необходимото, но и ще бъдете богати в други аспекти на изобилието, така съществени за истинския успех: ще имате любящи приятели, романтика, радост и вътрешно спокойствие.

Когато мислите положително, действията ви отразяват тези положителни мисли. Невъзможно е да сте настроени оптимистично, да давате подкрепа, да мислите градивно и да оценявате, без на практика да помагате и да обичате.

Ако правите на работното си място нещо, за което не са ви помолили, но което помага да се реши някой проблем, ще поискате ли да ви се плати за извънредния труд?

Ако някой гост види някаква книга у вас, която вече сте прочели и от която той се интересува, и ако решите да се разделите с нея, ще му поискате ли да ви плати разумна цена за вече използваната книга?

Попадате на образец сервитьор. Дава обяснения по менюто, сменя ястието, което не е приготвено според вашите изисквания, съветва ви какъв десерт е най-подходящ и се грижи всичко наоколо да бъде както трябва. Ще му дадете ли шедър бакшиш?

Има основателна причина да не искате заплащане за допълнителната си работа; има точно толкова основателна причина и да не искате да ви се плати книгата; има и сериозен довод в полза на повисокия бакшиш. Тази безкористност не е за да се харесате на началника, госта или сервитьора. А на Създателя.

Няма енциклопедия, умна книга или сборник с мъдри мисли, които да ви кажат защо. Но причината е записана за вечни времена в скрижалите на човешкия опит: Създателят не оставя доброто невъзнаградено и отплатата далеч не е малка.

Халил Гибран, авторът на книгата “Пророкът”, е казал следното: “Не канете богаташи на вечеря. Те ще ви се отплатят, като ви поканят на вечеря в своя дом. Поканете на вечеря бедни хора. Те няма как да ви се отплатят, затова Вселената ще трябва да ви се отплати.”

Вселената със сигурност ще се отплати. Този закон е така неотменим, както и законът за гравитацията.

Това не означава бизнесът да се откаже от своите продукти или услуги, защото скоро ще фалира. Последиците ще бъдат разрушителни, а не градивни. И светът ще стане по-малко добър.

Това, за което не подобава да искате заплащане, е вашата подкрепа и даваната помощ и във, и извън това, с което си изкарвате прехраната. Понякога е по-добре да се заплаща за нещо, което преди е било безплатно. Например...

~Главният библиотекар в един щатски университет се сблъсква със сериозни ограничения в бюджета поради спада в приходите на щата, което се отразява във всички организации на щатско подчинение, включително и в университета. Библиотекарят е работил над 10 години там и е направил тази библиотека една от най-пълните в региона.

Сега почти напълно липсват нови книги, спада броят на периодичните издания, библиотеката има скъсено работно време. Другите ръководители на отдели в университета, изправени пред такъв род проблеми, просто вдигат ръце и се примиряват: “Няма как.” Но не и този библиотекар.

“Аз решавам проблемите, не съм тяхна жертва”, напомня той на себе си и на другите. Разгласява навсякъде затрудненията на библиотеката и въвежда годишен читателски абонамент от 30 долара. Парите започват да ваят. Дори хора, които никога не влизат в библиотека, плащат членски внос от 30 долара, за да помогнат. В резултат университетът все още притежава една от най-добрите библиотеки в региона независимо от бюджетните ограничения - благодарение на положителното мислене, насочено към решаването на проблема.

Как коренно да подобрим шансовете си, да си осигурим по-добри условия и да станем по-щастливи

Всички живеем в енергийно поле. То изпълва целия Космос. Около това енергийно поле има и добри, и лоши новини. Първо добрите: учените са открили Бога. После лошите: не искат да приемат този факт. На практика тази енергия е източникът на живота и на всеки атом материя.

Няма значение какво име ще дадат учените на това поле. Важното е, че то действа като поле на разума. И е най-близкото, до което можем да достигнем в схващането си за Създателя. Този разум движи Вселената.

Той е двигателят и на всички нас. Освен че поддържа движението в нас, той се свързва и с личния ни разум, за да ни дари с инстинкти, мисли, интуиция и вдъхновение.

Хората, които са в по-голям синхрон с космическата перспектива, привличат това поле на разума повече от другите с по-ограничено мислене. Хората, които живеят в по-голяма близост с природата, трябва да притежават тази космическа перспектива, която наистина допринася за оценяването на всички живи същества. Хората, които разбират, че материалният свят, в който живеем, не е източникът на битието, а че този източник е по-скоро в творческата сфера и следователно е духовен, могат да изпитат невероятна радост от живота.

Преди няколко години пътувах из Гърция и посетих някои разкопки на древни развалини. Археолозите констатираха, че една постройка, за която дотогава се знаеше доста малко, е била нещо като клиника. Пациентите получавали предписаното от лечителите за деня. Но лекуването не спирало през нощта. Имало канали, прокарани от стаите на лечителите до всяко легло. Те били използвани за комуникация. През нощта по тях пращали положителни внушения до спящите пациенти. Тези положителни послания може би са били прости констатации като: “Състоянието ти се подобрява всеки ден” или “Лекарството действа и надвива болестта ти”.

Хората могат сами да формулират мисли, които контролират тялото им, и да го правят в будно състояние. Така може да се постигат всички състояния, изброени по-нататък в тази глава.

Отдавна, още през 1950 г. д-р Хорнел Харт, професор по социология в университета “Дюк”, въвежда така нареченото от него “автокондициониране”. Това е начин за промяна на нагласата от отрицателна към положителна. Състои се от две стъпки:

1. Отпускане на ума и тялото.

2. Самообучаване на положителна нагласа и на градивно поведение.

Оттогава насам се появили много методи, преследващи същата цел. Например хипнозата и автохипнозата. Подтикът за това идва от френския лектор Емил Куе, който кара хиляди хора от два континента да застават пред огледалото и да си повтарят: “Всеки ден, по всеки възможен начин аз ставам все по-добър и по-добър.”

Куе даде стимул на прибягването до хипнозата. Крайният стадий в нейното използване се появи преди около 25 години под формата на 4-дневен тренировъчен курс, наречен метод “Силва” - начин човек да контролира собствената си мисъл с цел да бъде по-здрав, да има повече успехи и да решава проблемите по-добре.

Всички тези методи следват двустепенния принцип, посочен по-горе. Защо? Защото дава резултат.

Две стъпки, с които ще промените полярността на мисленето си.

Прочетете следното изречение, затворете очи и го повторете.

Всеки ден по всеки възможен начин аз ставам все по-положителна личност.

След това си поемете дълбоко дъх, затворете очи и повторете същото изречение три пъти.

Ето че направихте първата стъпка към препрограмирането на вашия ум в по-положителна насока.

Един факт: мислите ви създават вашата действителност. И още един факт: мислите са гласът на един програмиран компютър.

Да, нашият мозък е великолепен компютър. В него има 30 трилиона неврони и всеки от тях функционира като компютърен чип. Включете релаксация на тялото и ума. Програмирате компютъра, давайки му словесни инструкции.

Вече сте започнали този процес. Но за да бъде невероятно продуктивен, вие трябва да релаксирате възможно най-много и да давате словесни инструкции с нарастваща специфичност.

Има две основни причини, поради които трябва да бъдете необременени, за да се включи вашият умствен компютър.

Първата е, че психически няма да се отпуснете, докато тялото е стегнато. Напрежението или неудобството, изпитвано физически, е като малко дете, което дърпа майка си за ръкава, за да ѝ напомни: “Тук съм, тук съм.”

Втората причина е, че дясното полукълбо на мозъка трябва да се включи в играта. Дори когато четете тези думи, дясното полукълбо не иска и да знае за работата, а цялото усилие за четенето се полага от лявото полукълбо. В процеса на отпускане дясното полукълбо на мозъка ви започва да се свързва с лявото. Със задълбочаване на процеса на релаксация дясното полукълбо все повече се свързва с лявото.

“Сега компютърът е включен.”

Как да релаксираме дълбоко, за да включим умствения си компютър

Ето как да отпускате тялото, после и ума си и да задълбочите релаксацията, за да програмирате умствения си компютър.

Има дълги и кратки релаксационни методи.

Ако водите наистина трескав живот или ако непрекъснато изпадате в кризи на все по-засилващ се стрес, се препоръчват дългите релаксационни методи. Все пак повечето хора могат моментално да включат умствения си компютър, не са им необходими минути, за да постигнат физическа и умствена релаксация. За тях са много подходящи кратките релаксационни методи.

Предлагам ви три дълги метода. Ако трябва да се успокоите малко, използвайте някой от тях:

Три дълги релаксационни метода

1. Седнете удобно. Затворете очи. Отпуснете кожата на главата. Отпуснете челото. Отпуснете бузите, устата, врата, гръдния кош, гърба, хълбоците, краката, стъпалата и пръстите на краката. Дайте си достатъчно време да си представите всяка част от тялото. Раздвижете всяка част, “обърнете се” мислено към всяка и я помолете да се отпусне.

2. Седнете удобно. Затворете очи. Вдишайте дълбоко три пъти и всеки път издишайте бавно. Започнете да броите в обратен ред от сто към едно. Мислено си представяйте всяко число, преди да минете към следващото.

3. Седнете удобно. Затворете очи и си представете, че сте в асансьор, който се готви да слиза. Може да е асансьор в универсален магазин и тогава можете да “чуete” записа на гласа, който казва: “Трети етаж, дамска конфекция” и нещо подобно. Когато стигнете до първия етаж, сте готови да започнете програмирането на умствения си компютър. Или пък това може да е асансьор в минна шахта. Отбелязвайте знаците, които сигнализират спускането на всеки сто метра. Когато достигнете дълбочина 2000 метра, ще сте готови да започнете умственото програмиране.

Ето един кратък метод за отпускане, добър за повечето хора.

Кратък релаксационен метод

1. Седнете удобно. Затворете очи. Вдишайте дълбоко и издишайте бавно. Направете го пак. Направете го трети път. Сега си представете някакви познати спокойни гледки. Радвайте се на всяка гледка, все едно сте там, като бъдете уверени, че ще можете да възстановите видените цветове. (Вижте примерите по-нататък.) Сега вече сте готови да програмирате умствения си компютър.

Релаксацията е изкуство да не правим нищо, но ние толкова сме свикнали да правим нещо, че понякога това ни е необходимо, за да се отпуснем, да релаксираме.

Забележете, че в трите дълги процедури, както и в кратката има да се прави нещо физически. Това е физическата страна на релаксацията. Забележете освен това, че в процеса се включва представянето или въображението. Това е умствената страна на релаксацията. Умът не може лесно да се отпусне, ако тялото не се чувства удобно и се намесва в мислите.

Мислените картини са много важно нещо. Трябва да се отнасяме сериозно. Ето някои характерни гледки, които можете да използвате при краткия релаксационен метод:

- бълбукащ поток;
- движещи се облаци в синьо небе;
- плаж с разбиващи се на брега вълни;
- градина с различни цветя и аромати;
- розова градина в различни цветове;
- тропическа риба, плуваща в аквариум;
- тихо езеро, в което можете да видите отражението си.

Вие избирате. Ако си представяте хипотетични места, например райската градина, ефектът е по-малък. Тялото и умът реагират най-добре, ако наистина сте виждали тези места и можете мислено да възстановите картината, като си представите, че пак сте там.

След като извършите физическата и умствената част от процедурите, независимо дали кратките или дългите, вече сте готови да си дадете инструкции, които да променят живота ви.

Готови сте да програмирате мисловния си компютър.

Как да програмираме мисловния си компютър

Също както има кратки и дълги методи за релаксация, така и програмирането може да отнеме години или само секунди.

~Филип израства в религиозно семейство. Когато отива в колеж, неделите му се променят. Забравя църквата и започва да се занимава с извънучилищни дейности. След като завършва колежа, започва търговия на дребно. Скоро се влюбва и се оженва.

Филип е толкова зает да печели и да издържа семейството, че църквата остава далеч от ума му. Няма време за духовни занимания.

Живее така около десет години и внезапно се разболява тежко. Подлага се на операция, след това дълго време се възстановява. През този критичен период губи бизнеса и жена си. Отново е свободен, за да се замисли над живота си.

Срещнах Филип няколко години след това на един църковен излет. Докато ядохме кренвирши, той сподели историята си.

“Бях много зает да печеля и да се развличам. Не мислех, че рискувам да рухна”, призна ми той.

Като попитах какво го е променило, Филип отговори: “Прочетох “Силата на положителното мислене” от Норман Винсът Пийл. Тази книга ме накара да преосмисля дълбоките и трайни ценности, от които зависи удовлетворението в живота.”

Сега Филип е бизнесконсултант, много по-добре е финансово, не е подложен на толкова силен стрес. Женен е за концертираща певица, сопрано, която пее в църковния хор.

Филип е преживял препрограмиране. Но то е отнело години. Умствената му настройка е съвършено различна. От отрицателна тя е станала положителна.

Вие можете да постигнете това доста по-бързо - за секунди. Вярвате ли ми? Ще ви покажа:

Упражнение за промяна на умствената нагласа

1. Седнете удобно и затворете очи.
2. Направете три дълбоки вдишвания и издишвания.
3. Представете си няколко спокойни гледки.
4. Повторете три пъти някое положително твърдение.
5. Отворете очи, констатирайки мислено: “Аз съм напълно буден и се чувствам много по-положително, отколкото преди.”

Някои положителни твърдения, които преобразяват мисленето ви

“Повторете три пъти някое положително твърдение” - това е хубаво, само че какво представлява положителното твърдение?

Ето няколко примера:

Всеки ден по всеки възможен начин ставам все по-добър.

Каквото и да се случи днес, аз ще го посрещна смело и ще очаквам щастлива развръзка.

Аз уважавам себе си. Аз съм способен създател и умея да разрешавам проблеми. Аз съм превъзходен.

Това наистина са положителни примери. Също толкова успешно действа и отрицателното програмиране. Но кой ли иска да бъде по-отрицателен по какъвто и да е начин? Да се плаши от провал, да е безусловно некадърен, когато се наложи да решава проблеми?

Използвайки горните примери, можете и сами да си съставите ваши собствени твърдения. Като начало се насочете към положителното мислене, самоуважението и успеха.

По-късно тези твърдения - най-простият начин за програмиране на умствения компютър - могат да бъдат предназначени да преодолеят специфични недостатъци и нежелани навици или лични дефекти. На този ранен етап най-важните ни цели са положителното мислене, самоуважението и успехът.

Години наред съм наблюдавал коренни промени в полярността на човешките нагласи със следните двойствени твърдения:

Често съм песимист. Ядосвам се.

Когато отворя очи, повече няма да бъда песимист, ще бъда оптимист.

Вече няма да се ядосвам за лошата развръзка; ще очаквам благоприятно развитие на нещата.

Казвайте си това три дни подред, по три пъти всеки ден. На четвъртия ден променете твърдението така:

Аз вече не съм песимист и ядосващ се човек.

Аз съм оптимист.

Аз очаквам успешни развръзки.

Повтаряйте си това три дни подред, по три пъти на ден. Вече няма да имате нужда от подобно програмиране на мисловния компютър. Вече сте програмирани.

Мисленето ви ще стане по-положително. Животът ви ще се промени. Упражнявайте се да се програмирате, като си припомняте от време на време, независимо какво правите, следните думи: “Аз съм оптимист. Аз постигам успешни развръзки.” Това е точно така.

Още сега се отървете от немотията и липсата на любов

**~от Конета,
друидски жрец и съветник**

Друидите, дъбът и вие * Как да се възползваме от тайните на друидите * Две упражнения, които открехват вратата * Богати или бедни - изборът е ваш * Една проста процедура за пренастройване на съзнанието от бедност към богатство * Приликите между съня и фантазирането Удивителната способност, която дава алфа-ритъмът * Няма граници за силата на вашата мисъл, която може да ви донесе богатство и любов * Актът на повторното свързване с вашата висша същност * Как да накараме пламъка да гори по-силно * Как да призовем повече любов и богатство

"Казвам се Конета. Аз съм друидски жрец. Съветвал съм мнозина. Сега съветвам вас."

Благодаря ти, Конета. Твоята безценна информация ще ни води в тези страници.

Друидите са жреците на келтския народ. Към него спадат бретонците, шотландските планинци, ирландците, уелсците и корнуолците. Те почитали дъба като символ на силата и плодовитостта на природата. Участвали са в изграждането на мегалитния храм Стоунхендж в Британия, който и до днес е едно от най-значимите творения, завещани от миналото. Намира се в долината Солсбъри в Южна Англия и вероятно е издигнат в чест на изгряващото слънце, за отбелязване на затъмненията и за други астрономически наблюдения.

Дело на друидите са и много кръгове от подредени камъни и каменни стълбове. Издигнали са и други мегалитни светилища, включително долмени, в които да съхраняват изобилието от богатства и най-вече натрупаното знание.

Едно наследство от миналото се е изгубило в обърканите днешни времена. Това е наследството на изобилието. Два древни града, изгубени от столетия, бяха отново открити в днешно време и дадоха зашеметяващи доказателства за това изобилие. Единият е в Йордания и днес пътят до него води през тесни клисури и стръмни скали, но в този град личат архитектурни стилове, заимствани от водещите тогавашни европейски култури. Човек затаява дъх пред неговите зали и покои, изрязани в скалните масиви и целите украсени с образци на изкуство, което е отнело много време, за да бъде създадено, но и издържало изпитанието на времето.

Другият древен град бе открит в джунглите на Перу, на около 50 мили северозападно от Куско, лежал векове наред под лозите, дърветата и гъстия андски храсталак. Наричал се е Мачу Пикчу и е бил не само най-голямата столица, но и най-силната крепост на своето време. Ако някой днес се опита да построи подобна цитадела, ще му трябва богатството на целия цивилизован свят.

Никой от тези градове не е бил свързан с друидите, но и двата са пример по какъв начин едно наследство на изобилието като това на друидите може да остане скрито за нас.

Друидите, дъбът и вие

Друидите почитали дъба не само заради якостта му и заради изобилието от жълъди, но и защото той им давал познание за значението на живота.

Животът е безкрайна верига. Ако дъбът бъде отсечен, той продължава да живее в многото дъбове, израснали от семето му. Дъбът не е роден и следователно никога няма да умре. Така е и с човешкия род. Животът е несвършваща верига от преживявания без начало и без край.

И следователно, без естествени ограничения.

Има обаче неестествени ограничения. Те са неестествени за разума, който управлява безграничната Вселена, но са естествени за човешкия ум.

Ние страдаме от неестествените ограничения. Нашите мисли ги пораждат. Това, което смятаме за *ограничено*, става наистина такова в живота ни.

Никой няма да оспори факта, че в този живот имаме *ограничено* количество пари и *ограничено* количество любов. Само че не е така. Повечето от нас, които живеят този живот, правят това да е така.

Всеки човек може да има *неограничено* количество пари. Но този, който не се казва нито Ротшилд, нито Рокфелер, си мисли, че е роден в свят с *ограничени* приходи и *ограничено* богатство.

Няма *ограничения* за любовта, която всеки може да има. Но щом, поглеждайки в огледалото, човек не вижда нито Мерилин Монро или Грета Гарбо, нито Грегъри Пек или Кари Грант, той си мисли, че е роден в свят с *ограничено* взаимно привличане и следователно с *ограничено* количество любов.

Няма нужда да страдате от липса на пари или на любов. Страданието е причинено от вашите мисли. Променете мислите си и ще промените живота си. Ето как можете да го направите.

Как да се възползваме от тайните на друидите

Друидският жрец Конедра не е обикновена личност. Като келт той оценява необикновените способности на келтските жени, които знаят как да черпят от безграничната сила на Богинята вътре в тях. Тя притежава мъдра, самоуверена и магическа сила.

Днес келтската музика е жива и носи нещо повече от дъха на древното познание. Фактически днес келтите виждат в тази музика обещанието за келтското Утре - възкръсване на келтската магия и безграничния живот, който тя обещава.

Като духовни водачи на келтите друидите са били смятани за тогавашните вълшебници и мъдrecи. Те са били господари на магията, ясновидци на любовта. Но основната им функция била да поддържат благополучието на племето и на неговата земя. Постигали са го с нещо, което тогава е смятано за магически умения.

Все пак в тях е имало не толкова магия, колкото мисъл, като в проповедите на Христос преди векове. Само че друидските умения като че ли са били по-незабележими и за тях не се е знаело много. Те са

представлявали особен начин на действие чрез мисълта. Христос го е казал така: “Напредвай чрез царството небесно, върши дела чрез Божията праведност и всяко нещо ще дойде при тебе.”

Преведено на съвременен език, посланието на Христос гласи: “Напредвай чрез медитация. Представи си, че проблемите с парите са разрешени, че здравето ти е възстановено, че творческите цели са постигнати. И всичко, което си представиш, ще се случи.”

По времето на друидите хората са се възхищавали от индивидуалната сила. Онзи, който споделял съзидателните си мисловни способности с обикновените хора, все едно им е предавал част от своята сила. Наистина днес окултното вече доста се е деокултизирило. Милиони, може би милиарди хора осъзнават съзидателната сила на мисленето.

Тогава защо не я използват? Защо страдат от липса на пари, защо потискат жаждата си за любов? Да, точно за вас става дума.

Отговорът е в хипнотичната сила на материалния свят, който монополизира сетивата и програмира съзнанието ви.

Ограниченото пространство и ограниченото време поражда у вас ограничени мисли и ограничен живот. Мисълта за ограничеността ви донася ограничена любов и ограничени способности. Вие си изграждате затвор от ограничения. В следващите пет минути ще откриете, че вратата на този затвор никога не е била заключена.

Ще отворите тази врата и ще се озовете в един блестящ нов свят на неизразими богатства и приказна любов. Това ще стане така, защото само две бързи демонстрации ще ви убедят, че мисленето ви е способно на повече, отколкото си мислите. Ще започнете да мислите по нов начин за своите мисли.

Това ще стане, като установите мисловен контрол над тялото си. Когато видите да се получава така в реалния живот, ще отворите пътя, по който мисълта ви ще продължи да действа съзидателно извън тялото - и в леглото, и в банковата сметка.

Две упражнения, които открехват вратата

Първото упражнение ангажира ръцете ви. Прочетете упътванията и го изпълнете.

Упражнение № 1

Застанете прави, протегнете двете ръце напред с дланите надолу, успоредно на пода. Затворете очи. Представете си пълна и тежка чанта с покупки да виси на дясната китка. Представете си, че е толкова тежка, че едва я удържате. Представете си голям балон, който дърпа нагоре лявата китка. Почувствайте мисловните картини. След няколко секунди отворете очи.

Прочетете упътванията втори път. Готови ли сте? Добре. Сега спрете да четете и направете упражнението.

Когато затворихте очи, двете ръце бяха на еднаква височина. Сега дясната е по-ниско от лявата. Защо?

Второто упражнение се прави най-успешно в седнало положение. Прочетете упътването два пъти, после го направете.

Упражнение № 2

Обърнете глава наляво колкото ви е удобно да я извъртите и запомнете докъде е отишла. Затворете очи и си представете, че сте способни да извиете глава много повече, отколкото сте го направили. Отворете очи и отново извиете глава наляво.

Прочетете указанията още веднъж. Спрете да четете. Направете упражнението.

Когато обърнахте глава наляво за втори път, тя отиде малко по-наляво от първия път. Защо?

Отговорът на двете “защо” е един: умът контролира тялото.

Разбирате ли какво означава това?

За начинаещите то означава, че можете сами да се разбоleetе и сами да се излекувате. Означава също и че можете да насочите цялата необходима енергия към желаната цел. Както и че сте способни да развиете умения и таланти, които никога не сте вярвали, че притежавате.

Втората стъпка е научното откритие, че умовете на всички хора са взаимно свързани. Тази концепция наистина представлява количествен скок за разума.

Разбирате ли какво означава това?

На практика от тези страници ще узнаете, че мисълта е съзидателна енергия и че богатството, което също е енергия, може да се създава и чрез мисълта.

Сега разбирате ли какво означава това?

Защо бедният става по-беден, а богатият - по-богат?

~Евърет има късмета да отиде в колеж, но и лошият късмет да не може да го завърши. Баща му е фермер от Кентъки, спестил достатъчно пари в щастливи години, за да може синът му да учи известно време, но след една година следване Евърет е принуден да се върне във фермата.

Това, че не е успял да стане висшист, го прави язвителен и поражда у него чувство за малоценност. Засилва се убеждението му, че живее в свят на "имащи" и "нямащи" и че той е предопределен да остане във втората група.

Евърет работи за кратко като шофьор на училищен автобус, но когато намират алкохол в кръвта му при проверка, той е уволнен. Със спестените пари купува стар камион и превозва селскостопанска продукция срещу заплащане. Майка му умира, след година умира и баща му. Той има много работа във фермата, отглежда зеленчуци за продажба. Живее от собствената си продукция, а каквото му остане в излишък, го продава.

Как се справя сега Евърет? "Кой знае... Може да няма пари да пише едно писмо."

Бедният става още по-беден, защото хипнотичното въздействие на ограниченията в материалния свят е прекалено силно за него, за да схване тези ограничения като нещо преодолимо.

Вземете обратния пример, Юджийн. Той е роден в Уестчестър Каунти, Ню Йорк, богаташко предградие на Ню Йорк. Баща му е вицепрезидент на банка и у дома говори все за пари. Родителите му могат да си позволят всякакъв лукс, пътуват в чужбина с Юджийн и сестра му и ги пращат да учат в най-добрите университети.

Когато Юджийн завършва, той разочарова баща си, като отказва да работи в една и съща банка с него. Сигурен е, че винаги може да живее в изобилие, стига да го иска, без бащината опека. Вместо това се захваща с една инвеститорска компания. Оптимистичната му нагласа му печели много клиенти. Инвестициите му винаги са блестящи. Всяко нещо, до което се докосне, като че ли се превръща в злато.

Юджийн се оженва и заживява в Саутхемптън, Лонг Айленд, раждат му се пет деца. Баща му все така му дава съвети, но Юджийн не им се подчинява. Той е свой собствен импресарио и светът няма граници. Последното, което научих за Юджийн, беше, че видях името му да фигурира в списъка на 500-те най-богати хора в САЩ.

Богатият става по-богат, защото не вярва в никакви ограничения в материалния свят.

Богати или бедни - изборът е ваш

Друидите са били богати. Били са богати, защото са избрали да бъдат богати, а щом вече са направили този избор, са знаели как да показват богатството си. Взаимно са се учили на това, но рядко са споделяли мисловните си практики с останалите хора. Това, което всички знаем днес, е, че са умеели да карат хора от всякакъв ранг да им правят подаръци.

Всеки друид отрано е знаел, че е свързан с преливащата от изобилие Вселена. Фундаменталната самоличност, когато е формирана отрано, може да остане на практика почти неизменна през целия живот на човека. Бедните си остават бедни. Богатите си остават богати. Можете да привлечете богатите към себе си с приятелство, забавление, притежания и дори с пари.

Случва се някоя мащабна житейска драма да промени тези дълбоки подсъзнателни убеждения. Смърт, болест, развод, влизане в затвора могат да променят подсъзнателните вярвания на човека във всякаква посока. Когато посоката е положителна, събитието се окачествява като просветление или "повторно раждане". В Япония това се нарича "сатори", а в Индия "самадхи".

Възможно е дори голяма травма да не успее да засегне човека дотолкова, че да го тласне от света на лишенията в света на изобилието. Психолозите знаят, че някои хора се противопоставят на промяната. Рутината и привързаността към статуквото ги карат да приемат новите събития като заплаха и да се стремят да ги "напъхат в чекмеджето".

Ще приемем, че вие не сте такъв човек, иначе нямаше да вземете тази книга в ръка. Ще приемем и че никой, чието съзнание желае изобилието, няма съзнателно да пожелае лишенията, както и че сега предстои да направите онези стъпки, чрез които бихте могли да осъществите вашия избор. Ще ви представим тези стъпки. Не е необходима никаква житейска травма. Само да мислите за приятни неща.

Една проста процедура за пренастройване на съзнанието от бедност към богатство

Хавайските мъдреци, наричани кахуна, познавали силата на мисълта. Те давали името “унихипили” на онова равнище на съзнанието, което е отвъд съзнателното. Според тях това е Създателят вътре в нас, Създателят, който изпълва цялото пространство и разбира всичко. Тъй като тяхното знание никога не е било записвано, трябва да се доверим на онези, чиито изследвания днес са на най-голяма почит, най-много се уважават и се използват на Хаваите. Такъв авторитет е покойната Мери Фукуи, която нарича съзнанието “унихипили” “свръхестествен канал към свръхестествените сили”.

Друидите сигурно са познавали този канал. Тяхната “магия” е нещо повече от сърчна манипулация и оптически илюзии и се извява доста силно по материален начин.

В днешно време учените от направлението на “новата ера” са възприели тази концепция и са развили начини да овладеят тази духовна енергия за доброто на личността. Изследванията на учените от конвенционалното направление игнорират вътрешното познание, получено по субективен начин. Те изпитват силно предубеждение спрямо знанието, което не е получено и проверено чрез стандартните процедури, поддаващи се на измерване.

В същото време милиони хора, насърчавани от своите духовни убеждения или обучени в практически курсове като метода “Силва”, се ориентират в тази свръхестествена сила чрез обикновено релаксиране, съчетано със специална мисловна комуникация.

Вие вече изпробвахте простото действие от Глава Първа, с което релаксирате ума и тялото. Сега се пригответе да научите простите стъпки, които ще ви помогнат да общувате със свръхестествената сила вътре във вас, която ние наричаме “Създателят”.

Според някои тази процедура е загуба на време. Тя е нещо забранено в конвенционалното обучение. И въпреки всичко е най-мощната способност на човешкия ум.

Тя носи името фантазиране.

Приликите между съня и фантазирането

Енцефалографът измерва мозъчните импулси. Те са електрически вълни, с които се регистрират състоянията на съзнанието.

Точно в този момент може би вашият мозък произвежда импулси с честота 14-22 в секунда. Ако трябваше да затворите очи и да се отпуснете, както в Глава Първа, би било възможно да намалите честотата на мозъка си до около 7-14 импулса в секунда.

Тази честота се нарича алфа-ритъм на мозъка. Когато мозъкът ни работи на алфа-ритъм, нощем сънуваме.

Активната честота на мозъчните импулси, на която сте сега, се нарича бета. Започваме да заспиваме под алфа-ритъма, при ритъм 4-7 импулса в секунда, който се нарича тета. Когато импулсите спаднат под 4 в секунда, влизаме в ритъм делта.

В ритъм делта ние не сънуваме. Не сънуваме и в ритъм тета. Но през нощта, на всеки 90 минути мозъчните ни вълни се ускоряват, достигат ритъм алфа и започваме да сънуваме.

Тези периодични сънища имат нещо общо с фантазирането. Често те са вдъхновени от извора на безкрайния разум, който ние наричаме “Създателят”.

Физикът Нилс Бор, който работи години наред над структурата на материята, получава насън търсената информация. Този сън му донася Нобелова награда. Освен почестите Нобеловата награда носи и пари. Сънищата правят Нилс Бор богат човек.

Така става и със сър Фредерик Грант Бантинг, който насън открива как да получи инсулин. Биографите на Джузепе Тартини, автор на “Дяволската соната”, описват как я е чул насън. Тартини

сънувал, че дава цигулката си на дявола, за да види как умее да свири. “Чух го как свири с неизразимо умение една прекрасна соната... Бях омагьосан.” Тартини се събужда, грабва цигулката и се опитва да изсвири звуците, които е чул в съня си. Пиесата, която композира, не е толкова хубава като чутата насън, но все пак е неговото върховно постижение.

Робърт Луис Стивънсън използва сънищата си в забележителната си писателска кариера. Пример за това е романът “Доктор Джекил и мистър Хайд”, където трудният момент, превъплъщението, се явява на Стивънсън насън - когато преследваният Хайд изчезва и се превръща в доктор Джекил.

Тези сънища имат нещо общо с фантазирането. И двете явления са извор на творчество. Сънищата са по-спонтанни. Фантазирането повече се поддава на контрол и е преднамерено. Всяко от тях предугажда действителността.

~Мери се възхищава на прекрасния ден и много ѝ се иска да заведе децата си на плажа. Само че няма нито пари, нито билети за автобуса. Тя се отпуска и започва да фантазира как е на плажа и заедно с децата си играе на пясъка.

След малко единият ѝ син нахълтва в стаята: “Виж, мамо, какво намерихме навън!” Десет долара.

Какво прави сънищата и фантазирането извори на творчество?

Това, че и двете са в ритъм алфа.

Удивителната способност, която дава алфа-ритъмът

Защо мозъчната честота от 7-14 импулса в секунда е в състояние да ви превърне от създаване на обстоятелствата в *създател* на обстоятелствата?

В последните петдесетина години науката откри отговора на този въпрос. При алфа-ритъм дясното полукълбо се включва в процеса на мисленето. Дали удвояването на мисловните способности прави това нещо толкова важно? Да, но има още много неща. Ключът към тях е забележителният факт, че дясното полукълбо е връзката ни с творчеството. Това установи напоследък науката. Искате ли да направите още една стъпка с мене? Само трябва да приемете, че творчеството трябва да бъде характерна, присъща черта на творческата сфера.

Къде е творческата сфера? Кой знае и кого го интересува това? Важното е, че тя е навсякъде, където се създава нещо - от материалния свят до вас. При алфа-ритъм дясното полукълбо на мозъка се включва в играта. То ви свързва с това, от което сте произлезли: с източника на всеки разум.

Сънищата и фантазирането ви свързват с източника на всяка информация, на всички отговори, на всички решения. Когато го обяснявам пред аудитория от делови хора, обикновено казвам: “Вие правите бизнес само с лявата половина на мозъка си. Все едно някой е вързал едната ви ръка отзад на гърба ви.” Това е меко казано. Ограничението да имаш само една ръка не може да се сравни с ограничението да ползваш само едната половина от мозъка си.

Явих се на теста за интелигентност, необходим за влизане в МЕНСА, организацията на най-умните два процента от човечеството. Не го издържах. След това започнах да практикувам метода “Силва”, който е начин да се контролира дясното полукълбо. Отново се явих на теста и го издържах без усилия. Сега съм член на МЕНСА.

Да, вие също можете да повишите своето равнище на интелигентност. И... да постигнете много повече.

Няма граници за силата на вашата мисъл, която може да ви донесе богатство и любов

Колко повече можете да постигнете?

Е, да го кажем така - колко повече можете да постигнете, ако сте богоравни? Защото сега ще станете точно такива. Толкова е просто, че да се чуди човек защо не се преподава в университета. Или в гимназията. Или в детската градина.

Ние, които работим с двете половини на мозъка си, сме вдигнали ръце от образованието. То е монолитна структура, която се противи на промените. Но не сме вдигнали ръце от науката. Учените философи проправят пътя. Другите учени трябва да ги последват в близките 100-200 години.

Да не чакаме. Нека точно сега да предприемем една стъпка и да накараме дясната половина на мозъка ни да заработи.

В Глава Първа вие опитахте да се отпуснете, като седнахте на удобен стол, затворихте очи и дълбоко вдишахте и издишахте три пъти. Представихте си някакви спокойни гледки и се подготвихте да препрограмирате мисловния си компютър чрез положителни твърдения.

Твърденията наистина препрограмираха мисленето ви, защото като се отпуснахте и си представяхте, вие задействахте дясното полукълбо на мозъка си. То се присъедини към вече активното ляво полукълбо и също заработи за вас. Можете да програмирате целия си мозък, но не можете да програмирате само половината от него, също както не можете да програмирате половин компютър.

Сега ще използвате същата процедура, за да се отпуснете и да си представяте. След като се отпуснете с три дълбоки вдишвания и издишвания и си представите някакви спокойни гледки, отново ще програмирате мисловния си компютър, но по друг начин. Пак ще си представяте и ще изказвате твърдения, но с изненадващ обрат.

Това, което ще направите, е да си представите някого, който е вашата връзка със Създателя. Кой е той? Вие го познавате много добре, но не сте говорили с него.

Това е вашата висша същност.

Висшата ви същност е първото звено във верига от команди, която осъществява чрез ангелите и наставниците аскети - по начин, който човешкият ум не може да схване - целия път към Създателя. Представяйки си своята висша същност, вие признавате, че сте готови да получите помощ от Създателя чрез тези духовни канали.

Дори да изповядвате някаква конкретна религия, навярно свеждате подобни религиозни дейности само до разсъдъчния или левомозъчен подход. Нямаме представа колко важна е дясната половина на мозъка! Вие няма да скъсате със своята религия. Тя ще ви стане още по-полезна. Вашата религия досега донесла ли ви е богатство и любов?

Сега ще ви донесе.

Актът на повторното свързване с вашата висша същност

Макар процедурата, която сега ще приложите, да е проста, резултатите ѝ далеч не са ограничени. Всъщност те са огромни.

Когато придобиете мъдростта на новото осъзнаване, вие ще усетите нов живот у себе си. Ще осъзнаете по-ясно как участвате в сътворението. И с помощта на следващите глави ще можете да направите още стъпки, за да се превърнете в най-пълното изражение на вашата висша същност и в канал, който свободно пропуска богатството, здравето, любовта и спокойствието.

Един съвет, докато напредвате: непрекъснато говорете за това на околните. Опитвайки се да опишете тези духовни преживявания, ще се налага да търсите подходящи думи. Ще откриете, че подходяща дума няма. И когато започнете да си служите с думи, които поне отчасти изпълняват тази невъзможна задача, ще промените преживяването, за да съответства на думите.

Заради това сигурно ще трябва да се лишите до известна степен от имот, здраве, любов или спокойствие. Не притъпявайте тези преживявания. Оставете ги чисти, остри и резултатни.

Това, което сега ще направите, може да ви изглежда донякъде познато. Уолтър Деламар го описва със следните думи: “Това е нещо като светлината на силен фенер. Изведнъж в мисълта проблясва нещо, което вече може би е присъствало неясно в нея.”

И преди друидите хората са се свързвали със своята висша същност. Правят го от хилядолетия насам. Това е един необикновен спомен, който изплува на повърхността, когато индивидът го търси. И казва: “Почукай и ще ти отговоря.”

Сега вие се готвите да почукате.

Тази минута е безценна за вас.

Прочетете упътванията по-долу, после още веднъж и може би дори трети път, защото повече не бива да отваряте книгата, щом започнете тази едноминутна процедура.

Упражнение за свързване с вашата висша същност

1. Седнете удобно, затворете очи и направете три дълбоки вдишвания и издишвания.

2. Представете си няколко спокойни гледки.
3. Представете си, че един човек влиза в стаята. Това сте вие, но няколко стъпки по-високи и облени в бяла светлина.
4. Повторете мислено три пъти: “Аз те обичам и имам нужда от твоята помощ.”
5. Представете си, че ставате и се прегръщате с влезлия човек. Представете си, че отново седате.
6. Накрая отворете очи и заявете енергично: “Аз съм напълно буден и съм в тясна връзка със Създателя.”

Оставете книгата и го направете.

Сега, когато сте изпитали това преживяване, оставете за малко книгата, за да може смисълът на мига да се уталожи. Това ще стане за около час.

У вас е настъпила промяна. Тя е вътрешна и ще се изяви външно в условията на живота наоколо. У хората започва да се извършва психическо-духовна промяна, когато те започнат да си задават въпроса: “Има ли по-добър начин?”

Събуденият интерес към ангелите в днешно време е един от показателите на това духовно пробуждане. Днес ангели се описват в бестселърите, рисуват се на кориците на списанията, за тях се говори по телевизията.

Вашата висша същност е по-близка до ангелската енергия. Сега вие сте по-близо до вътрешната си същност. *Принципът на замяната*: сега сте по-близки до ангелската енергия. И тъй като ангелските енергии на практика са ръката на Създателя в действие... ще ви оставя сами да довършите моята мисъл.

Как да накараме пламъка да гори по-силно

В следващите глави ще научите как да активирате тази връзка с божественото, за да имате богатство и любов и да разрешавате проблемите. А пламъкът, който сега запалихте, трябва да се подхранва. Скоро той ще пламне по-силно и ще освети живота ви.

Това подхранване има две главни страни:

1. Припомняйте си с радост гледката на вашата прегръдка.
2. Дръжте преживяното за себе си.

Като си припомняте как изглежда вашата висша същност и как сте се прегърнали с нея, това подсилва връзката. Но го пазете в тайна. Ако говорите за това преживяване с други хора, намалявате енергията му и рано или късно плодът на духовната ви придобивка ще увехне още преди да сте го откъснали.

Когато си го припомняте насаме, то веднага заработва за вас. Чувствате се по-добре. Виждате живота в по-добра светлина. Става и друго нещо - точно толкова сигурно, колкото е сигурно, че има закон за всемирното привличане. Вие привличате към себе си онова, от което се нуждаете в живота, не непременно онова, което сте получавали, под формата на материален комфорт и взаимоотношения, пълни с любов.

В Глава Първа подчертах колко е важно да правите добро на хората и да се раздавате във всяка творческа работа, с която се заемете. Висшата ви същност ви обича заради това, значи ви обича и Създателят. Всяко направено добро засилва запаления вече пламък.

Вие започвате да показвате повече мъдрост и по-големи способности. Уилис Хармън и Хауърд Райнголд, авторите на мощно въздействащата книга “Висшето творчество”, констатираха: “Може да бъде намерен пътеводител и тази сила е най-сигурният възможен наставник - висшата същност на всеки човек.” Хубаво е да си припомняме преживяването. Но скоро ще трябва да направите още една стъпка напред. Да се отпуснете, да призовете своята висша същност и да говорите с нея. Говорете мислено. Слушайте. Няма да чуете глас, отекващ в стаята, който казва: “Сега ще ти кажа какво да правиш.” Ако чакате да стане такова нещо, има да чакате много.

Това, което се случва, става веднага. Хрумва ви какво трябва да правите. Сякаш са ваши мисли, но всъщност са мисли от висш източник. Вие ще ги приемете като добри идеи.

Имате право. Те са най-доброто.

Как да призовем повече любов и богатство

Нека приемем, че е минало известно време и че сте установили положителна и развиваща се връзка с вашата висша същност.

Колко време? Зависи доколко сте открити и мотивирани. Колкото повече, толкова по-скоро. Но ако имате сериозен паричен проблем (подчертавам “сериозен”), *не чакайте. Отправете призива си веднага.* Ето как.

За да призовете за помощ, не е необходимо да се отпускате. Можете да заместите релаксацията с определено положение на ръцете. Но и трябва да програмирате мисловния си компютър, че “когато аз направя това, ти направи онова” (“това” означава положението на ръцете, а “онова” означава отправяне на зов за помощ до Създателя чрез вашата висша същност).

Най-често използваното положение на ръцете е долепянето на дланите като за молитва. Но също като прословутото лъжливо овчарче, което викало за помощ и при най-малкия страх, това молитвено положение може би вече не е така ефикасно, както преди.

Приемлив е всеки жест, който изберете. Може да направите с пръсти знака на победата - V. Може да сложите показалеца в ухото си и ако сте програмирали този жест, той също върши работа, но не е така социално приемлив, за разлика от жеста, който аз използвам: събирам върховете на палеца и показалеца.

Долепянето на тези два пръста на едната ръка е незабележимо. Никой няма да пита защо го правите. Можете да го правите, докато вървите, стоите, седите, дори и когато карате кола.

Прочетете упътванията два-три пъти, докато усвоите стъпките.

Упражнение за програмиране на положението на ръката

1. Седнете удобно, затворете очи и направете три дълбоки вдишвания и издишвания.
2. Представете си няколко спокойни гледки.
3. Представете си вашата висша същност - по-висока и обляна в светлина. Кажете мислено: “Обичам те.”
4. След като свършите с представянето, долепете палеца и показалеца на едната си ръка.
5. Мислено повторете три пъти: “Всеки път, когато събера тези два пръста на която и да е ръка по този начин, умът ми работи на по-дълбоко равнище на съзнание за по-близък контакт с моята висша същност и с моя Създател.”
6. Отворете очи и мислено установете: “Напълно съм буден.”

Сега оставете книгата и го направете.

~Бърт е фотограф в един вестник. Няколко години използва този комуникационен метод на двата пръста. Веднъж, след като е свършил един фотосеанс и се прибира у дома, той събира палеца и показалеца и запитва своята висша същност: “Има ли още някое място, където трябва да отида?”

След няколко секунди установява, че завива надясно без никаква видима причина. Пътят го отвежда до един залив. Там една лодка гори във водата. Бърт спира колата, снима и после получава добър хонорар за снимките.

~Джини никога не е имала трайна връзка. Тя мечтае за съпруг и деца. Един следобед, преди да отвори страницата си в Интернет, тя си представя как е срещнала истинския мъж. Точно тогава един мъж започва диалог с нея... и това наистина завършва с брак.

Нататък в книгата ще намерите по-модерни начини за получаване на божествена помощ. А дотогава, за да имате повече богатство и любов, съберете двата пръста и поискайте помощ.

Невероятната сила на положителните представи

**~от Панопулос,
гръцки природоизследовател**

**Гледането с мисълта носи прозрения * Обективно и субективно прибягване до вътрешния свят
* Сами правете желателното, докато сте в творческо състояние * Положителното мислене
трябва да бъде част от решението, а не част от проблема * Една фантазия, която помага да си**

купите печеливш билет * Световните проблеми, които се нуждаят от вашата помощ * Как да помогнете за разрешаването на някой проблем където и да е * Как да поддържаме контакта със своето творчество * Един по-особен начин да се доближим до Създателя * Положително или отрицателно мислене - едно непрестанно усилие * Как с помощта на природата да подобрим житейския си жребий * Прочистването на мисълта като подготовка за положителното мислене

Гръцките природоизследователи, които черпят вдъхновението си от красотата на гръцките гори и реки, екстраполират характерните черти на природата в човешкия живот. Природата е сърцевината на тяхната архитектура и ядрото на тяхната демокрация.

Още през VI в. пр. н. е. Питагор синхронизира природните средства с математиката. Платон съчетава природните средства и изкуството да се постигат успехи в живота. Гръцките теолози полагат природните средства в основата на божествените средства.

Ключът към екстраполацията на природата в такива привидно различни сфери като математика и религия е използването на мисловни картини. Сократ твърди, че да се гледа с очите далеч не е толкова надеждно, колкото да се гледа с мисълта.

Според Платон хората трябва да търсят не толкова човешките наслади, колкото насладите на Създателя - светът да става по-добро място за живеене. Той призовава атиняните: “Ти, приятелю мой - гражданин на великия и мъдър град Атина, - не се ли срамуваш да трупаш купища пари, почести и репутация, а толкова малко да се интересуваш от мъдростта и истината и от висшето усъвършенстване на душата, която пренебрегваш и в която изобщо не се вслушваш?”

Изводът му за неговите съвременници гърци и за хората след тях е, че природното богатство, творение на Създателя, далеч надхвърля това, което притежаваме. Той вижда обществото като процес на усъвършенстване на човека, което се постига, когато представите се прилагат в живота.

Панопулос живее в Атина в самото начало на IV в. пр. н. е., в преходен период, когато големите градове държави започват да губят значението си. За Панопулос това е време на обещаващи преходи, когато хората, надарени с въображение, могат да упражняват неограничено влияние върху промените.

Макар да е градски жител, Панопулос прекарва много време из близките гористи хълмове, наблюдавайки природата. По тази причина той става член на Платоновия кръг от интелектуалци. Вероятно е играл немалка роля в пропагандирането на Платоновата концепция за индивидите, които търсят съвършенството чрез представите си.

Гледането с мисълта носи прозрения

Гърците откриват, че не само гениите са способни да получават фундаментални прозрения, а че това е изкуство, което се научава и усъвършенства. Техният народ взема дейно участие в държавните събрания, където се изказват идеи, целящи разрешаване на проблемите. Много хора отделят предварително време, за да размислят с какво могат да бъдат полезни на тези събрания. И изказват на събранията гениални неща - вдъхновени решения.

Времето, отделено за спокойно размишление в търсене на отговори, не е изгубено, а спечелено. Изключваме външния свят, съзнателно или несъзнателно, и включваме един вътрешен свят. Защо? Защото това е нашият прозорец към безграничния разум.

Наричаме духовния свят на Създателя свят на творчеството. Използваме “настройването” като начин да проникнем в него. Да не нарушаваме някаква граница? Имаме ли правото ние, от физическия свят, да се осмелим да проникнем в духовния свят с мисълта си?

Мярката, която ни казва дали сме прави или грешим, е нашето съзнание. Какво мислим, когато навлизаме в духовния свят?

Защо да не го направим сега и да разберем какво мислим за това? Прочетете два пъти следните упътвания:

Упражнение за влизане в духовния свят

1. Седнете удобно, затворете очи и направете три дълбоки вдишвания и издишвания.

2. Представете си, че пред вас стои вашата висша същност, обляна в светлина.
3. Кажете: “Обичам те.”
4. Забележете как се чувствате.
5. Отворете очи и кажете мислено: “Напълно съм буден.”

Оставете книгата и го направете.

Какво почувствахте, докато бяхте в духовния свят?

“Почувствах се защитен от стреса.”

“Усетих, че съм по-близо до Бога.”

“Вътрешно спокойствие, което е трудно да се опише.”

“Почувствах, че мога да преодолее всякакви граници.”

Това са някои от отговорите, дадени на този въпрос. Още едно изказване за това преживяване:

“Чувствам се толкова свободен и неограничаван в мисленето и действията си, колкото мога да бъда.”

Изглежда, сме единомислени. Усещането е хубаво. Влизайки в духовния свят, не нарушаваме граница.

На практика усещането е толкова хубаво - за здравето, благополучието, спокойствието и разума, - че просто е проява на небрежност човек да *не* влезе.

Обективно и субективно прибягване до вътрешния свят

Половината от хората всеки ден навлизат в него. Повечето от тях го правят, защото това е част от религиозната им медитативна практика. Такива са будистите, таоистите, християните.

Медитацията не е част от всички тези религии, но ако вие самите не я практикувате от време на време, ще имате голяма полза, ако започнете да го правите - поради две причини. Можете да действате обективно или субективно. И в двата случая ви очаква голяма отплата.

Да видим какви са тези два подхода. Първо, субективният подход за навлизане във вътрешния свят. При този подход вие просто искате да бъдете там вътре. Това се нарича пасивна медитация и е най-често използваният вид медитация.

Няколкоминутният престой в духовния свят действа като мощно тонизиращо средство. Все едно сте отишли в банка и сте изтеглили малко енергия. Когато свършите с медитацията, се чувствате обогатени в много отношения.

Съществува и обективен подход. При него вие имате намерение да направите нещо, докато сте във вътрешния си свят - да се молите или да използвате способността си да фантазирате, за да “видите” някой проблем решен - така наречената динамична медитация.

Бях поканен от Теософското дружество да изнеса лекция за динамичната медитация в седалището на организацията в Адхиар, Индия. Стори ми се, че ще трябва да наливам вода в пълен кладенец, защото Индия е може би родината на медитацията.

Докато изнасях лекции и водех упражнения, при които присъстващите медитираха, за да “видят” своя живот такъв, какъвто биха искали да бъде, ми бе отправен следният въпрос: “Сър, ние не шурмуваме ли вратите на небето?”

“Да, отговорих, но не го ли правим, за да пестим време?”

Пасивната медитация не бива да се пренебрегва заради активната. Но съчетаването на двата метода дава добри резултати. Ето един класически пример за творческия аспект на динамичната медитация:

~Един сервитьор, който всеки ден ходи пеша от дома си до ресторанта, където работи, минава край разкошна къща с голяма градина. Всеки път - и когато отива на работа, и когато се връща - спира и се възхищава на този вълшебен дом. И докато се възхищава на красотата му, затваря очи и си представя как живее в него. После отваря очи и продължава пътя си в “истинския” живот”.

Една вечер възрастната дама, на която сервира в ресторанта, му казва: “Виждам ви всеки ден как спирате и се възхищавате на дома ми. Какво ще кажете да заживеете там?”

Разтреперан, той успява само да каже: “Какво имате предвид?”

“Много стара съм да се грижа за него и се оттеглям във Флорида, обяснява жената. Бих искала къщата да премине в ръцете на човек, който я оценява. Мисля, че вие сте подходящ.”

Скоро сервитьорът става собственик на дома, който е виждал във фантазиите си - в своите динамични медитации.

Сами правете желателното, докато сте в творческо състояние

Самото навлизане във вътрешния свят - както се научихте да го постигате, като просто затворите очи и вдишате дълбоко няколко пъти - е терапевтичен акт. Той помага на тялото, ума и душата.

Ако направите допълнителната стъпка да си представяте или да фантазирате ползата за себе си или за друг човек, това не само ще помогне на тялото, ума и душата ви, но и на друг човек, може би на много други хора, а може би и на света.

Ако подобни мислени представи са положителни и не създават проблем за никой друг човек, има голяма вероятност да стане точно така, както сте си го представяли. Ваш дълг като съсътател - като партньор на Създателя - е да генерирате такива положителни картини, докато сте в състояние на релаксация.

Какви са ограниченията? Няма никакви ограничения. Да, вие можете сами да правите желателното, като фантазирате.

Какво общо има фантазирането например с това, че внезапно се сдобивате с нова кола?

Защо, след като сте събрали палеца и показалеца на едната си ръка, сте успели да се справите с неразрешим проблем?

Какво общо има контролираното фантазиране с това, че се радвате на прилив на младежка енергия и жизненост?

Няма нищо общо с никое от нещата, на които са ви учили в училище или в черква. Но от гледна точка на новата наука има много общо. Едното е причина. Другото са последици. Представите, долепянето на пръстите, контролираното фантазиране са причината. Новата кола, новото решение, новата жизненост са последиците. За вас животът се развива като причинно-следствена верига. Мисълта твори. Начинът, по който я използвате, оформя живота ви. Ако това е новина за вас, значи е добра новина и идва точно навреме.

Между мисълта и тялото съществува причинно-следствена свързаност. Направете нещо в тази насока.

Между мисълта и банковата сметка има причинно-следствена връзка. Направете нещо по този въпрос.

Мисълта ви и резултатността на взаимоотношенията ви с хората са в причинно-следствена връзка. Направете нещо за това.

И в трите случая това “нещо” предполага да генерирате положителни представи, когато сте в състояние на релаксация. Нека разгледаме по-отблизо понятието “положително”.

Положителното мислене трябва да бъде част от решението, а не част от проблема

Хората се учат да използват по-широко мисленето си. Това е бавен процес, но не е никак подранил, ако желаем да неутрализираме бойните полета, да обезсмыслим затворите и болниците, да опазим горите и да спасим планетата Земя.

~Керъл се записва на курс за трениране на мисълта, защото животът ѝ е еднообразен. Чувства, че работата ѝ е скучна и че няма никакъв социален живот. След като две седмици се “вижда” на подходящата работа и с подходящия мъж, Керъл си намира вълнуваща работа и установява трайна връзка с мъж, за когото се и омъжва.

~Мартин се записва в подобен курс. Той е търговски директор на местния клон на една компания, но конкуренцията е извънредно силна. В следващите седмици той релаксира и си представя как продажбите нарастват. Същевременно разработва нови начини как да продава повече от конкурентите. Още преди края на годината бива издигнат за регионален търговски директор в компанията.

Керъл решава личния си проблем. Мартин не само решава своя личен проблем, но същевременно помага на всички в компанията.

Откъде ще започнете? От представата за по-хубав любовен живот или за растяща банкова сметка?

Отговорът е в началото на този кратък курс, който сега държите в ръцете си. Накарах ви да помогнете не на себе си, а на другите. Това ви прави съсътатели. Щом Създателят ви познава като съсътатели, вие ставате по-подходящ обект за помощ на всяко равнище - цялата Земя или на вашето собствено равнище.

За да промените живота си към по-добро, ви съветвам да мислите не само положително, а и **ПОЛОЖИТЕЛНО**.

Това означава да впрегнете огромната сила на вашата мисъл. Освен видимата подкрепа вие получавате и *невидима* подкрепа. Щом ме попитат как бих описал тази невидима подкрепа, аз разпервам ръце. Невидимата подкрепа не се поддава на описване. То е като да седиш отдясно на Бога.

Една фантазия, която помага да си купите печеливш билет

Нека ви разкажа как един човек на име Смит релаксира и си говори с Бога за своя проблем. “Бизнесът ми запада. Само печалба от лотарията ме спасява. Моля те, нека спечеля от лотарията.”

Нищо не се случва. Той се отчайва. Опитва пак: “Бизнесът ми пропадна. На загуба съм и не знам как да оцелея. Само печалба от лотарията може да реши финансовия ми проблем.”

И отново нищо не се случва. Смит прави трети опит. “Скъпи Създателю, и жена ми ме изостави. Какво да направя?”

Преди още да е свършил сеанса, един глас прогърмява в главата му: “Смит! Бъди така добър да си купиш лотариен билет.”

Не допускате тази грешка да очаквате печалба от лотарията, без да сте направили първата стъпка и да сте си купили билет. Сега става дума да си купите билет за лотарията на духа. За разлика от обикновените, билетите от тази лотария винаги печелят. Вашият лотариен билет, който ще ви позволи да получите огромно лично възнаграждение, изглежда така - да релаксирате и да си представите как първо другите получават помощ.

Световните проблеми, които се нуждаят от вашата помощ

Вие можете да помагате безкрайно много, като релаксирате и фантазирате. Не сте длъжни обаче да разрешавате всички проблеми. Припомнете си какво най-много ви е трогнало, изберете един или два проблема, на които да отдадете съзидателната си енергия и да спечелите своя духовен лотариен билет. Ето десетина примера, за да се подсетите:

- недостигът на храна в Северна Корея;
- хората, живеещи на буницата в Манила;
- проституцията сред тайландските момичета;
- размириците на Балканите;
- етническите конфликти;
- тероризмът в Ирландия;
- конфликтът в Израел;
- растящата престъпност в големите градове;
- корупцията на всички равнища на управление;
- бандите, които скарват кварталите помежду им.

Забележете, че това са отделни изражения на общи проблеми. Вие може да дадете свой специфичен пример за насилието по телевизията и да го използвате, когато релаксирате и фантазирате. Или може би ще искате да използвате примера с разпространението на СПИН при някои дейности или в някои региони.

Има методи за подпомагане на отделни индивиди или семейства. Представете си свой съсед, чийто избягал син се връща у дома, или свой болен роднина, който оздравява, или гимназист, за когото узнавате, че е приет в престижен университет.

Всеки проблем, за който можете да си представите разрешение, е проблем, на който можете да помогнете да се реши.

Няма значение с какво ще изберете да помогнете на Създателя, то е реална цена, с която ще платите своя лотариен билет, а всичко се разрешава с помощта на една и съща процедура.

Как да помогнете за разрешаването на някой проблем където и да е

Процедурата е същата, с която вече сте свикнали. Ето я. Прочетете я два-три пъти, за да сте сигурни, че знаете стъпките.

Упражнение за разрешаване на проблеми

1. Седнете удобно, затворете очи и направете три дълбоки вдишвания и издишвания.
2. Представете си някои спокойни гледки.
3. Задълбочете релаксацията, като броите обратно от 10 до 1.
4. Представете си проблемната ситуация, която искате да помогнете да се поправи, като мислената картина е тъмна и унила.
5. Представете си ситуацията поправена, като мислената картина бъде обляна в светлина.
6. Отворете очи, кажете си “напълно съм буден”. Почувствайте се добре от това, че представата за решението вече действа.

Сега оставете книгата и го направете.

Чувството, че помагате за разрешаването на някой проблем, е положително чувство. То пробужда мотивацията на човека да работи, ако може така да се каже, върху други проблеми. Колкото повече правите, толкова по-подходящи ставате да получите лична награда.

Разстоянието няма значение. Проблемът може да е на другия край на света. Големината на проблема няма значение. Може да засяга един индивид или цялото население на страната. Времето няма значение. Проблемът може да изглежда вечен, но да изчезне също така бързо, както падна Берлинската стена.

Невероятната сила на положителното мислене никога не е намирала място на първите страници на вестниците. Но тя винаги е съществувала. Изобретателите и артистите са най-ярките примери за това, че тя твори. Но нещата отиват и много по-далеч.

Столът, на който седите, нямаше да съществува, ако някой проектант не го беше “видял” най-напред в мисълта си. После този човек го е скицирал и дърводелците са могли да го изработят. Дрехите, в които точно сега сте облечени, нямаше да съществуват, ако някой моделиер не ги беше “видял” най-напред. Едва след това е можело да бъдат направени скици и да се изработят моделите. Срадата, в която се намирате сега, също нямаше да я има, ако не беше “видяна” от архитекта. Едва след това е можело тя да се предаде чрез чертеж, да се направят планове и приготовления, да се потърсят средства и да се започне строежът ѝ.

Цели цивилизации са възниквали от мисловни образи. Митовете на гърците за собствената им история са се развили от образи. Също както и гръцкото изкуство. Хора като Панопулос са имали живо въображение, което е установило нови стандарти за творчество и красота. Революцията във философията е започнала от картинната и творческа мисъл на Сократ, която именно е довела до поврат в нравствените принципи.

Възприемането на Сократовите принципи не е творчески акт. Повлияването от стенописите на Полигнот също не е творчески акт. Човек би казал, че гръцкото влияние върху света е започнало да намалява от момента, в който действието, предшествано от въображението, е отстъпило пред подражанието.

Въображението е черпене от творчеството на Създателя.

Всекидневният контакт със Създателя е ключът за постигане на живот, пълен с вдъхновение.

Как да поддържаме контакта със своето творчество

Ако поддържаме непрекъснат контакт с творчеството, това е най-сигурният начин да се радваме на живот, в който любовта и богатството няма да познават никакви граници.

Досега на тези страници ви предложихме няколко начина да се свържете със Създателя. Те се състояха в следното:

- да правите добро на другите;

- да си представите своята висша същност и да я обичате;
- да програмирате и да използвате метода на двата пръста;
- да си представяте, че световните проблеми са решени;
- да си представяте, че проблемите на други хора са решени.

Контактът със Създателя включва всички тези методи. Колкото по-релаксиращо, по-творчески, по-положително “виждате” някого, толкова по-”късметлия” ще бъде той. Ще среща подходящите хора от другия пол, ще намира подходящите приятели, които да повлияят върху необходима промяна в дадена ситуация, ще получи справедливо съдебно решение, ще инвестира в подходящи финансови инструменти, ще се радва на плодовете на онова, което изглежда като негово собствено мислене, но всъщност има божествен произход.

Колкото повече сте в състояние да поддържате контакт със Създателя, толкова по-пълен ще бъде животът ви с удобство, удоволствие, възторг и здраве.

Този факт се осъзнава повече в Азия, отколкото другаде по света. В Япония има много храмове, в някои градове дори стотици. В Тайланд практически всеки собственик на къща има малък олтар, където всеки ден се принасят жертви. В Индия навсякъде има свети хора и дори животните се смятат за представители на Създателя.

На Запад - в Америка и особено в Европа - сме много заети, за да мислим за Създателя. Само когато материалната дейност забави хода си в почивните дни, хората насочват мислите си към факта, че има Създател. В събота се ходи в храмовете, в неделя в черквите. Дори тогава много от хората, дошли на службите, гледат да видят кой е дошъл, стараят се другите да видят, че и те са тук, слушат мислите на водачите вместо своите собствени мисли, четат и пеят, сядат и стават. За мнозина молитвите са съвсем далече от искреността и представляват по-скоро чиста формалност.

Не призовавам да не се ходи на черква. Напротив, призовавам към по-съсредоточено присъствие там. Ще го направите, като бъдете в мислен контакт със Създателя чрез всички стандартни ритуали.

Превърнете молитвите, проповедите и псалмите в осъзната любов към Създателя. Ако сте на негово място, няма ли повече да обръщате внимание на вярващите, които повече ви обръщат внимание?

Един по-особен начин да се доближим до Създателя

Днес няма по-положителна мисъл от тази за Създателя. И силата на положителното мислене получава най-смайваща награда. За да постигне това, половината от населението на Земята използва интересни и ефективни методи. Така се постига господство на мисълта ни над дейността, която вършим в даден момент.

Ако сега оставите тази книга и започнете да мислите за Създателя, изразявайки любов, вие ще засилите връзката си със сферата, която ви дава божествена помощ. Но тук има една уловка.

Телефонът звъни. Или се чука на вратата. Детето иска да му обърнете внимание. Водата изкипява. Поглеждате към часовника и виждате, че е време за...

Половината от населението на Земята е свикнало в такива случаи да повтаря името на Създателя - без да спира - през целия ден. В Индия непрекъснато се чува “Рама, Рама, Рама”. В мюсюлманските страни - “Аллах, Аллах, Аллах” .

В Америка и Европа, тоест в юдеохристиянския свят, повтарянето на името на Създателя звучи като проклятие: “За Бога, спри!”, “Боже, какъв ужас!”, “Боже, каква скука!”, “Боже, това няма ли край?”

Дори името Исус Христос е започнало да се употребява като проклятие: “Исусе, каква горещина!”, “Исусе, ще престанеш ли?”, Исус това, Исус онова.

Думата “абба” означава “баща”. Английската църква я използва като почетно обръщение. Но когато се пише с главна буква, “Абба”, тя е новозаветно понятие и означава “Бог” (Марко, 14:36).

Изречете тази дума на глас. Чуйте как лесно се отронва от устните. Това не е изискване, а е придобивка във вашата духовна връзка. То помага да бъдете винаги “на линията” на Създателя.

Можете да програмирате значението на думата “Абба” в умствения си компютър. И можете да програмирате стремежа да я повтаряте многократно по време на натоварения си ден, без да я свързвате с това, което правите. Ето така.

Прочетете следните упътвания два или три пъти. Ако искате, можете да замените думата “Създател” с думата “Бог”.

Упражнение за програмиране на “Абба” във вашия компютър

1. Седнете удобно, затворете очи, вдишайте и издишайте дълбоко три пъти.
 2. Мислено повторете три пъти следното: “За мене “Абба” означава Бог”.
 3. След това кажете мислено: “Искам да повтарям “Абба” много пъти всеки ден и ще повтарям “Абба” много пъти всеки ден.”
 4. Прибавете мислено: “Когато помисля за името “Абба”, ще си припомням, че това е името на Бога.”
 5. Отворете очи и мислено си кажете: “Напълно съм буден.”
- Ако сте уверени, че сте запомнили тези стъпки, оставете книгата и го направете.

Положително или отрицателно мислене - едно непрестанно усилие

Програмирането на мислите се потвърждава от всекидневните навици. Ние реагираме по един и същи начин на повтарящ се стимул или събитие. Навиците се програмират и физически, и психически.

Играч на голф, чийто дълъг удар е повлиян от подаване на сечени топки, има навика да подава дългите удари именно като сечени. Захватът и позицията му са програмирани за сечени топки. Той няма да престане да подава сечени топки вместо дълги удари дотогава, докато не се препрограмира да подава дългите удари по различен начин, като коригира физическото изпълнение на удара и упражнява тези корекции дотогава, докато не програмира новия си удар. Тогава трябва да се самопрограмира мислено да очаква да подава дълъг удар, а не сечена топка.

Някоя по-възрастна неомъжена госпожица, която вижда как трите ѝ по-малки сестри са се омъжили, се е самопрограмирала да бъде стара мома. Погледнете я. Тя дори започва да върви и да постъпва като стара мома. Ако иска да има собствен семеен живот, тя трябва да промени това физическо програмиране в походката и в държанието си. Трябва и да се самопрограмира мислено да очаква в живота ѝ да се появи мъж.

Защо бизнесът на един предприемач се проваля три пъти, докато други преуспяват в същата сфера? Отговорът е: програмиране на лош образ. Трудно е да се каже как трябва да се програмира по специфичен начин, но ние сме почти сигурни, че програмирането в младите му години е засегнало образа, който той излъчва. Чувате ли как майка му му вика: “Глупак!”. Баща му: “Смотаняк!” Учителят: “Сбърка!” Съучениците: “Махай се!”

Физическото му програмиране трябва да се състои предимно в отказ от лошите навици в бизнеса, например да спре да начислява високи режийни разноски или да престане да икономисва от качеството на продукта или услугата.

Този предприемач трябва да програмира по-положителен свой образ, като си представя, че е преуспял магнат или с други мислени картини, които го показват като гений в неговия бизнес. И каквото си помисли, това ще стане.

Експертите по мотивация твърдят, че ако се свързвате с положителни хора, това ще помогне и вие да станете по-положителни. Нямам нищо против това, но бих препоръчал по-скоро да наблюдавате *ваши* собствени маниери, говор и мисли.

Маниерите включват стойката (дали се държите изправено), походката (дали вървите като победители или като губещи), изразът на лицето ви (дали е мрачен или весел).

Променете начина, по който държите тялото си, променете и походката, за да се държите като победители и сами ще си помогнете да бъдете от тях.

Променете мислите си и вместо чашата да е наполовина празна, я виждайте наполовина пълна - така и животът ви ще стане пълен.

Променете израза на лицето си, усмихвайте се често и животът ще стане по-розов.

“Усмихнете се” е хилядолетно напътствие за положително мислене. Наскоро и психолозите признаха резултатността му. Те откриха, че като се усмихваме, у нас се пораждат такива вътрешни

промени, че все едно сме се зарадвали. Усмивката се препоръчва като противоотрова за настроението на “потъналите гемии”.

Когато усмивката променя вътрешната ви среда, тя внася промени и във външната ви среда. Хората реагират по-охотно на усмихнато лице, отколкото на мрачно. Нещата тръгват добре за вас.

Опитайте това още днес.

Как с помощта на природата да подобрим житейския си жребий

Древните гърци, които са създали една забележителна култура, често пъти са получавали вдъхновение, наблюдавайки природата.

Афродита, гръцката богиня на любовта и красотата, за тях е била създателка на щедрата красота на природата и на способността на живота да се самовъзпроизвежда в растителния и в животинския свят. Корените, които си пробиват път през пречещите им скали, силата на вятъра, непреодолимата мощ на прилива са вдъхновили древногръцката концепция за Аполон.

Гърците възприемат природните линии и ги претворяват в своите колони и в други архитектурни мотиви. Родоският колос, вдъхновен от високите, величествени дървета, е представлявал статуя на Аполон, висока близо 40 метра, издигната пред залива на о-в Родос през 280 г. пр. н. е.

Днес ние все повече се отдалечаваме от Създателя, защото се отдалечаваме от природата. Небостъргачите, направени от бетон и стомана, за нас не са източници на енергия и живот, каквито са горичките и растящите треви.

Природата може да ни помогне да програмираме активирането на връзката със Създателя посредством дясното полукълбо на мозъка. За да извлечете максимума от разходката из парка или в полето, насочете мисълта си към жизнената сила в тревите, храстите, дърветата и цветята. Осъзнайте как те ви подкрепят не само като поемат тежестта ви, но като ви отдават своята енергия и като ви оповестяват с помощта на вашето зрение, слух и обоняние, че и те са свързани със Създателя.

Освен че можете да се разходите кратко и ползотворно сред природата, можете с успех да поседите там за кратко време, но също така ползотворно. Колко ободряващо е да седнете някъде в природата, да затворите очи, да вдишате дълбоко три пъти и да “видите” своята висша същност обляна в бяла светлина? Нима не е прекрасно да се отпуснете за няколко секунди, дълбоко да вдишате няколко пъти и да пратите своята любов към Създателя, седнали на някой пън, в росната трева, край ромолящия поток?

Ще откриете, че любовта е взаимна.

Прочистването на мисълта като подготовка за положителното мислене

Когато съзерцавате природата, вие временно се отделяте от света на пречките пред положителното мислене. Някои от тези пречки са мръсната къща, трудностите в работата и тенденцията да използваме отрицателни думи във всекидневните разговори.

Вие можете да програмирате почистване на мисълта, като осъзнаете целия този натиск да мислите ограничено и песимистично.

Мръсна къща ли? Отпуснете се и си представете как чистите хола, дрешника, гаража, антрето, мазето и всяко друго помещение, което не може да се нарече почистено. Като си представите това няколко пъти, ще разберете, че няма да сте в състояние да понасяте натъпканите лавици или натрупаните безразборно вещи. Лека-полека ще намерите време да почистите мръсотията и да подредите разхвърляното. Ще почиствате не само физически предмети, но и мисленето си.

Сега за работата. Как успявате да се опазите от мрачното настроение на работното място, щом колкото повече имате да вършите, толкова повече неща изникват? И щом началникът ви мъмри за щяло и нещяло? И щом точно когато успеете да внесете ред и работите потръгнат, се налага промяна и руши постигнатото от вас?

Това влияе върху мислите и поведението ви също толкова лошо, колкото и мръсната къща. Необходимо е да прочистите мисълта си, за да преодолеете отраженията на ситуацията върху способността да мислите положително и да получите допълнителна помощ.

Точно така, както се отпуснахте и се “видяхте” как чистите помещенията в къщата едно след друго, така трябва да се отпуснете и да “видите” как в работата ви навлиза повече ред.

Представяйте си само по едно нещо. Може би най-напред ще се “видите” щастливи на работното си място. След това може да си представяте как успешно сте свършили работата преди края на работното време. После си представете усмихнатото лице на началника. След това си представете как успявате да се промените заедно с промяната на всекидневния ред на нещата.

Докато си представяте по този начин, вие се наслаждавате на почистването на мислите от гледна точка на работата. Упорствайте с желание, надежда и вяра и представите ви ще се осъществят.

Освен това обърнете внимание и на езика си. Езикът е навик. Когато казваме някоя дума, ние мислим за нея не повече, отколкото за всяка отделна стъпка, която правим, когато вървим. За да премахнем навика да използваме самоограничаващи и отрицателни думи, трябва пак да прибегнем до препрограмиране чрез релаксация, фантазиране и положителни мислени твърдения.

Казвали са ни, че в началото е било словото, което означава, че словото е творило. То е било началото на сътворяването на материалната Вселена, извършено от Създателя.

У мене се таи неясното подозрение, че преди словото е имало нещо друго, може би смях. Както и да е, словото още си е на мястото и още твори.

Вземете думата “ще се опитам”. Често я чуваме: “Ще се опитам да направя”, “Ще се опитам да ида”, “Ще се опитам да спечеля”.

Ще се осмелим да предположим, че човекът, който е казал “ще се опитам”, не е направил, не е отишъл, не е спечелил. Когато кажете “ще се опитам”, вие си саморазрешавате да не успеете. По-добре е да кажете: “Ще направя”, “Ще ида”, “Ще спечеля”. Като използвате по-утвърдителни думи, мисълта ви получава посланието. То съответно определя своите първостепенни цели. Творчеството се активира. Вие успявате.

Много хора имат нужда някой да ги научи кога се казва “не мога”. Като казват “не мога”, те изричат осъществяващо се от само себе си прорицание. Кажете “не мога” и наистина няма да можете, дори ако има големи изгледи, че можете да се справите.

Както виждате, съществената стъпка в почистването на мисълта е препрограмирането на всекидневния ни език в положителна насока.

Нека сега използваме думи, за да препрограмираме начина си на използване на думите. Давам ви напътствията. Прочетете ги няколко пъти, преди да ги изпълните.

Упражнение за препрограмиране на употребата на думите

1. Седнете удобно. Затворете очи. Вдишайте дълбоко три пъти и си представете някакви спокойни гледки.

2. Повторете мислено няколко пъти: “Осъзнавам какви ограничаващи думи използвам. Разбирам, че те влияят върху живота ми. Тъй като искам по-добър живот, отсега ще използвам по-добри думи. Ще използвам думи, които са положителни и съзидателни.”

3. Отворете очи и си кажете мислено: “Напълно съм буден и използвам по-положителни думи, отколкото преди.”

Сега оставете книгата и го направете.

Някои от говорните ни навици са така вкоренени, че може понякога да се улавяте как още казвате “не мога” или подобни самоограничаващи думи. Ако констатирате, че положението не се подобрява, отново направете горния сеанс по фантазиране.

В следващата глава ще разгледаме какви думи използваме, за да си причиним болка или мъка. Мисълта управлява живота ни, особено живота на тялото ни. Тъй като Създателят е нашият източник на живот, всичко, което правим, за да активизираме дясномозъчната си връзка със Създателя, става стъпка, водеща от един идеален ден към друг идеален ден.

Как да избегнем мрака и да влезем в светлината

**~ от Такапуша,
индиански сахем**

Природата на Вселената * Непреставашата среща със Създателя * Вие се просветлявате, помагайки на хората да се просветлят * Да прочистваме деянията си във всекидневния живот * Да отстраним страховете и фобиите, които ни дърпат назад * Да идентифицираме личните си слабости и да ги заменим със сила * Да идентифицираме разрушителните емоции и да ги заменим със съзидателни

Отношението на американците към американските индианци днес е много по-различно от това, което е било в дните на първооткривателството. Тогава то е било изключително поляризирано в отношенията убиец-убиван. Индианците са защитавали своята родна земя от белите нашественици. Индианците са пречели на белите заселници да оцелеят. Убивайте ги, мислели белите, за да не ви убият те.

Днес признаваме, че индианците не са “лошите”, за каквито сме ги смятали. Фактически в наше време за мнозина ролите сякаш са разменени, защото ни става ясна индианската философия - тя е плод на цивилизацията много по-просветена, отколкото сме смятали.

В лицето на Великия дух индианците почитат Създателя.

Индианците са били много по-свързани с природата, отколкото белите заселници. Планинският лъв избира един бизон, обикновено най-слабия, и го напада, за да нахрани семейството си. Точно така и индианските ловци убивали само толкова бизони, колкото да се нахранят членовете на племето.

Те се отнасяли с уважение към земята. След като отсичали някое дърво, засаждали друго. Когато обработвали земята, след това я оставяли да почива.

Някои племена са били по-свързани с природата, отколкото други. Вождовете на водещите племена се наричали сахем. Водещи племена са били например алгонкинците и уампаногите. Техните сахем са ръководели много мъдро народа си. Тази мъдрост е била толкова голяма, че много сахем са били смятали за богоравни. Навярно те са знаели как да излязат от ерата на мрака и да просветлят съзнанието на народите си.

Последният сахем на племето рокауей е Такапуша. Костите му почиват в безименен гроб в Лонг Айленд. Живял е там през XVIII век, когато са дошли белите заселници. Когато умрял, на гроба му бил засаден кипарис и наоколо започнали да погребват видни личности не само от неговото племе, но и от заселниците - толкова много бил уважаван той.

Такапуша предупреждавал своя народ, че ще трябва да промени начина си на живот заради идването на новите съседи и че членовете на племето му ще трябва да се издигнат на ново равнище на лично просветление, за да изживеят дните си в мир и достойнство. Той им напомнял заветите, наследени от старейшините на племето, които са отдавали голямо значение на единството с природата и с всички живи същества.

В предната глава препоръчавме сливането с природата като начин да се постигне положително мислене, така необходимо за близостта ни със Създателя. Сега ще се занимаем по-обстойно с природата и ще я видим като толкова важен аспект от Създателя, че заслужава да я пишем с главна буква - Природата.

Природата на Вселената

Един американски пилот, който две години изпълнявал много рисковани мисии в японското въздушно пространство през Втората световна война, споделил, че винаги тръгва в полет със следната нагласа: “На мене нищо няма да ми се случи.” И нищо не му се случвало. Завърнал се в Щатите без нито една драскотина.

Започнал работа като инструктор на начинаещи пилоти. Измислил прякор на учениците си - “малките убийци”. И един ден те се вживели в прякора си. Убили го. Нещо нечувано е един обучаващ се пилот да направи такава сериозна грешка, че да убие себе си и инструктора си. Но той дал на учениците този прякор, дал им играта, възможността... и това се случило.

Веднъж един самолет бил готов да кацне в Хонолулу, но екипажът не успял да задейства апаратурата за приземяване. Самолетът трябвало да чака, докато покрият пистата с пяна, за да се приземи по-безопасно по корем. Няколко ранени, но един пътник по-късно споделил, че във филма, който прожектирали по време на този полет, имало сцена с авария при кацане. Възможно ли е 300

спокойни, отпуснати пътници, които възприемат подобен проблем със съзнанието си, да не предизвикат реална аварийна ситуация?

Преди няколко години един ядрен физик получи Нобелова награда, защото бе открил нова частица, по-малка от атома. В речта си на тържествената церемония при връчването на наградата той каза: “Чудех се дали има такава частица, преди да започна да я търся.” Искаше да каже, че я е създал, предполагайки нейното съществуване.

Учените сериозно са се заели да изучават енергията на съзнанието. Те могат да я измерят и фокусират, но все още не приемат, че с нейна помощ може да се твори. Би трябвало да им се скараме, че вървят бавно и по утъпкани пътища. Те се смятат задължени да използват научния подход. Както и да се придържат към протокола. Чувстват се длъжни да публикуват изследванията си.

Как бихте се чувствали днес, ако сте учени и работите на границата на материята, където свършват частиците и започват системите от енергия и разум? Ще се озовете пред истинска дилема. Ще се наложи да регистрирате ненаучна материя с научни методи.

Когато откриете разума в Космоса, по какъв начин ще съобщите за това откритие, без да звучи така, сякаш сте открили Създателя? С какви научни думи ще кажете, че има източник на творчество, изобретателност и разум в уж празното пространство?

Само една стъпка отвъд границите на конвенционалните парадигми и научната ви репутация ще бъде заложена на карта. Ресурсите за изследванията ви ще спрат. Издателите ще ви обърнат гръб. Затова вие ще предпочетете да не правите тази стъпка. Няма да поемете такъв голям риск.

Сега ние отиваме не само една стъпка отвъд. Ще благословим Вселената и над нас ще се спусне благословията на Създателя.

Ако НАСА трябваше да спонсорира пътуването, което сега ще предприемем, щяха да отидат трилиони долари и много години. Но ние няма да се придвижваме с космическа совалка. Ще пътуваме със съзнанието си. Ще съчетаем нашето съзнание с Космическото. Признавайки енергийната природа на Вселената, ние ще пренесем нейната енергия в енергията на светлината, в енергията на съзнанието, в енергията на любовта. Ще отидем до границите на тази Галактика и ще се върнем. Това ще ни донесе потенциално богатство, но няма да ни струва нищо.

И ще отнеме само минути.

Непреставашата среща със Създателя

Ние можем да се издигнем над сегашното си положение в живота само с помощта на свръхчовешки разум. Този свръхчовешки разум, щом го призовем, се изявява чрез нас. Ставаме суперобичани, супербогати, супермъже или супержени. Говоря за вас. Говоря и за Създателя като единствен източник на свръхчовешки разум.

Отпуснете се и започнете целенасочено да фантазирате. Това е ужасно лесно, смешно лесно. Някой някога беше казал: “Не толкова отричат Бога, колкото го изтласкват.” Прекалено сме заети, за да се отдадем на фантазиране.

Ако не намирате време да фантазирате целенасочено и положително, оставате сами на себе си. Можем само да кажем: “Трудна работа!” Както пише Шекспир, животът става “история, разказвана от глупак, пълна с нищо незначещи шум и ярост”.

Готови ли сте да благословите Вселената и на свой ред да бъдете благословени със суперразум? Прочетете няколко пъти инструкциите, докато се уверите, че сте ги запомнили добре.

Упражнение за доближаване до Създателя

1. Седнете удобно, затворете очи, вдишайте дълбоко три пъти и си представете няколко спокойни гледки.
2. Представете си стаята, в която се намирате. Изпълнете я със светлина. Обикнете я.
3. Представете си, че гледате някъде отгоре сградата, където се намирате. Обгърнете я със светлина.
4. Издигнете се още по-нагоре. Представете си, че гледате от високото вашия град. Обгърнете го с любов и светлина.
5. Още по-високо. Цялата страна. Любов и светлина.

6. Още по-нависоко. Цялата Земя. Любов и светлина.

7. И накрая - над цялата Галактика. Любов и светлина.

8. Почувствайте светлината и любовта, които се връщат към вас. Донесете ги обратно у дома - в Слънчевата система, Земята, страната ви, вашия град, вашата сграда, вашата стая.

9. Отворете очи. Мислено кажете: “Напълно съм буден и съм по-близо до Създателя.”

Сега оставете книгата и го направете.

Лев Толстой пише: “Всеки иска да промени човечеството. Никой не иска да променя себе си.” Вие променихте себе си. Вече не сте граждани на едно конкретно място. Вие сте космически личности.

Докато предишните сеанси на контролирано фантазиране, с които се препрограмирахте, могат от време на време да се повтарят, ако имате нужда от подсилване, пътешествието в Космоса, което току-що направихте, няма нужда да бъде повтаряно. То вече изпълни целта си.

Промените към по-добро във вашия живот вече започват.

Ще се чудите защо никой не ви е казал за това по-рано - нито родителите, нито приятелите, нито вашата църковна общност.

Може да е поради две причини: или никога не са чували за това, или са го преживели и са разбрали, че е нужна подготовка.

Вашата подготовка се състои в главите, които прочетохте дотук. В нещата си има последователност. Първо трябва да пълзите, след това се научавате да вървите и накрая - да тичате.

Сега сте готови да тичате.

Пуснете слънчевата светлина в живота си

Една от промените, които ще започнете да усещате всеки ден, са по-топлите чувства към другите хора, към животните и към другите форми на живот.

Ако сте се страхували от паяци, сега страхът ви намалява. Ако сте се страхували от кучета, започвате да мислите по-приятелски за тях. Дори може да започнете на поливате растения, за които преди са се грижили други хора.

Това са малки признаци, че доближавайки се до Създателя, вие все повече осъзнавате единството на всички форми на живот.

Един звероукротител, Алън Буун, написа преди години книгата “Ние сме сродени с всичко живо”. Алън обучавал животни актьори за снимки в Холивуд. Поверили му куче на име Стронгхарт*. И както пише, за пръв път срещнал животно, което не успял да накара да му се подчинява. Той просто не успял да стигне и до първо ниво със Стронгхарт. Кучето не било тъпо. То просто не се поддавало на обучение. Просто едно независимо куче.

Една вечер Буун легнал да си почине на едно тревисто хълмче. Часове наред се бил мъчил със Стронгхарт, който сега лежал до него. Буун се възхищавал на залеза. Забелязал, че и кучето се е загледало в залеза. Неприязънта му към животното се стопила. В края на краищата, куче, което вижда красота в залеза, не може да е чак толкова проклето.

На следния ден Стронгхарт бил съвсем различен. Изпълнявал всяка заповед. От най-лошия ученик на Буун станал най-добрият.

Това смутило укротителя. Какво става, помислил той. За успеха на Буун било извънредно важно да разбере защо кучето се е преобразило. Сетил се само за залеза. Като си припомнил случката, той отново преживял тогавашните си чувства. Спомнил си как простил на кучето, докато заедно гледали залеза. Спомнил си как се почувствал по-близо до него, то му станало почти роднина.

Възможно ли е? Буун отишъл в планините в източната част на щата, защото бил чувал, че индианците там умеели да яздят диви коне. Завели го при необяздените животни. Буун видял как един индианец навел глава и после пристъпил към дивия кон. За голямо негово учудване конят позволил на индианеца да го яхне.

Когато индианецът се върнал, Буун го попитал какво е направил, когато е навел глава. “Аз си представих коня. Обикнах го като брат. Помолих го за разрешение”, отговорил индианецът. След това и Буун успял да извърши това “невъзможно” нещо.

По обратния път Буун се натъкнал на гърмящи змии, но помислил с обич за тях и те не го закачили. Когато се бръснел на следния ден у дома си, една муха забръмчала наоколо и той с любов ѝ казал да го остави на спокойствие. И тя го оставила! Той се сближил с мухата. Можел да я докосне. Нарекъл я Фреди. Фреди станал негов домашен любимец.

Както пише Буун, за него станало “по-лесно да я признае [мухата] за още един израз на Разума на Вселената... Ние сме членове на огромния космически оркестър, в който всеки жив инструмент допринася за съвършеното и хармонично изпълнение.”

Според вас сега Буун пребивава ли в мрак? Просветлило го е преживяното със Стронгхарт. И Стронгхарт израснал, превърнал се в холивудска звезда.

Вие се просветлявате, помагайки на хората да се просветлят

Помагате ли на хората, подтиквайки ги да предприемат космическото пътешествие, което вие предприехте? Това е губене на време. Те нямат подготовката, която имате вие и която е необходимото условие за успеха. Има други начини да им помогнете и колкото повече им помагате, толкова повече помагате на себе си.

~Шон произхожда от интелигентно и съзнателно семейство. Учителката му няколко пъти изпраща бележки до родителите, в които се оплаква от агресивността на Шон в клас и изразява неодобрение от начина, до който си подготвя уроците у дома. Родителите водят разговори с Шон, но това не променя поведението му в училище. Тогава учителката ги вика на среща.

“Шон не е много настроен да учи, както предполагам”, отговаря майката, когато учителката свършва да говори.

“Според мене и той мисли така, казва учителката. Може би в това му е проблемът. Той има ниско самочувствие. Държи се с останалите по-скоро отбранително, дори когато няма защо.”

Родителите се стъписват, споглеждат се и кимват. “Сложихте пръст в раната. Знаем какво трябва да се направи”, казва бащата.

В следващите няколко вечери двамата родители правят сеанси на контролирано фантазиране. Всеки от тях релаксира и си представя Шон, доста по-висок отколкото е, надвишаващ съучениците си, като символ на новото му самочувствие и самоуважение. След това те помолват Шон да релаксира и да си представи себе си. Водят го през мисловни картини - как прави тъчдаун, как води училищния парад, как получава награда за правопис.

След месец учителката пише друга бележка: “Шон се разви невероятно добре. Какво направихте?”

Те решили да не й казват.

Но аз ще ви кажа какво можете да направите.

Родителите на Шон са направили за себе си това, което са направили и за сина си. Първо трябва сами да си помогнете. След това можете да помогнете на другите със своите представи, дори ако тези хора са много далеч от вас. Вече показахте способностите си и желанието си да правите добрини за другите, като последвахте упътванията в Глава Първа. Сега имате предимството да програмирате собствените си персонални промени. Ако видите резултатите в себе си, това ще насърчи очакванията ви и вярата, че ще се изкачите на по-високо равнище, за да можете да помогнете на другите.

Първо вземете три области от живота си, които искате най-напред да подобрите. Няма да ви съветвам кои три области да изберете, но ще ви изброя някои от най-общите аспекти на живота, които лесно се повлияват от отрицателното или ограничително мислене, както от лошия образ, с който се възприемаме. Изберете една или няколко от предложените области, или пък съвсем други.

- Таланти (изкуство, музика, писане, композиране и др.)
- Сръчност (машинопис, плуване, спортуване, шофиране и др.)
- Здраве (енергичност, сън, алергия, болести и др.)
- Богатство (банков баланс, инвестиции, имоти и др.)
- Общуване (приятели, дейности, съседи и др.)
- Романтика (брак, необвързаност, удовлетворение и др.)
- Бизнес (връзки с колеги, важни решения, печалби и др.)

След като изберете трите области, независимо дали са от изброените тук или не, подредете ги по важност и направете три упражнения подред, по едно за всяка област, по описания по-долу начин. Прочетете инструкциите няколко пъти, докато ги запомните.

Упражнение за подобряване на лошия образ

1. Седнете удобно, затворете очи, вдишайте дълбоко три пъти и си представете няколко спокойни гледки.
2. “Вижте” се както сте сега - например, ако искате да подобрите здравето си, вижте се апатични.
3. Мислено напишете с големи червени букви “ОТМЕНЯ СЕ” през цялата картина и я променете.
4. Сега се “вижте” пълни с енергия. Лесно правите това, което трябва да се направи.
5. Отворете очи, почувствайте се съвсем будни и динамични.

Изчакайте един-два часа и повторете упражнението за другата основна сфера, където имате лош образ. Пак си изградете мислена картина, която трябва да бъде премахната, и след това такава мислена картина, каквато искате да представлявате. Изчакайте още един-два часа и работете върху третия аспект.

Ето няколко мислени картини, които могат да представят вашия положителен образ, поне символично. Те трябва само да ви помогнат да си създадете такава мислена картина, която да отговаря най-добре на стремежите ви:

- Вие сте в театрална гримьорна и на вратата ѝ има звезда.
- Седите на голямо бюро с надпис “Президент”.
- Почитатели ви носят на раменете си.
- Обградени сте от последователи.
- Носители сте на титла “Мис” или “Мистър”.
- Живеете в голяма къща.
- На почивка сте в петзвезден хотел.
- Финиширате първи в спортно състезание.
- Избрани сте да произнесете реч при завършване на училище.
- Получавате Нобелова награда.

Получихте ли представа? Тези мислени картини имат една обща черта - не признават граници и ви програмират целесъобразно.

Можете да изберете някои картини, които подхождат за вас, и когато останете някой път насаме, ги използвайте в сеанси на контролирано фантазиране, за да усъвършенствате образа си.

Да прочистваме деянията си във всекидневния живот

В средата на ХХ век един хаваец написва книга, в която разкрива много тайни на хавайските мъдrecи кахуна. Преди да прати ръкописа на някой издател, едно куче го нахъсва на парчета. Той написва книгата отново. Тръгва на път през океана с кораба, на който работи, една вълна залива борда и съсипва ръкописа. Той написва книгата за трети път. Този път вече тя бива публикувана.

Какво се е намесило? Случайност? Инцидент? Щом разберете природата на висшите равнища на разума и успеете по-добре да се съгласувате с тях, ще видите, че не е станало нито съвпадение, нито инцидент, а някаква разумна сила се е намесила, опитвайки се да опази тези тайни от разгласяване. Може би защото още не сме достатъчно напреднали в познанието, за да ги си служим с тях.

Сега живеем във времето на деокултизирането. Разкриват се старите тайни. Старите уроци, някога непонятни, днес са по-разбираеми. Науката открива начини да използва мозъка по-ефикасно. Това обаче е все още левомозъчният свят. Дясното полукълбо се използва малко, подобно на рудиментарен орган.

Ние все още боготворим материалните средства и практически изключваме духовните напътствия. Чуйте мъдрите думи на нашите гиганти на мисълта:

“Също като библейското зрънце синап, и енергията ще повдигне планини.” Хозя Балу.

“Няма гений в живота, който да е равен на гения на енергията и трудолюбието.” Доналд Грант Мичъл

“Истинската разлика между хората е в енергията. Силната воля, целенасочеността, несъкрушимата решителност могат да постигнат почти всичко и в това се състои разликата между великите и незначителните хора.” Томас Фулър

Ако вярвате, че успехът ви зависи само от вложената енергия... Ако смятате, че желязната решителност ще ви отведе навсякъде... Ако мислите, че успехът ви зависи само от упорития труд - вложете сила. Но има и по-лек начин. Засега довиждате.

А вие, останалите, ме последвайте.

Можете да използвате цялата си сила и решителност, но никога няма да постигнете такъв резултат, какъвто можете да имате с изразходване на по-малко енергия, когато още някой ви помага.

Повечето индиански племена в Северна Америка вярват във Великия дух, който, олицетворен от антропоморфни духовни персонажи, действа чрез разума, емоциите и свободата на волята, за да се намесва в човешките дела. Те вярват и в имперсоналната духовна сила, притежавана от духовните възплъщения, хората и дори от неодушевените предмети. Ние наричаме тези явления ангели.

Също както днес ние, просветените, знаем, че Създателят е част от сътворението, че висшият разум изпълва целия Космос, така и американските индианци знаят, че проляната от тях пот не е контролиращият фактор на събитията.

В резултат на това, например, индианците така добре се справят със земеделието, че царевицата и картофите, които те първи започват да култивират, днес представляват почти половината от храната, консумирана от човечеството.

Американските индианци си имат своите лечители, шамани и жреци, които посредничат между членовете на племето, за да помогнат на духовно равнище за решаване на проблемите. Вие се доближавате до тяхната мъдрост и положение и не е нужно някой да ви бъде посредник.

Веднъж срещнах човек, който молеше един чиновник да се намеси в негова полза, за да получи помощ за решаване на един проблем. Чиновникът му отговори: “Съжалявам, аз не се занимавам с управлението, а с продажбите.”

Ако днес кажете на някой обикновен човек от лявата страна на улицата, че сте богоравни, това по-скоро ще предизвика присмех. Същото важи и за обикновения човек от дясната страна на улицата. Двама фермери, които се срещат на границата на фермите си за пръв път след много дни, повеждат следния “просветлен” разговор:

“Трябва да вали.”

“Ами трябва.”

Пауза. Следва недотам просветлен разговор.

Вие излязохте от мрака с помощта на контролираното фантазиране. Равни сте на едновременните мъдреци, защото активизирахте десномозъчната си връзка със Създателя и с всички ангели, феи и други оръдия на Създателя. Вие прочистихте деянията си във всекидневния живот, защото мислехте положително, правехте добрини на другите и се препрограмирахте за по-съгласувани действия и думи.

Вие ставате просветлени личности. Излязохте от левомозъчните ограничения на материалния свят и влязохте в битието на двусъставния мозък, съчетаващо материални и духовни сфери с безкрайни възможности за постигане на здраве, богатство и щастие.

Да отстраним страховете и фобиите, които ни дърпат назад

Като просветлени личности вие ще се радвате на все по-добър живот. Подобренията може да са толкова внезапни, че да ви се завие свят. Но може да са и толкова бавни, че да не ги усетите.

Бавният напредък може да се дължи на това, че у вас са програмирани стари отрицателни навици, особено такива, които се дължат на страхове и фобии. Елиминирайте ги, те само тежат, и ще направите бърз пробив.

Не говорим за условия, които ви карат да внимавате, да бъдете предпазливи и да се тревожите. Това е нещо естествено. Но когато ви се струва, че обстоятелствата ви парализират, сковават или вредят, това вече е неестествено. Тези неестествени условия са резултат от преживявания, които са ви програмирали с мисловни блокади и пречат на просветлението ви.

Ето дванадесет примера от всекидневния живот. Ако някои са ви по-приятни от други или изобщо не са ви приятни, потърсете какви последици може да има това:

- Летене със самолет.
- Гледане от голяма височина.
- Престой в малко помещение.
- Говорене пред хора.
- Изкачване с асансьор.
- Любовна връзка.
- Насекомо.
- Поемане на отговорност.
- Плуване.
- Харчене на пари.
- Среща с нови хора.
- Посещаване на нови места.

Това са само дванадесет ситуации. А такива има с хиляди. Ако изброените ситуации не са заплаха за вас, помислете какво би могло да обезпокои мисълта ви. След малко ще ви помолим да вземете един латентен страх от горните дванадесет или от вашата лична колекция, който да олицетворява всичките ви страхове.

Какво причинява тези страхове?

Има три основни причини:

1. Неприятност, която лично сте преживели.
2. Неприятност, която знаете, че друг е преживял.
3. Неприятност, която са ви внушавали, че може да се случи.

Ако погледнем в мисловния си “дом” и потърсим тези причини, вероятно няма да ги намерим, защото те се “крият” в дълбокото ни подсъзнание. Олицетворете го в образа на мазето, тъмния дрешник или килер. Изберете такова място в дома си или ако не съществува, си го измислете. Сега ще го разчистите от всякакви причини за страхове и фобии, които пречат на оптималното ви поведение, на връзката ви със Създателя и на пълната наслада от живота.

Докато релаксирате и си представяте как измитате всичко от това място, непременно забележете боклука, носещ етикет с името на вашия страх. Прочетете инструкциите няколко пъти, докато ги запомните и свикнете с това, което трябва да направите:

Упражнение за разчистване на страхове и фобии

1. Седнете удобно, затворете очи, вдишайте дълбоко три пъти и си представете няколко спокойни гледки.
2. Представете си, че сте в мазето или в тъмен килер и разчиствате всички боклуци. Прочетете етикета на боклука, където е написано името на онзи страх, който сте идентифицирали. Прочетете и етикета на останалия боклук, където пише “страх”. Изметете всичко това от помещението.
4. Когато свършите, се порадвайте на работата си. Колко хубаво е да се чувствате освободени от тези убийци на радостта!
5. Облечете хубавите си чувства в думи, казвайки мислено: “Сега се страхувам все по-малко и по-малко. Способен съм по-спокойно и по-смело да се справя с всякакви преживявания. Напълно вярвам в себе си. И това е точно така.”
6. Отворете очи, кажете си, че сте напълно будни и сте уверени, че се страхувате по-малко. Когато бъдете готови, оставете книгата, затворете очи и програмирайте тази важна стъпка. Сега животът е по-светъл. Станали сте по-просветлени.

Да идентифицираме личните си слабости и да ги заменим със сила

Точно както страховете и фобиите влияят върху баланса между печалбите и загубите ви, върху вашето дълголетие и наградата от живота, по същия начин се отразяват и някои лични недостатъци или слабости. Те са резултат от програмиране в миналото. И пречат на вашето просветление. Какво представляват личните недостатъци? Ето някои примери за недостатъци в държанието, съпоставени с противоположностите си - положителните черти, с които бихме искали да ги заменим. Точно както изброихме някои типични страхове, ето сега и десет недостатъка в държанието и техните желателни корекции:

Слабости

Емоционалност

Плаче, показва прекалено силно гнева, нежността и другите си чувства.

Закостенялост

Тревожи се, ако се наруши рутината; пред чуждите методи предпочита своите.

Егоистичност

Винаги е прав, обвинява само другите, мн се хвали.

Ексцентричност

Облича се странно, има необичайни интереси и поведение.

Безсъвестност

Безскрупулен, преиначава истината, не зачита другите.

Безкомпромисност

Прави каквото трябва, независимо дали другите се ядосват.

Черногледство

Не вярва на другите, гледа да изтъква сам недостатъците им.

Прибързаност

Работи както дойде, небрежен, лесно се разсейва и обезкуражава.

Мудност

Отпуснат, придвижва се бавно, разсеян, бс посока.

Песимизъм

Убеден е в провала, обикновено мисли отрицателно, депресиран.

Положителни черти

Уравновесеност

Спокоен, стабилен, емоционално уравновесен.

Приспособимост

Годен за промени, може да се приспособя

Скромност

Не се изтъква, уважава себе си, не се надул

Конвенционалност

Съобразява се със стандартите, оригиналността му е в рамките на приетот

Съобразяване

Съзнателно действа правилно, не прави нередности.

Нежност

Чувствителен към другите, проявява симпатия и съчувствие.

Оптимизъм

Харесва хората, знае, че като ги насърчи, насърчава себе си.

Настойчивост

Човек със силна воля, вниква в работата.

Живост

Жизнен, решителен, не чака външен подт одухотворен.

Оптимизъм

Убеден е в успеха, мисли положително, изпълнен с надежда.

Вземете онези отрицателни черти, които просветлени личности като вас не би трябвало да притежават. Напишете ги на един лист заедно с желателните им противоположности. Не се ограничавайте с десетте примера. Помислете за други, които също може да важат за вас. Напишете ги заедно с техните противоположности.

Следващия път, когато се препрограмирате, ще бъдете в състояние да отворите очи и бързо да ги затворите, без на практика това да засяга алфа-честотата на мозъка ви. Затова няма нужда да запомняте списъка с положителните характеристики, които трябва да програмирате. Наистина, ако са само една-две, не ви трябва списък, за да ги помните.

Прочетете инструкциите няколко пъти, докато свикнете с тях:

Упражнение за препрограмиране на отрицателни лични черти

1. Седнете удобно, затворете очи, вдишайте дълбоко три пъти и си представете няколко спокойни гледки.
2. Представете си, че сте на бюфета. Държите чиния в ръка и сте готови да си сервирате.
3. Всеки поднос е надписан с по едно положителна лична черта от вашия списък. Сервирайте си от всяка добра черта. Ако трябва, отваряйте очи, за да прочетете коя е следващата.
4. Представете си, че седате и се наслаждавате на менюто.
5. Изтрийте картината и си кажете мислено: “Тези силни черти сега са мои. Сега съм в състояние да действам по-творчески в живота. Това е точно така.”
6. Отворете очи и си кажете мислено: “Напълно съм буден.”

Оставете книгата и го направете.

Преди да продължите със следващия раздел, поспрете и се замислете какви промени направихте в своя подход към живота. Представете си как преминавате през някои ситуации, като реагирате със силните си черти, които току-що програмирахте.

Започнете да мислите как бихте могли по друг начин да се самоусъвършенствате и да станете по-просветлени.

Да идентифицираме разрушителните емоции и да ги заменим със съзидателни

Емоциите са важни. Те са батериите, които задействат поведението ни. Без емоциите сме безсилни. Именно емоциите ни дават сила да действаме.

Не става дума да се освободите от емоциите. Това е абсурдно. Става дума да си помогнете така, както не могат да ви помогнат и стотици хиляди долари. Да обуздате разрушителните емоции, които също като личните недостатъци пречат да бъдете напълно просветлени души и да се доближите до Създателя.

Разрушителните емоции, както и личните недостатъци, може да идват от минали преживявания или да са резултат от конфликти или затруднения в настоящия ви живот.

Ето някои примери за лични проблеми от миналото и настоящето, които може да са в основата на тези емоции:

Ранно детство

Единствено дете ли сте?

Наказвали ли са ви с физически или морални средства?

Били ли сте обект на сексуално насилие?

Родителите глезили ли са ви?

Чувствали ли сте се като нежелано дете?

Юношество

Наказвали ли са ви толкова, колкото и като дете?

Правили ли сте се на болни, за да получите каквото искате?

Имало ли е чести караници между родителите ви?

Родителите били ли са все недоволни от вас?

В дома ви имало ли е неприятна атмосфера?

Настоящето

Има ли големи разногласия между вас и партньора ви?

Децата създават ли ви грижи?

Има ли трети човек, който да заплашва брака ви?

Вие или партньорът ви имате ли физически затруднения, които ви притесняват?

Имало ли е смъртни случаи в семейството ви?

Джордж иска да бъде щастлив, но все му се случват неща, които го карат да бъде песимист и почти постоянно в депресия. Започва да смята, че щастието никога няма да дойде при него. Записва се в четиридневен курс за трениране на ума. Не е щастлив, когато го започва. Не мисли, че ще постигне особено подобрение. Но в средата на втория ден той е учуден и възхитен от напредъка си. Започва да чувства свързаността си с другите участници в курса. В края на третия ден той забелязва, че емоциите му се променят. Очаква всяка следваща стъпка в курса. А когато курсът свършва, сякаш му поникват криле. Не може да си представи, че нещо ще го накара да се чувства нещастен или неуверен.

“Разбрах кой съм аз, споделя Джордж. Аз съм важна част от нещо много по-голямо.”

Никак не е невъзможно вие да сте на практика по-големи и по-важни личности, отколкото смятате, че сте. Разрушителните емоции ви дърпат назад. Няма нужда да се връщате във времето, за да идентифицирате мрачните причинители на мрачните емоции. Разрешението се крие не в някогашния мрак, а в светлината. Идентифицирайки проблема, вие си помагате да програмирате решението му. Поспрете за миг и вижте дали можете да установите една или няколко разрушителни емоции у вас и техните причини.

Сега трябва да създадете допълнително помещение в дома си. То никога няма да се нуждае от почистване, защото то е самият източник на чистота. Когато мислено влезете в тази стая, ще можете да изпълните всякаква разрушителност от емоциите си и да я замените с блясък и творчество.

Това помещение ще бъде допълнение към дома ви. Можете да създадете четири стени, под, таван. Обзаведете го и го украсете така, както искате, само стените трябва да са бели и цветовете - ярки. От стените извира светлината. В стаята ще има кресло и бюро, а на облегалката на креслото ще има ключ, с който можете да включите допълнително осветление и стаята да заблести още по-ярко. Това ще е студена светлина. Вместо горещина тя ще излъчва любов. Колкото повече светлина, толкова повече любов.

Ето по какъв начин да направите емоциите си по-силни и по-творчески. Прочетете внимателно инструкциите. Сеансът се състои от две части. Най-напред упътванията за първата част. За да не се усложнява изпълнението, когато завършите първата част, ще ви дадем упътванията за втората. Като начало на инструкциите за първата част прочетете предишния абзац за стаята и мебелите в нея, за да сте сигурни какво трябва да правите.

Сега оставете книгата и започнете.

Упражнение за постигане на силни и творчески емоции

1. Седнете удобно, затворете очи, вдишайте дълбоко три пъти и си представете няколко спокойни гледки.

2. Представете си стаята, както е описана по-горе.

3. Отворете очи и мислено си кажете: “Напълно съм буден.”

Сега сте готови да започнете втория етап в изграждането на вашите емоции. Прочетете инструкциите няколко пъти, докато се уверите, че знаете какво да направите.

1. Седнете в креслото и задействайте ключа, с който се включва по-силното осветление на стаята.

2. Насладете се на блестящата бяла светлина, която изпълва стаята. Почувствайте любовта вътре в тази светлина. Осъзнайте, че сте част от светлината. Осъзнайте, че това е хубаво.

3. Мислено си кажете: “Аз изтривам отрицателното наследство от миналото и винаги реагирам с положителни чувства.”

Ако сте усвоили добре инструкциите, оставете книгата и направете упражнението.

Вие се превръщате в личности с все по-малко ограничения. Ако започнете незабавно, ще забележите, че хората ви се възхищават повече. Признават ви за просветлени личности.

* Силно сърце (англ.) - Бел.прев.

Един трик на съзнанието, с който лесно постигате радостта

Виновникът, който блокира радостта ви * Добрата страна на стреса * Какво да направим, ако стресът ни доведе до депресия * Целта: да възвисим съзнанието * Да не допускаме връщане назад * Разширяване на съзнанието за постигане на по-голяма радост * Премахнете бариерата и призовете потока на радостта * Когато съзнанието се разширява, радостта расте и границите пред вярата отпадат

В тази глава ще се занимаем с начините за постигане на радост. Може би най-вещи в това изкуство са били суфитите и особено *въртящите се дервиши*.

Суфитите са мюсюлмани мистици, живели предимно в Персия през VIII в. от н. е. Някои от тях били известни с името “въртящи се дервиши”, защото се въртели часове наред под акомпанимента на повтарящи се мистични заклинания, за да се опиянят и да изпаднат в колективен екстаз.

Около XI в. суфитите вдъхновяват зараждането на една нова поезия, която прославя Бога чрез величествени образи. Както всички суфити, така и наставникът Кваджаган, постепенно пренасят центъра на тази поезия от концепцията за божественото въздигане - за нещата отвъд границите на човешкия разум - към концепцията за божествената вечност, тоест за това, което съществува или неизменно присъства тук и сега. Това доближава Бога до човечеството и до тяхната система от вярвания.

Кваджаган не е толкова известен, колкото някои от събратята му. Ал Газали, преподавател в теологическо училище през XII в., взема голямо участие в основаването, поддържането и ръководенето на много такива суфитски училища, които произвеждат все по-голям брой свети хора. Тези праведници се прославят с мистичните си прозрения и мъдрите си сентенции, които имат за цел да предизвикат също такива мистични чувства у техните слушатели.

В търсенето на по-добрия живот има още много да се учим от древните култури. Би могло да се каже, че тъй като днес живеем в една напреднала цивилизация, материалният свят повече отвсякога ни пречи да се свържем със Създателя.

Сега вие участвате в най-мощната програма за самопомощ, с която разполага човечеството. Тя не само предизвиква щастливи събития и помага да се справите с предизвикателствата, но и ви дарява с такива неща като по-пълноценен секс, нови кулинарни преживявания, спокойствие на духа, върховно удоволствие и неочаквани демонстрации на висока оценка от страна на другите хора. Това ми е познато. И аз съм минал през него.

Няма да е преувеличено, ако наречем съдържанието на тази книга най-мощната програма за самопомощ, защото помощта идва от най-мощната сила във Вселената, от самия Създател.

Суфитите знаят, че най-големият източник на познания е вътрешната интуиция. Какво е вътрешна интуиция? Това е гласът вътре в нас, връзката със Създателя. Не аз съм вашият наставник - наставник е Създателят.

Виновникът, който блокира радостта ви

Когато започнете да открявате вратата към невероятната радост във вашия живот, вие знаете откъде идва тя. От най-големия източник на сила, на познания и на радост.

Има един фактор в живота, който действа подмолно във вас и върши мръсната си работа. Той не само блокира радостта от живота, но и изцежда енергията ви, пречи на просветлението ви, разяжда жизненоважните органи и дори ви убива.

Този виновник е стресът.

Когато разпознаете стреса и се научите да го контролирате, както ще направите сега, всички фактори в живота ви, които вече препрограмирахте, ще направят огромен скок напред. Ставате по-положително настроени и по-големи оптимисти - усъвършенствате се. Семейството и приятелите се отнасят по-добре към вас, по-пълно изразявате радостта си. Животът се променя към по-добро.

Стресът не се афишира. Когато сте в състояние на интензивен или траен стрес, не звъни алармен звънец, не вие предупредителна сирена. Нервите ви са опънати, кръвното налягане се покачва, ставате “невъзможни” с хората, имунната система не ви предпазва добре, жизненоважни органи

започват да функционират зле. Затова е извънредно важно да разпознаете незабавно стресовите ситуации и по някакъв начин да се освободите от тях.

Заплахата от стрес висне над нас всеки ден. Някои занимания са постоянен извор на стрес - например нарушаването на законите, контролът на полетите и справянето с жалбите. Други дейности стават стресови само когато се стигне до критични моменти, като например съкращаване на персонала, рекламации при продажбите и стагнация в бизнеса. Потенциални жертви на стреса са хората, заети като миньори, борсови брокери, стажуващи лекари, сервитьорки и секретарки.

Стресът ви напада, когато се появят затруднения в брака, при съставяне на акт от транспортната полиция, смърт на близък приятел или роднина, пожар, грабеж, насилие, катастрофа. Повечето хора не правят нищо и предпочитат да изчакаат, докато душата им се отпусне. Притеснението обаче нараства. Най-напред се чувствате безпомощни, след това ви затиска депресия, после намаляват жизненоважните химически вещества, циркулиращи в мозъка, имунната система отслабва, разболявате се. Понякога дори едно обикновено събитие става източник на постоянен стрес, който може да се превърне в убиец.

Например, ако ви нападнат някоя вечер, събитието остава в паметта ви дни наред и непрекъснато ви държи в стрес. Вие си го припомняте. Преживявате го отново. Непрекъснато премисляте какво е трябвало да направите, но не сте направили, и какво сте направили, но не е трябвало да правите. Като си припомняте събитието и преживявате отново ужаса от него, тялото реагира така, сякаш отново в действителност преживявате всичко.

Ако домът ви е бил ограбен или сте хванали партньора си в момент на изневяра, или сте открили, че съдружникът ви краде от вас, стресът от мига на събитието може да отшуми на другия ден, или на третия, или на четвъртия, а може и изобщо да не мине.

Животът носи различни събития и много от тях са изпълнени с напрежение - непрестанно сте бомбардирани със стрес.

И двамата родители изпадат в стрес, когато детето е неуправляемо или юношата излиза извън нормите. Ограниченията в парите докарват стрес, когато стане ясно, че не успявате да си плащате сметките и те се трупат. Кучето на съседите може да причини стрес, ако се разлае през нощта или замърси двора ви. Косвеното участие на съседа в проблема само го задълбочава.

Телефонът и телевизорът могат да се превърнат в инструменти на стреса, ако са обект на конкуренция между членовете на семейството. Времето може да ви повлияе по същия начин с неприятни изненади от внезапен сняг, вятър или дъжд.

Добрата страна на стреса

В праисторически времена, когато човекът е бил ловец, той често се е сблъсквал със свирепи животни. Тялото му веднага реагирало. Космите по него настръхвали, за да го направят да изглежда по-едър. Така става и с нас, когато предчувстваме нещо лошо. Сърцето му биело по-бързо и по-силно. Дъхът му се ускорявал. В стомаха му се отделяла киселина и стимулирала жлезите, които влизат в действие при борба или бягство.

Тези реакции на човека спрямо стреса спасявали живота му. Космите и по нашето тяло настръхват, ние също отделяме стомашна киселина, но понеже няма как да се бием или да бягаме от съвременния стрес, тя остава там и с помощта на услужливите вируси причинява язви и други неприятности.

Стресът е помагал на човека едно време и днес също му помага при известни условия, например когато ни предстои изпит и трябва да покажем максимум умения и способности. Стресът ни стимулира в критични ситуации, когато трябва бързо да се мисли и действа. Помага, когато се изправяте да говорите или да играете на сцена пред публика. Помага и на спортиста да се състезава по-успешно.

Как да намалим вредното въздействие на стреса?

Вие вече сте получили “първа помощ” против стреса.

Като мислите положително и помагате на другите да прогонят надвисналите напрегнати събития, вие притъпявате последиците от него. Като затворите очи, вдишате дълбоко три пъти и си представите някои спокойни гледки, изваждате жилото на стреса. Като съберете палеца и показалеца си, засилвате връзката си с най-силното противосредство срещу стреса - със Създателя. Като

изказвате положителни съждения, вие обезоръжавате стреса. Ако конкретната ситуация не позволява да седнете удобно, да затворите очи и да вдишате дълбоко три пъти, можете да изкажете мислено някои твърдения, които ефективно ще ви защитят. Ето няколко примера:

И това ще мине.

Е, и?

Бог е с мене.

Всичко е за добро.

Бог знае най-добре.

Нещата вървят към по-добро.

Днес е чудесен ден.

Тук са изброени някои от най-съществените признаци, че стресът е започнал сериозно да ви разяжда:

- нередовен стомах
- учестен пулс
- безсъние
- постоянна умора
- гризене на ноктите
- раздразнителност
- бели петна в паметта
- нервни тикове
- разсеяност
- глад за сладкиши
- жажда за алкохол
- вземане на наркотици
- често боледуване

Ако сте в бизнеса, прибавете към списъка и отсъствието от работа без уважителни причини. И му дайте отделно име: прегаряне!

Ето някои неща, които можете да правите всеки ден и които намаляват до известна степен въздействието на стреса:

- поддържайте чувството си за хумор - винаги бъдете готови да се шегувате;
- търсете възможности да оставате за малко насаме, за да се освобождавате от стреса;
- спортувайте повече: ходете, вместо да карате кола, качвайте се по стълбите вместо с асансьора;
- направете си масаж, купете си нова дреха или шапка, идете да гледате комедия;
- хранете се по-разумно, ограничете алкохола и кофеина;
- прехвърляйте на други хора част от задълженията си, опълчете се срещу началника, дори напуснете работа.

Това са мерките за “първа помощ”. Когато сте у дома и имате време за себе си, можете да предприемете по-ефикасни мерки срещу стреса, които ще ви защитят изцяло и за постоянно.

Първата и най-трайна основна защита са дългите периоди на дълбока релаксация. Прегледайте отново Глава Втора, за да си припомните методите. След това, когато сте в състояние на дълбока релаксация, си представете една спокойна гледка и я наблюдавайте известно време. Най-добре е да изберете място от природата, където сте били - плаж, поляна, планина, езеро, поток и т. н. Съзерцавайте го мислено около пет минути два или три пъти на ден.

Какво да направим, ако стресът ни доведе до депресия

Депресията може да бъде последица от стреса. На човек просто не му се живее. В състояние на депресия волята за живот е задушена, стареете по-бързо. Семейството ще ви разбере, ако сте в депресия. Добре е да го споделите с близките си за всеки случай. Такова нещо не може да се отмени с лека ръка - става въпрос да живеете по-добре. Въпрос на живот и смърт. Семейството може да настоява да идете на лекар, а тази идея никак не е лоша.

Междувременно, докато се отпускате с помощта на дългите релаксационни методи, които вече познавате, възползвайте се и от другите средства, описани в настоящата глава.

Те може да ви изглеждат повърхностни, но имат огромен ефект върху депресията при някои хора - предлагаме ви да разсеете мрака със светлина. Ето няколко начина:

- Използвайте бели чинии и чаши.
- Носете бели или светли дрехи по всяко време на деня.
- Поддържайте стаите, в които живеете и работите, осветени колкото може повече с естествена светлина.
- Вечер запалвайте допълнителни лампи.
- Ако не вреди на очите ви, не носете слънчеви очила.

Ако ви посъветвам да мислите положително при всяка възможност, това няма да ви е от голяма полза. По дефиниция не е възможно човек да мисли положително в състояние на депресия. Все пак можете да препрограмирате умствения си компютър в положителна насока. Това става чрез релаксация и повтаряне на положителни твърдения. Сега ще ви дам някои изпробвани твърдения. Помолете някой приятел или близък човек да ги чете, докато релаксирате.

Ако сега сте в депресия, включете тези твърдения, прочитани от друг човек, във вашите сеанси на релаксация. Работете с тях едно по едно, но повторете всичките по няколко пъти.

Започнете с тази група изречения. Мислено си повтаряйте думите, докато слушате как ви ги четат:

Пропадам. Искам да се вдигна. Когато отворя очи,
всичко отрицателно ще си е отишло от мен
и всички тревоги ще са изчезнали.
Когато отворя очи, мракът ще ме е напуснал
и светът ще изглежда много по-светъл.
Отварям очи.
Съвсем буден съм в един светъл свят.

Повтаряйте това по няколко пъти на ден в продължение на няколко дни, преди да минете към следващата група:

Ставам все по-спокоен, по-силен и по-сигурен.
Всеки ден, по всякакъв начин. Интересувам се
повече от живота, проявявам все повече
оптимизъм и въодушевление. Все повече се
владя, ставам все по-щастлив и по-самоуверен.

Повтаряйте и това няколко пъти на ден в продължение на няколко дни. После, без да затваряте очи, помолете да ви го прочетат и си дайте сметка как се чувствате. Ако смятате, че сте готови, приключете периода на твърденията с финалната група изречения. Нека ви ги четат няколко пъти на ден в продължение на няколко дни:

Аз съм творческа личност. Имам идеи.
Разрешавам проблеми. Висшият разум
ми помага с отговорите и решенията.
Аз напредвам, независимо дали го забелязвам или не.
Моите очаквания са високи.

Поздравявам ви. Вие се възвисихте.

Целта: да възвисим съзнанието

Един от най-сигурните признаци, че има разумен живот в космическото пространство, е, че никой не се е опитал да влезе във връзка с нас. Навярно има още какво да правим, ако искаме да оправдаем името “разумни същества”, което сме си дали. В това отношение като че ли някои древни култури са били по-напред от нас. Извисените души от миналото, които ми помагат в съставянето на тази книга, са пример за съзнателно свързване с висшия разум.

Върховната цел на суфитите е свършенството на индивида и единението му с Бога. Някои от най-благородните и духовно извисени личности в исляма са били суфити. Тяхното силно съзнание е било проводник на Божията воля.

Водач на мистичното суфитско братство на дервишите е техният шейх. Избират за шейх онзи, който има натрупани най-много и най-дълбоки езотерични познания. В онези епохи езотеричното познание няма материален, земен произход. То осенява извисеното съзнание единствено по пътя на дълбоките интуитивни прозрения. “Въртящите се дервиши” танцуват и пеят, стремейки се да постигнат духовно възвисяване. Често пъти страничните наблюдатели ги възприемат като хипнотизирани или опиянени. Тези мистици несъмнено са изпитвали кулминационните мигове на една радост, която може да бъде вярно описана само с думата “небесна”.

Главите, които прочетохте дотук, бяха предназначени да ви помогнат да издигнете съзнанието си на по-високо равнище. Понеже това означава да се чувствате все повече равни на Бога, методите включваха начини да се доближавате до Създателя. Това не означава да станеш по-религиозен. би могло дори да се каже обратното. На практика вие ставате по-интегрирана част от големия разум - висшия разум, - който изпълва цялата Вселена. Тази глава не е изключение. Тя позволява на съзнанието ви да се извиси до неподозирани равнища.

За да достигнете до това състояние, аз ви помогнах да овладеете стреса в материалния свят. Стресът може да бъде дотолкова силен, че да натежи върху съзнанието, пречейки на растежа и на духовното извисяване. Тъй като сега знаете как да идентифицирате стреса и как да се защитите от него, вие можете по-успешно да търсите радостта в живота, давана от извисеното съзнание. Има и още една стъпка, която ви предпазва от връщане назад. Непременно трябва да изтриете от програмата си всички отрицателни емоции още щом ги идентифицирате и вместо тях да програмирате положителните им съответствия.

Да не допускаме връщане назад

По-долу са изброени най-разпространените отрицателни емоции, които е най-желателно да се елиминират. Срещу всяка е посочено и положителното ѝ съответствие, което трябва да бъде програмирано на нейно място в умствения ви компютър. Ето ги десетте най-често срещани двойки емоции, а вие сигурно можете да прибавите и още:

Изтриване

Притеснителен
Раздразнителен
Слаб
Обременен
Импулсивен
Мрачен
Съперничещ
Критичен
Сдържан
Нетърпелив

Вписване

Уверен
Устойчив
Силен
Спокоен
Целеустремен
Весел
Сътрудничещ
Оценяващ
Общителен
Търпелив

Можете да изтриете всяко от тези нежелателни ваши качества, които са пречка по пътя към просветлението и към новия, по-добър живот. Необходими са само едноминутна релаксация и контролирано фантазиране веднъж на ден в продължение на три дни.

Ако у вас са се загнездили няколко такива спирачки, които ви дърпат назад, използвайте следващите три дни, за да изтриете една от тях и да програмирате нейната противоположност. После го повторете и с останалите.

Прочетете инструкциите няколко пъти, докато научите добре какво трябва да правите (вземам “обременен” за пример).

Упражнение за препрограмиране на нежелани личностни черти

1. Седнете удобно, затворете очи, вдишайте дълбоко три пъти и си представете някои спокойни гледки.
 2. Кажете си мислено: “Често съм обременен. Не искам вече да се обременявам. Искам винаги да бъда уверен. Всеки ден ставам все по-уверен.”
 3. Вижте се обременени и след това си представете как задрасквате тази картина с огромен хикс.
 4. Вижте се спокойни и уверени.
 5. Отворете очи, напълно будни, и се почувствайте уверени.
- Сега оставете книгата и го направете.

Разширяване на съзнанието за постигане на по-голяма радост

Сега, след като неутрализирахме факторите, които потискат радостта, включително и тенденциите към връщане назад, вече сме готови да напреднем още.

Ще постигнем повече радост в живота само ако имаме по-голям капацитет за това. Трябва да извисим съзнанието. Можем да го постигнем с малък трик. Но преди да пристъпим към него, съзнанието ви ще реагира по-пълно, ако още отсега започнем да го упражняваме с по-стандартни методи.

Имате нужда от по-извисено съзнание, за да можете да възприемете невероятните аспекти на тези три свидетелства за действително случили се неща, за които ще ви разкажа. Затова седнете удобно и се пригответе да изпитате учудване, ако не и удивление, а същевременно и да издигнете съзнанието си.

Пролетните птици са нещо изключително. Често притежават способности, които далеч надминават човешките. Някои от тях възприемат ултравиолетовите лъчи, дори поляризираната светлина, точно толкова добре, колкото и обикновените светлинни лъчи. Отлитат на стотици километри и година след година се връщат на едно и също дърво, дори на един и същи клон. През пролетта дъждосвирците мигрират от Хаваите към Северна Аляска, за да се чифтосват. В късното лято те се връщат на Хаваите, а малките им идват при тях след около шест седмици, като се ориентират по звездите. Някои птици дори усещат земното магнитно поле. Само помислете дали сте способни на нещо подобно.

Сега да видим какво могат растенията. Клив Бакстър, един от най-добрите световни специалисти по детектора на лъжата, наблюдавал по електронен път растителни и човешки клетки, и регистрирал техните положителни и отрицателни реакции спрямо човешките мисли и действия.

Всичко започнало, когато почиствал помещението след занимания с детектора на лъжата в полицейското управление в Ню Йорк. Хрумнало му да наблюдава едно стайно растение и да установи за колко време водата стига от пръстта до листата. За целта решил да си послужи с детектор на лъжата (полиграф).

Прикачил електродите към листата, включил уреда и решил да отиде за вода. Изведнъж разчитащото устройство регистрирало положителен отговор. Клив, учуден, отишъл за вода, донесъл я и полял растението. Разчитащото устройство отбелязало още един положителен скок. Растението реагирало положително! Смаял се. Възможно ли е растение да чете мисли?

Решил да вземе запалката и да изгори едно от листата. На момента, още преди да направи нещо, устройството регистрирало отрицателен отговор. Несъмнено се извършвала комуникация. Растението като че ли “прочитало” мислите му.

Последвали стотици експерименти. Растенията реагирали на действията му, когато той заливал скарида с вряла вода, убивал паяк, дори когато улучвал със струя урина дезодоранта на писоара в намиращата се в съседство мъжка тоалетна.

Клив излязъл на разходка и оставил уреда да записва реакциите на едно растение. Когато решил да се връща, погледнал часовника си. На записа имало отбелязан скок точно в този момент. Когато

повторил действието, но предварително бил решил кога ще се върне, нямало записана реакция за този определен момент. Растението вече знаело.

Един пример за подобно първично възприемане при човешки клетки се дава в телевизионния филм "Невероятната неделя". Вземат се клетки от устата на една жена, слагат се в разтвор, в съда се потапят електроди и се включва уред за наблюдение. Записът показва леко колебаеща се права линия. Междувременно жената е закарана в някакъв западнал квартал и е изоставена там под наблюдението на скрита камера. Наблюдателите виждат на екраните си едновременно регистриращото устройство и жената, която върви сред просяци и бездомници. Изведнъж пред нея изскача огромен брадясал мъж. В същия миг реагират и клетките, взети от устата ѝ, които са на пет километра от нея. В сравнително равномерната криволичеща линия се наблюдава внезапен отрицателен спад.

Отидох в лабораторията на Бакстър, взеха клетки от устата ми и ги подложиха на електронно наблюдение. Гледайки към стъкленницата на няколко метра от мен, казах мислено на клетките си, че ги обичам. Записът веднага отбеляза положителна реакция. Посегнах към спрея за освежаване на дъха. Клетките от устата ми незабавно реагираха отрицателно на въздействието на този силен химикал върху техните събрата в устната ми кухня.

Вашите телесни клетки знаят какво мислите! Осъзнайте това!

Сега да пристъпим към трика в съзнанието, който го разширява и ви отваря пътя към неизразимата радост.

Премахнете бариерата и призовете потока на радостта

В знаменитата Проповед на планината Христос казва:

~"И когато се молиш, ти няма да бъдеш като лицемерите; защото те обичат да се молят, застанали в синагогите и по ъглите на улиците, та да може хората да ги виждат. Истина ти казвам, ще им бъде въздадено. Но ти, когато се молиш, влез на тайно място и когато затвориш вратата, моли се скритом на твоя Отец; и твоят Отец, който те вижда скритом, ще ти въздаде открито."

Това, което ще направите, е като молитва и трябва да бъде направено в тайна. Тоест участващите не бива да узнават за него и самото действие трябва да се извърши на място, където поне за няколко минути никой няма да ви безпокои.

Вие ще предизвикате нещо като емоционална алхимична реакция. Ще промените своята омраза към някои хора в любов.

Помислете за онези, които са ви сторили толкова много злини в миналото или сега, че дори само имената им ви карат да подскочате. Например човекът, който е съблазнил партньора ви, или полицаят, който неправилно ви е глобил за превишена скорост, или съдружникът, който е действал зад гърба ви, някой, който не е проявил елементарна благодарност за това, което сте направили за него, въоръженият, който ви е заплашил. Не е нужно да знаете къде се намират, разстоянието не играе никаква роля.

Нека вземем трима души - възможно е в живота ви да са по-малко или повече - по принцип това е максималният брой, с който е разумно да се работи в един сеанс. По-късно можете да опитате с повече хора едновременно.

~Един от преподавателите на Бетси в местния колеж я вика на консултация заради ниския ѝ успех. Но тогава тя разбира, че ще получи по-високи бележки в неговите часове само ако задоволи сексуалните му желания. Бетси отказва. Той не се предава. Всеки път, когато я повика на консултация, става все по-настоятелен. Когато стига дотам, че започва да я опипва и гали, тя се оплаква на висшестоящите. Никакъв резултат. Бетси не успява да вземе изпитите и не завършва образованието си.

След три години, през които тя е продавачка в един супермаркет, колежът признава съществуването на сексуално изнудване и предприема съответни мерки. Сега Бетси е сигурна, че когато онзи преподавател пак посегне натам, където няма работа, ще си получи заслуженото наказание. Тя обаче познава съпругата и децата му и колкото повече мисли за тях, толкова по-голямо съчувствие изпитва - не само към тях, но и към него, защото е действал така, подтикнат от тихо отчаяние.

Бетси релаксира и си го представя. Прощава му нахалството. Вижда как двамата си стискат ръцете в знак на взаимна прошка.

Тя вече е забравила за това, когато след един месец на неин адрес пристига огромен плик от колежа. Вътре е дипломата ѝ. В писмото от декана, което придружава дипломата, се обяснява, че онзи преподавател е открил грешка в документите и че тя наистина е взела изпитите за завършено образование. Новопридобитата диплома донася на Бетси по-добра работа и огромна радост. Тя вече не мрази този преподавател, а изпитва обич към него.

Омразата не може да се превърне пряко в любов. За да постигнете успех в алхимичната операция по превръщането на омразата в любов, първо трябва да преминете през прошката.

Ако трябва да отидете до дома на тъщата или свекървата си, да позвъните на вратата и да се изправите пред нея, за да ѝ простите и поискате прошка, вероятно ще зачеркнете сценария от непосредствените си планове и никога няма да го реализирате. Благодарение на упражнението със съзнанието няма да ви се наложи да минавате през това мъчително изпитание. Можете да седнете в хола си, да затворите очи, да се отпуснете и да си представите цялата процедура по взаимното опрощаване. Така то става реалност. Вашата тъща или свекърва може да се обади по телефона и да ви каже колко много ви цени или по някакъв начин да потвърди, че настоящите ви добри чувства към нея вече са взаимни.

Простете ми, че привлякох фигурата на тъщата (свекървата) като пример, но по принцип тези отношения винаги са заредени със стрес. Вземете трима души, най-малко достойни за вашата прошка, и ще сте избрали хората, на които най-много има нужда да простите.

“Никога няма да простя на този кучи син”, беше реакцията на един от мъжете на мой целодневен семинар по метафизика.

“Наранявате себе си, не него, напомних му. Да предположим, че той е дете, възпитано по този начин, и не му е известно нищо по-добро. На дете наистина може да се прости.” Мъжът се съгласи, прости на бившия “кучи син” и се почувства по-добре.

Набелязахте ли трима? Да ги наречем А, Б и В. Продължаваме. Четете инструкциите, докато ги усвоите добре.

Упражнение за опрощаване

1. Седнете удобно, затворете очи, вдишайте дълбоко три пъти и си представете само една спокойна гледка.

2. Щом излезете от гледката, поканете А в стаята.

3. Вижте се изправени пред А, простете му и го помолете за прошка. “Вижте” вашата прегръдка или ръкостискане.

4. А си отива. Поканете Б. Повторете опрощението.

5. Б си отива. Поканете В. Повторете опрощението.

6. Отворете очи, напълно будни и с обич към тримата.

Сега оставете книгата и го направете.

Как може чувство като опрощението да се пренася надалеч? За разлика от магическите кодове този “трик” може да се обясни.

Всъщност това не е трик, а свойство на нематериалния свят.

Опрощението отива при вашата висша същност и оттам до висшата същност на другия човек, защото те двете са свързани чрез всеединството в Създателя. Да, ние сме свързани в сферата, където няма пространство и време и от която всички сме произлезли.

Знаейки това, разширяваме съзнанието си. Щом постъпим по този начин, правим огромен скок към радостта.

Когато съзнанието се разширява, радостта расте и границите пред вярата отпадат

Иска ми се да ви разкажа три истории. На пръв поглед нямат връзка, но имат общ знаменател. Вижте дали ще можете да отгатнете какъв е той, след като ги прочетете.

История номер едно. През Втората световна война известният кораб “Куин Мери” потегля на първото си трансатлантическо плаване като военен куриер, превозвайки американска военна

екипировка за Великобритания. Тъй като в океана кръстосват подводници, корабните светлини се затъмняват през нощта.

В каюта, предназначена в мирно време за трима души, са настанени в хамаци шест жени от Помощния женски армейски корпус. Те се въртят насам-натам в тясната каюта часове наред, без да могат да заспят. Накрая едната става и отива до прозорчето.

“Знам, че не бива, казва тя на другите, но аз все пак ще отворя и ви моля да не палите кибрит или фенерче.”

“Да, отвори”, подканват я останалите.

Когато тя отваря, всички въздъхват облекчено и цяла нощ спят като къпани. Но на сутринта, когато искат да затворят прозорчето, забелязват, че отвън има плътно прилягащ стъклен капак и през цялата нощ в каютата не е влизал никакъв свеж въздух.

История номер две. Една жена се разхожда с четиригодишното си дете по тротоара в предградията, където живее. Детето изтичва напред. Внезапно един кадилак, паркиран на платното, започва бавно да се плъзга назад. Детето попада под едното му колело. Майката се втурва, повдига колелото и измъква детето. Тя тежи около 50 килограма, а кадилакът - над един тон. Подобни неща се случват непрекъснато и винаги озадачават хората, замесени в тях.

История номер три. Един човек страда от алергия, наречена розова треска. Засегнатите кашлят силно, очите сълзят и носът им се запушва винаги, щом наблизо има рози. Алергичният човек влиза в стая с пластмасови рози. И веднага получава всички симптоми на розовата треска.

Ето ги трите истории: прозорчето, което всъщност не пропускало чист въздух, спасяването на детето, затиснато от кадилака, и алергичните симптоми от изкуствените цветя. С коя дума може да се назове причината, стояща зад трите истории?

Дали не чух да казвате “вяра”? Да, точно така.

Вярата в отвореното прозорче е също толкова действена, колкото и самото му отваряне. Вярата в спасяването на детето дава необходимата сила. Вярата в наличието на истински рози убеждава тялото, че е време да прояви симптомите.

Това, което вярвате за себе си, влияе върху поведението ви. Ако внимателно сте следвали инструкциите в тези пет глави, представите ви за самите вас коренно са се променили. Разбирате, че съзнанието ви се е извисило. Знаете, че в резултат сте станали по-способни личности. Част от ревизираната ви система на вярванията е и разбирането, че сте се доближили до Създателя.

Това означава ли, че ако към вас са се отнесли непочтено, можете да помолите Създателя да ви измъкне от ситуацията? Така е.

Значи ли това, че ако попаднете в много неблагоприятни условия, Създателят ще ви даде смелост и сила да победите? Да!

Да разбираме ли, че когато се озовете притиснати в задънена улица, Създателят ще ви отвори път? Да, точно това имам предвид.

Осъзнавайки го, не почувствахте ли радост?

Безгранична радост.

Това заслужава ли вашите благодарствени думи към китайската пророчица, друидския жрец, гръцкия природоизследовател, индианския сахем и суфитския наставник, които наред с много други водеха автора през годините и в написването на първата половина от този наръчник за по-добър живот? Да, заслужава.

Нека вашата висша същност пренесе благодарността ви до тези, които я заслужават. Прочетете инструкциите няколко пъти, докато ги усвоите. После оставете книгата и ги изпълнете. Ето така:

Упражнение за изказване на благодарност

1. Седнете удобно, затворете очи, вдишайте дълбоко три пъти и си представете най-любимата си спокойна гледка.
2. Поканете своята висша същност да влезе в стаята. Вижте я мислено как идва - висока и сияеща.
3. Представете си как ставате и прегръщате своята висша същност, казвайки: “Обичам те.”
4. Прибавете мислено: “Сега съм по-близо до Създателя и ще имам нужда от тебе повече от всякога.”
5. Вашата висша същност ви казва “да” по много начини - с усмивка, с кимване, с думи. И си отива.

6. Вижте се как седате, отворете очи, почувствайте се напълно будни и се насладете на напредъка си. Благодарение на прогресивните стъпки, които предприехте в досегашните пет глави, като си служите със силата на своето въображение, сега сте способни да създавате специфични блага, например пари, любов, здраве... Наред с обичайната, видимата подкрепа сега разполагате и с невидими опори.

Вече има защо да танцувате от радост. Но не е необходимо да се превръщате във въртящ се дервиш!

Да си проправим път към неограниченото богатство чрез силата на нашата фантазия

~ от Хуктуту,
монголски шаман

Отрицателното програмиране, което ви струва пари * Прости промени в мисленето, които докарват парите * Как да привлечете богатството чрез думи * Какво общо има жизнената енергия с вашата банкова сметка? * Да подобрим положението си с помощта на най-влиятелната личност в нашия живот * Ковете желязото, докато е горещо * Идиосинкразии, които трябва да избягвате при работата с пари * Други форми на богатството, които са на път към вас * Фантазия, която се отплаща

Монголите от Северна Азия притежавали тайнствени сили, овладени от техните жреци, шаманите. Смятало се, че шаманите можели да викат духове, които да им помогнат да осъществяват намеренията си. Те били също така и медиуми. Творели с помощта на въображението си.

Невероятно наистина как номадски племена като обединените под скиптъра на Чингис хан през XII век, по-късно съюзили се със скитащите татарски племена при хан Бату, са могли да покорят обширни територии и

да стигнат на юг чак до Китай, на югозапад до Туркестан, Ирак и Иран и на северозапад до Русия.

Нарекли ги “Златната орда”. Макар че трупали богатства с помощта на въоръжени набези, градовете им процъфтявали като космополитни търговски центрове покрай пътищата, които монголите проправили из азиатския континент. Наложената от тях култура повишила жизнения стандарт. Когато Марко Поло отишъл в Китай, те вече били завзели властта в тази страна. Поло се удивлявал на благоденствието в китайския двор. Но разкошът, в който тънели, ги карал да забравят, че им трябва армия, с която да се бранят, затова в крайна сметка изгубили властта си над Китай.

Източникът, от който черпим сведения в тази глава, е живял в по-близки времена. Монголският шаман Дилава Хуктуту е последното живо възплъщение на Буда във Вътрешна и Външна Монголия, преди комунистите да вземат властта там в средата на XX век.

Като монах стремежът към богатство е бил чужд за него, но въпреки това изобилието не го е напускало - никога не е искал нищо, а нуждите му винаги са били задоволявани. Неговото любвеобилно съчувствие заливало учениците му. Когато комунистите нахлули в родината му, той избягал в Съединените щати и живял там до смъртта си през 60-те години. (Преди няколко години научих от пътуваща монголска танцова труппа, че Далай Лама е потвърдил, че едно 14-годишно - тогава - момче от Ню Джърси е превъплъщението на светия човек Хуктуту.)

Искате ли да сте преуспяващи като “Златната орда”? В тази глава ще разберете как. Предполага се, че вече сте затвърдили връзката си със своята висша същност и със Създателя, следвайки процедурите в предишните пет глави. Ако не е така, трябва да поработите още, преди да установите наличието на пари в джоба си.

Когато поискахте да станете канал на Създателя, пред вас имаше пречки. Такива пречки има у вас и сега, когато искате да увеличите притока на парите. Премахнете ги, следвайки съответните инструкции, и си пригответе по-дебел портфейл!

Отрицателното програмиране, което ви струва пари

Бедността е състояние на духа, както ще докажем сега и ще ви помогнем да се отървете от него. Точно поради тази причина богатият става по-богат, а бедният - по-беден.

Има много начини, по които мислите отпъждат успеха от вас. Най-напред ще се занимаем с вярванията, които може би сте наследили - с други думи, сте програмирали - в ранните си години. Ето няколко примера:

Ако родителите ви са били бедни, вас непрестанно ви е преследвала привидно необоримата орис, че също ще бъдете бедни. Според едно психологическо изследване, когато в детството си чуете от някого едно отрицателно твърдение, необходими са девет положителни твърдения, за да обезсилят отрицателното.

Ако сте си създали лоша представа за себе си, независимо колко богати или колко бедни са били родителите ви, вие непрестанно сте програмирали умствения си компютър, че не можете да спечелите много пари, значи никога няма да забогатеете.

Ако не сте непременно бедни, но познавате такива хора, вие виждате как те никога не успяват да подобрят материалното си положение и следователно се програмирате да вярвате, че който е беден, ще си остане винаги беден.

През годините религиозните идеи също могат да програмират у вас погрешни схващания за парите. “Парите са зло” е едно от най-разпространените. “Само мършите имат пари” е твърдение, успяло да доживее до наши дни като напълно безпочвена идея. “Парите са мръсна работа” е друго подобно твърдение.

Тези отдавнашни религиозни идеи водят началото си от погрешно тълкуване на знаменитата новозаветна Проповед на планината. Например цитират следните думи на Исус:

“Никой човек не може да служи на двама господари. Или ще обича единия и ще мрази другия, или ще държи на единия и ще презира другия. Не можем да служим и Богу, и Мамону.”

В същата тази Проповед са казани и следните думи:

“Не събирай за себе си съкровища на земята, където молец и ръжда ще ги проядат и където крадец ще влезе и ще ги открадне. Но събирай за себе си съкровища на небето, където нито молец или ръжда не ще ги проядат, нито пък крадци ще влязат и ще ги вземат. Защото където е твоето съкровище, там ще бъде и сърцето ти.”

Исус е отправял тези думи към хората, които са изоставяли духовните съкровища, за да се отдадат на материалните. Тогава, както и сега, парите са били нужни за оцеляване. А по-късно църквата също е проповядвала нуждата от пари, защото са били необходими за съществуването ѝ.

Начинът на говорене, на който непрестанно сте били изложени до днешния ден, е държал съзнанието ви в такова състояние на непроницаемост, което е пречело на заслуженото от вас богатство да дойде при вас. Парите не растат по дърветата. Никой няма да направи за вас онова, което една жена направила за рождения ден на мъжа си, за да го накара да промени нагласата си по този въпрос. Тя станала рано и накачила долари по листата на дървото пред прозореца на стаята, където той закусвал.

Спестената стотинка е спечелена стотинка - така бил казал Бенджамин Франклин. По-добре да беше казал: “Хиляда спестени долара са хиляда спечелени долара.” Въздействието на изказването върху умовете на хората щеше да бъде доста по-голямо.

Други вярвания, които трябва да пропъдите от себе си, идват от приказки като: “Парите се харчат по-лесно, отколкото се печелят”, “Художниците (или актьорите, или писателите...) трябва да се борят”, “Първо мисля за другите, а накрая за себе си”, “Аз не заслужавам...” и всякакви такива.

Луиз Хей, яростна пропагандаторка на просперитета, разказва как веднъж един студент влязъл в нейния час много развълнуван, защото току-що бил спечелил 500 долара. Непрекъснато повтарял: “Не мога да повярвам. Никога нищо не печеля.” Явно смятал, че не заслужава печалбата. Следващата седмица отсъствал от занятия, защото си счупил крака. Лечението му струвало точно 500 долара.

Никой не обича да му казват, че сам си е виновен, задето е беден. Но тъкмо схващанията за бедността или богатството определят съдбата на човека. Ако искате наистина да забогатеете, трябва да промените схващането си за парите.

Прости промени в мисленето, които докарват парите

Няма да станете по-богати, ако си създадете по-добър образ, при положение, че това, което мислите за себе си, далеч не е слабото ви място и че наистина високо оценявате онова, което сте направили и което можете да направите.

Необходимо е да анализирате убежденията си и да отделите схващанията, които са отрицателни, ограничаващи и действат като спирачка пред притока на пари или материални придобивки.

Какво ще почувствате, ако някой каже: “Вселената прелива от изобилие. Поискайте своя дял”? Ще се разсърдите ли? Или няма да повярвате? Или ще помислите, че това е по-скоро пожелание?

Какво мислите за харченето на пари? Не искам да кажа, че трябва да бъдете като онази жена, която отговаряла на критиките на съпруга си, че харчи много, със следните думи: “Посочи някоя друга екстравагантност.” Тоест - чувствате ли се виновни?

Какво чувствате, когато гледате купа сметки, които чакат да бъдат платени? Гледате ли на тях като на враг, който се опитва да ви победи? Или като на депресиращ факт от живота?

Подобен род нагласи правят така, че бедният да си остане беден, а богатият да стане още по-богат. Мислете като богати хора, а не като бедни, и парите ще започнат да идват при вас.

Да, Вселената наистина прелива от изобилие и парите напират към вас, особено ако сте извисили съзнанието си с помощта на предишните пет глави.

Можете да седнете удобно, да затворите очи и да си представите любимата спокойна гледка, а след това да изхвърлите отрицателния начин на мислене и да го замените с положителния. Мислено си кажете: “Вече няма да мисля отрицателно. Напротив, ще мисля положително.”

След това от време на време затвърждавайте това програмиране и мислено, и физически: мислено, като повтаряте процеса на релаксация и положително твърдение, и физически, като направите нещо, с което да покажете, че мислите положително. Някои от тези действия сега може да ви изглеждат далечни. Но щом се програмирате, ще ги разберете по-добре. Подобни действия са:

- да почерпите някого с газирана вода или с обяд;
- да платите сметка, която може да се плати и по-късно;
- да дадете извънреден бакшиш, ако човекът заслужава;
- да си купите нова вратовръзка или шапка;
- да дадете пари за някое добро дело;
- да кажете нещо хубаво по повод нечий финансов късмет;

Ако не можете да правите така, без да почувствате някакво угризение, вие все още блокирате изобилието на Вселената. Поговорете си със себе си. Искам да кажа, отпуснете се и изкажете някои положителни твърдения.

Предлагам ви няколко примера.

Как да привлечете богатството чрез думи

Когато се отпуснете със затворени очи, повтаряйте едно от тези твърдения - това, което поражда у вас най-малко съпротива - няколко пъти на ден в продължение на няколко дни:

Думите, които сега повтарям мислено,
ми носят здраве, щастие и успехи. Предлагам се
на Създателя като продуктивен канал.
Посвещавам се да демонстрирам живота,
преливащ от изобилие, като пряк резултат
от моята преданост към Създателя.
Аз съм най-мъдър, най-силен и всепобеждаващ,
защото ме ръководи безкрайната мъдрост
и божествената любов ми носи успехи.

Защо не започнете още сега? Когато изберете едно от тези твърдения, го запомнете, отпуснете се и повторете мислено три пъти. Направете го сега.

Всеки път, когато правите промени в живота си към по-добро, Вселената ви аплодира. Започват да ви се случват съвпадения, нещата се подреждат, стават малки “чудеса”. Те са дело на Създателя.

Съпадението също е дело на Създателя, но не носи неговия подпис. Случват ви се духовни преживявания, които не можете нито да опишете, нито да обясните.

Някой беше казал: “Ако главата ви е в звездите, а краката на земята, по-добре се стегнете.” Не съм съгласен с това. Вие вече сте се “стегнали”. Влезли сте във връзка със Създателя. И внасяте получените прозрения в начина, по който живеете живота си.

~Програмирането на мисълта всеки ден носи нови богатства на хората. Да вземем Джийн. На 23 години той става собственик на заведение, но го изгубва. Интуитивно осъзнава, че не бива да позволи този финансов удар да повлияе на мисленето му. Релаксира и си повтаря положителни твърдения.

След това прочита книгата “Методът “Силва” за контрол на мисленето в бизнеса”, написана от мене заедно с Хосе Силва, основател на курса за тренировка на мисълта. Джийн получава поста маркетинг-директор и с помощта на съветите от книгата неговият екип постига най-големи успехи в продажбите.

Луиз Хей, авторитет в областта на постигането на успехи, която цитирахме малко по-горе, пише, че благославя и обича всяка сметка, която получи по пощата, и целува всеки чек, с който плаща сметките си. Тя благославя телефона си всеки път, когато го използва, и казва, че това ѝ носи само успехи и любов. Прави същото с пощенската си кутия и с входната врата на дома си.

Можете ли да си представите как вие вършите всичко това? А ако можете, представяте ли си положителната енергия, която ще ви заобикаля и ще привлича изобилието към вас?

Какво общо има жизнената енергия с вашата банкова сметка?

Около човешкото тяло има енергийно поле. То е подробното описание на физическото тяло, моделът, даващ структурата, според която растат клетките на тялото. Това енергийно поле може да бъде измерено и - което е особено важно за вас - да бъде променяно.

За да разберете колко е важно това поле, трябва да знаете, че то е не само носител на връзката между ума и тялото, която влияе върху здравето ви (вж. Глава Осма), но е свързано и с другите енергийни полета, които се отразяват на семейството ви, условията на живот и отношенията ви с другата страна. Фактически това, което ви се случва, става най-напред в тези енергийни полета.

Нека изправим пред вас точно в този момент едно огледало. Има ли нещо ставашо или станало по такъв начин, че да усещате, че не правите това, което трябва, или според вас можете да го направите по по-добър начин? Иначе казано - има ли нещо свързано с вас, което не можете изцяло да приемете? У всекиго има по нещо, което той не си харесва. Хората обаче не разбират, че подобно поведение засяга енергийното им поле. Това създава изкривяване, което действа като препятствие пред потока от енергия и пред всичко, което зависи от него - здраве, връзки, приток на богатства и благополучие.

Барбара Бренан, изследователка в центъра за полети на НАСА “Годард”, вече над двадесет години изследва и измерва човешкото енергийно поле. Според нея когато не приемате нещо у себе си, “вие действително създавате изкривявания в собствения си енергиен модел, свързани с нетолерантността ви към себе си”. Освен това, “когато си простите, на практика отключвате енергийния поток във вашето поле, за да може да се оттече. Това дава възможност да се възстанови нормалният ход на живота.”

Не е важно кои сте или какви сте, важното е да си простите. Независимо от медалите, възнаградените постижения или обожанието на семейството ви, ако си простите, ще е само от полза за вас.

Наистина ще трябва грижливо да разделите себе си на три части, за да можете да простите поотделно на всяка една. Трите ваши части са подсъзнанието, съзнанието и надсъзнанието ви.

Предлагам ви три опита, с които ще прочистите енергийното си поле, за да могат в него да се вляят повече хубави неща - включително, разбира се, и пари.

Да подобрим положението си с помощта на най-влиятелната личност в нашия живот

Сега ще простите на себе си, като започнете от дъното - от дълбините на вашето съзнание, подсъзнанието.

Подсъзнанието е като подземна стая, където са складирани всички спомени. Можете смело да се обзаложите, че много от тези спомени ви дърпат назад и спират енергийния поток на богатството.

После в два отделни сеанса, всеки от по една-две минути, ще простите на себе си на съзнателно и на надсъзнателно равнище.

Карл Юнг пише, че умът символизира собствените си дълбоки аспекти в образа на водните маси. Ще използваме този символ, за да стигнем до така ценната за вас цел. Ще видите отражението си във водата и ще му простите.

Прочетете инструкциите няколко пъти, докато бъдете сигурни, че знаете точно какво трябва да направите.

Упражнение за опрощаване на подсъзнанието

1. Седнете удобно, затворете очи, вдишайте дълбоко три пъти и “извикайте” любимата спокойна гледка.
2. Представете си, че прекосявате красива долина, след това гора с високи, излъчващи сила дървета, и се озовавате на една полянка, където има малко езеро.
3. Застанете на брега на езерото и погледнете отражението си в неподвижната вода.
4. Кажете мислено: “Прощавам ти за всички минали провали и недоразумения и те моля да ми простиш.” И след това: “Обичам те.”
5. Мислено се върнете по същия път.
6. Отворете очи, напълно будни.

Сега можете да оставите книгата и да го направите.

Най-важният човек в живота ви се състои от три части. Това сте вие, но не търсете да видите дали тялото ви е разделено на три, защото вие не сте вашето тяло. Вие сте вашето съзнание, което “прави” живота ви. Именно то е разделено на три.

Прочистихте отношенията си с едната част, с подсъзнанието. Сега е ред на съзнанието. Остава и надсъзнанието. Добре е да извършите трите процедури колкото може по-скоро една след друга. Готови ли сте сега да направите втората стъпка? Ето по какъв начин да простите на вашето съзнание. Прочетете инструкциите няколко пъти, докато ги усвоите и научите точно какво да правите.

Упражнение за опрощаване на съзнанието

1. Седнете удобно, затворете очи, вдишайте дълбоко три пъти и “извикайте” любимата спокойна гледка.
2. Представете си, че стоите пред голямо огледало. Виждате се от глава до пети.
3. Не харесвате това, което виждате. Всичките ви минали грешки и недоразумения са изписани на вашето отражение. Вие го задрасквате с огромен хикс. И си казвате мислено: “Прощавам ти.”
5. Представете си, че се завъртате на 360 градуса и отново се озовавате пред огледалото. Сега виждате идеалната си същност. Кажете мислено: “Прости ми.” И прибавете: “Обичам те.”
6. Отворете очи, напълно будни.

Оставете книгата и го направете.

Финалната стъпка е проста. Тя засяга вашата висша същност. Вие и преди сте се срещали с нея. Процедурата ви е позната. Но ето и инструкциите. Прочетете ги внимателно, за да ги научите добре, преди да започнете.

Упражнение за опрощаване на надсъзнанието

1. Седнете удобно, затворете очи, вдишайте дълбоко три пъти и извикайте любимата умиротворяваща гледка.
2. Представете си, че един човек влиза в стаята. “Вижте”, че този човек сте вие, но по-високи и облени в ярка светлина.

3. Представете си, че ставате, изправяте се пред своята висша същност и казвате: “Моля те, прости ми за всички минали грешки и недоразумения.” Направете пауза и прибавете: “Нека това опрощаване бъде взаимно.”

4. Вижте се как прегръщате своята висша същност и ѝ казвате: “Обичам те.”

5. Представете си как сядате обратно на мястото си. Отворете очи, напълно будни.

Оставете книгата и го направете.

Ще почувствате въодушевление, когато достигнете тази точка от пътя към по-богатия живот. Това се дължи на повишения приток на жизнена енергия. Енергийното ви поле е прочистено от пречките между енергийния поток и тялото ви, между вас и другите хора, между вас и другите форми на енергия, като например парите.

Очаквайте по-добри времена.

Ковете желязото, докато е горещо

Ако много ви трябват пари, сега е моментът да използвате енергията на въображението си, за да се сдобите с тях.

Напълно човешко е, ако направите в идните дни нещо, което не ви харесва изцяло. Това ще замърси енергийното ви поле. Дори да е леко спречкване с колега, съсед или член на семейството, то ще попречи на парите да попаднат в енергийното ви поле.

Точно в този момент полето ви е в идеален ред, готово да реагира на творческото ви въображение.

Направете едно от следващите упражнения само ако имате реална и належаща нужда от голяма сума пари. Казваме само едно упражнение, защото ако направите повече от едно, то ще е защото не очаквате нито едно от тях да подейства. Тази липса на вяра е пречка. Прави сте. Няма да подейства.

Пресила направила упражнението “Светлинна топка” и спечелила 75 000 долара. Аштън получил неочаквано намаляване на данъците. Аз получих хонорар, многократно по-голям от очаквания.

Упражнението “Вселенска банка” не се използва навсякъде еднакво широко. То е по-популярно в западната част на Щатите. Упражнението “Ангелът на парите” изисква да имате по-належаща нужда, отколкото при предишните две.

Изберете едно упражнение. Прочетете инструкциите само за това, което избирате, иначе изборът ви може да бъде повлиян от фактори, свързани с инструкциите, а не толкова с нуждите ви. Научете добре упътването за избраното упражнение, преди да започнете да го правите.

Упражнение “Светлинна топка”

1. Вземете една банкнота и я дръжте удобно в ръка. Колкото по-голям е номиналът, толкова повече пари ще дойдат при вас.

2. Седнете удобно, затворете очи, вдишайте дълбоко три пъти и сложете парите в скута си.

3. Представете си голяма светлинна топка, висеща на половин метър над главата ви. Тя е голяма колкото баскетболна топка.

4. Мислено придвижете топката бавно надолу, насочвайки я към главата си, след това я придвижете през тялото си, накарайте я да се движи бавно надолу, докато стигне равнището на пъпа ви.

5. Представете си лъч светлина, който излиза от светлинната топка, прониква през слънчевия възел (точно над пъпа) и пада върху парите в скута ви.

6. Вижте как парите поемат енергия от светлината.

7. Мислено отдръпнете светлинния лъч.

8. Мислено изпратете парите в Космоса.

9. Мислено вижте милиони доларови банкноти от всякакви стойности да политат обратно към вас. Като виелица от пари.

10. Придвижете светлинната топка бавно нагоре, за да застане пак над главата ви, откъдето е тръгнала, и я вижте как изчезва.

11. Отворете очи, напълно будни.

В следващите двадесет и четири часа се освободете от банкнотата в скута ви или като я похарчите, или като я размените.

Ако сте научили добре всички стъпки, оставете книгата и направете упражнението.

Упражнение “Вселенска банка”

1. Седнете удобно, затворете очи, вдишайте три пъти дълбоко и си представете голям град. Пред вас се изправя сграда с величествени колони. Над колоните мислено прочитате надписа “Вселенска банка”.
2. Изкачете се по каменните стъпала и влезте в банката през една от главните врати, а след това идете при масичката, където има празни бланки за чекове.
3. Представете си как написвате чек на ваше име за сума, необходима за конкретната ви нужда, не повече.
4. Представете си как отивате при касиера и му подавате чека. Вижте как касиерът кимва усмихнато в знак на одобрение.
5. Представете си как си отивате по същия път.
6. Отворете очи, напълно будни, и знайте, че вашият проблем е на път да се реши. Ако сте научили всичките стъпки, оставете книгата и направете упражнението.

Упражнение “Ангелът на парите”

1. Седнете удобно, затворете очи, вдишайте дълбоко три пъти.
2. Поканете своята висша същност в стаята и когато тази увеличена ваша версия се появи във въображението ви, мислено я прегърнете и ѝ кажете: “Обичам те.”
3. Помолете своята висша същност да покани вашия ангел пазител да влезе в стаята.
4. Когато си представите как вашият ангел пазител влиза в стаята, кажете: “Благодаря ти за цялата досегашна помощ.”
5. След това си представете как обяснявате на вашия ангел пазител колко пари са ви необходими и за какво ви трябва.
6. Мислено благодарете на вашия ангел пазител и на вашата висша същност, след това отворете очи, напълно будни. Ако сте научили стъпките, оставете книгата и го направете.

Идиосинক্রазии*, които трябва да избягвате при работата с пари

Когато парите дойдат при вас, за да си платите сметките или да си позволите нещо извънредно, затруднението още не е минало.

Психиатрите и психолозите са идентифицирали някои видове идиосинক্রазии и невротични поведения, които хората често показват при работа с пари. Тези неща могат да станат клопки, които да ви връщат назад. Преди да ги разгледаме, важно е да разберете, че ако искате парите да идват при вас, трябва да ги пускате и да излизат извън вас. Да, можете да спестите известно количество пари и сигурно бихте го направили, но помнете, че богатството на Създателя трябва непрекъснато да бъде в движение. Вие сте канал за това богатство и ако искате да му се наслаждавате непрестанно, каналът не бива да бъде блокиран.

Да видим какви по-особени навици в общуването с парите трябва да наблюдавате.

Когато се видят с пари, някои хора нямат точно определени цели. Почти винаги ги харчат, без да мислят. Мнозина отиват да пазаруват, за да си повишат самочувствието. Вие също може да сте били такива, преди да започнете да четете тази книга, но след като се препрограмирахте, този навик вероятно вече е само спомен. Във всеки случай, гледайте за какво харчите парите си. Ако щедро ги ръсите, препрограмирайте се по следния начин:

Обичам Създателя заради изобилието,
което ми дава; използвам го разумно,
като всеки път отдавам почит на Създателя.

Като се отпуснете и си повтаряте това твърдение няколко пъти на ден в продължение на няколко дни, вероятно ще разберете, че сте увеличили наличните си пари. Ще осъзнаете, че влизате по-рядко в магазините и купувате само това, което ви трябва.

За други хора парите дават възбудата от хазарта. Те залагат на коне, на блек джек, на борсата. Ако спечелят, се чувстват добре, ако загубят, продължават да залагат, за да си върнат загубеното.

Ако сте отявлени комарджии, може би сте се прирастили към това като към възбудително средство. Точно както можем да се прирастим към секса като към възбудител, ние ставаме зависими от хазарта. Затова не мога да искам от вас да програмирате отказване от хазарта. По-скоро ще ви посъветвам да смените обекта на залозите - вместо на коне залагайте на хора. Залагането на надпреварата между хора може да бъде дори още по-вълнуващо. Можете да смените играта - от покер или зарове да минете на играта на живота.

В това може да ви помогне следното твърдение, стига да го повтаряте по няколко пъти на ден в продължение на няколко дни:

Обичам Създателя заради изобилието пред мен.
Всеки ден по всякакъв начин използвам това,
което идва при мен, творчески и съзидателно,
залагайки на играта на живота.

Има и хора, прирастени към пестенето. Това може да не води до чести кризи на безпаричие, както при широкопръстите или при комарджиите, но също може да работи против успеха.

Ако изобилието на живота попадне в някоя задънена уличка, то си търси друг изход. Ние привличаме богатството, защото сме каналите на това богатство. По-точно - творчески канали, пътеки на насладата. Бенджамин Франклин, комуто принадлежи знаменитата фраза “Спестената стотинка е спечелена стотинка”, е казал и още нещо: “Парите са полезни само с това, че можем да ги харчим.”

Ако не харчите част от спечеленото, за да се наслаждавате и да осъществявате мечтите и надеждите си, на практика ставате преграда пред естествения поток на жизнената енергия, чийто израз са парите. Създавате по-малко, отколкото можете.

Ако ограничавате начина на живот - своя и на семейството си, като криете парите, за да не могат да бъдат изхарчени, вие най-вероятно го правите, за да имате “бели пари за черни дни”. Ако е така, препрограмирайте се с повишаващите самоувереността твърдения от предишната глава. Или използвайте следното:

Обичам Създателя заради изобилието пред мене.
Търся баланса между използването му за добри
цели в сегашния момент и използването му
за добро в по-късни времена. Съзнателно
изпълнявам определената ми роля на съсътател.

Когато изпълните обичайната процедура за релаксация и няколко дни повтаряте това твърдение по няколко пъти на ден, препрограмирането ще ви помогне, обратно на поговорката, и да имате сиренето, и същевременно да ядете от него.

Други форми на богатството, които са на път към вас

Последното твърдение се отнася до всеобщата полза, и за харчещите, и за пестящите. Изпълнявайки ролята на съсътател, вие попадате под знаменателя на богатството. То идва в много форми.

~Джон е запален по бейзбола. Не само ходи на всяка среща в своя град Синсинати, но и в други градове. Когато казва на началника си в брокерската къща, където работи, че трябва да иде на погребението на леля си, началникът поклаща глава не само в знак на съчувствие, но и учуден, че някой може да загуби толкова много лели за толкова кратко време.

Работата на Джон в компанията не върви добре. Не върви и на клиентите му. От време на време началникът му подхвърля някоя идея, например го насърчава да се интересува от последните новости в Интернет или от компаниите за космически полети. Джон приема ентузиазирани идеята, но вместо това се занимава с най-големите дневни постижения в бейзболната лига.

Един ден, когато Джон оповестява поредната “смърт” на свой близък, началникът му го поглежда право в очите и казва: “Прирастил си се към погребенията, Джон.” Дава му един адрес. “Съветвам те да се срещнеш с този психолог.” Джон отива.

Психологът прибегва до хипноза и дава на Джон внушения против бейзбола, които му повлияват. Но същевременно дава на пациента си и положителни твърдения, с които да запълни празнотата,

оставена от бейзбола, като например: “Ще започнеш все повече да харесваш брокерската си работа, докато използваш познанията си за финансите и интуицията си с все по-голяма и по-голяма полза за себе си и за другите.”

Работата на Джон дава по-добри резултати, започва да му харесва да проявява творчество в инвестирането. Той и клиентите му преуспяват, както никога дотогава, така става и със семейните му отношения. На практика той и жена му намират ново и еднакво привлекателно и за двамата хоби - да плуват в близкото езеро. Само че извън работно време.

Богатството идва под много форми, когато му е време. Сега е дошло вашето време. Създателят ви кредитира.

И пак ще цитирам Бенджамин Франклин:

“Колкото повече живея, толкова по-убедителни доказателства виждам в подкрепа на истината, че Бог управлява работите на хората. И ако стрела не може да падне на земята, без той да я забележи, може ли империя да се въздигне без неговата помощ?”

Фантазия, която се отплаща

Всяко от трите упражнения по-горе в тази глава, предназначени да ви осигурят бърз приток на пари - “Светлинна топка”, “Вселенска банка” и “Ангелът на парите”, - изискват представяне и фантазиране. Това е защото тук има акт на създаване и защото въображението пряко участва в творческия процес. Процесите за неутрализиране на идиосинক্রазии в работата с пари не изискваха участие на въображението, а само препрограмиране с твърдения. Това е защото действието не представляваше творчество, а само промяна на поведението.

Творческото фантазиране винаги дава резултати. Сега ще бъде полезно да си представите как парите, за които сте помолили, са дошли и как ги използвате, за да задоволите нуждите си:

Упражнение за подпомагане на упражненията за парите

1. Седнете удобно, затворете очи, вдишайте дълбоко три пъти и се вижте там, където обикновено работите с паричните въпроси - у дома или на работното място.

2. Вижте се как се готвите да внесете парите в банката. Вие сте въодушевени и пълни с енергия. Задръжте този миг няколко секунди в паметта си и го оставете да подейства.

3. Мислено кажете: “Обичам Създателя заради изобилието пред мене и съзнателно изпълнявам отредената ми роля на съсъздател.”

4. Отворете очи, напълно будни.

Прочетете инструкциите няколко пъти, докато запаметите добре финалното твърдение. Оставете книгата и направете упражнението.

Когато преподавам тези методи за постигане на богатство в целодневните си семинари, винаги завършвам по следния начин: “Не забравяйте моите десет процента.” Казвам го като шега и винаги буди смях. Нито хората, нито вие ми дължите десет процента.

Мога дори да кажа, че няма нужда да облагате с данък тези пари, тоест че не сте длъжни да дадете десет процента от тях в някой храм. То е защото вече сте обещали да си послужите с тях в полза на работата на Създателя. Правете каквото сте си намислили да направите, но... всичко спечелено принадлежи на Създателя. Всички ние работим за Създателя, за да му помогнем да направи този свят по-добър за живеене.

* Идиосинক্রазия (гр.) - индивидуална реакция на отделен човек при контакт с определени предмети, миризми, обстоятелства, явления и др. - Бел.прев.

Да проправим с фантазия пътя си към неограничената любов

Някои скрити причини, които пречат да изразявате любовта си * Фантазия, която програмира любов всеки ден * Превърнете физическата любов от хладна в гореща * Как да привлечете хората към себе си * Как да използваме езика на тялото, за да привлечем хората * Ако искаме да привлечем любовта, ни трябва високо самочувствие * Как да привлечем конкретни изключителни хора * Колко е важна имперсоналната любов * Вашата дължина на вълната и смисълът на вашия живот * Един будистки метод за медитация, който гради любов

"Обичам човечеството, мразя хората." Който и да го е казал, навярно се е шегувал. Но за съжаление мнозина мислят така.

За някои "любов" е мръсна дума. Понеже мислят така, за тях е точно така.

За други "любов" е нещо, което е позволено да чувствате, но си мислите, че е твърде опасно да го изразявате. Затова и не го изразявате.

"Любовта движи света." Това твърдение като че ли е най-близо до истината. Без любовта във Вселената нямаше да има нито закон за привличането, нито гравитационни сили, нито Слънчева система, нито галактики. Сигурно и секс.

Тази глава ще помогне да привлечете повече любов в живота си. След като релаксирате, няма да се ограничите само да използвате силата на въображението си. Фантазирането, към което ще прибегнете, е извънредно важно. То далеч надхвърля представите за някои физически и метафизически подходи, които ръководят установяването на всякакви връзки - от сексуални до духовни.

Докато четете тази глава, ще ви припомням една истина, която е нейната същина. Универсална истина, универсално трудна за осмисляне. И тя е следната: колкото любов давате, толкова получавате. Каквато и значима стъпка от следващите страници да предприемете, за да внесете повече любов в живота си, ще получите само толкова любов, колкото дадете. Това е.

Ето защо първото, което трябва да предприемете, привидно няма нищо общо с получаването на любов, а само с даването ѝ.

Някои скрити причини, които пречат да изразявате любовта си

Колкото повече любов излъчвате във всекидневието си, толкова по-достойни ставате за любов. Приоритет номер едно: "Как да раздавам повече любов във всекидневния си живот?"

Любовта е нещо естествено. Затова, за да знаем как да даваме повече любов, трябва да разберем какво я блокира. Щом идентифицираме блокировките, можем да ги изтрием от програмите си и да се препрограмираме на любяща вълна.

Далечното минало позволява да научим нещо повече за тези блокировки. Берберската магьосница Ириана ни поднася една изненада. Тя повтаря думата "Алоха". Това е хавайската дума за "любов". Какво общо имат Хаваите с берберите, северноафриканско племе от бялата раса, по-точно от кавказкия ѝ клон?

Проучванията не дават кой знае каква информация. Берберите високо ценели свободата си и избягвали да се подчиняват на другите, независимо че общините им били разпръснати от Египет чак до Атлантическия океан и от пустинята Сахара до Средиземно море. Първоначално имали собствен език, но явно толкова се съобразявали с околните, че започвали да говорят на езика на общността, сред която се установявали да живеят.

Те били много изкусни в грънчарството, тъкането и шевиците. Мъжете се занимавали предимно със земеделие. Всички съчинявали стихове и обикновено ги пеели като песни. Берберите явно били толкова общителни с останалите народи, че били асимилирани от тях, особено от арабите.

И една безценна информация: преди няколко десетилетия един турист срещнал в Северна Африка бербер, който говорел берберски. Туристът бил от хавайски произход и със смайване установил, че берберският език е пълен с думи, звучащи почти като хавайските!

Всяка връзка с Хаваите е връзка с любовта. На хавайски не можете да кажете “здравей” или “довиждане”, без да кажете “обичам те”, защото думата “Алоха” означава трите неща едновременно. Така че ако сте отраснали на Хаваите, лесно ще изразявате любовта си.

Но по всяка вероятност вашият случай не е такъв. Затова имате проблеми.

Вие сте творение на Създателя и следователно сте се родили като негово отражение. Но с времето все повече приличате на своите родители и на другите хора, които ви заобикалят. Когато по-късно се карате на хората, правите го така, както са ви хокали родителите, когато сте били малки. Може би дори със същите думи.

Разлели сте си млякото - “смотаняк!” Стъпили сте върху току-що засадени цветя - “глупак!” Счупили сте играчка - “идиот!”

Вие си създавате представа, че сте смотаняци, глупаци и идиоти. Разправяте ли се с другите, като ги смъквате на вашето равнище, обсипвайки ги с епитети? Например “смотаняк”, “глупак” и “идиот”... Може би все още правите така. Ако родителите никога не са ви хвалили, вие не само се чувствате недостойни за похвала, но смятате, че и другите хора не са достойни.

Както и да е, не обвинявайте родителите си, защото те са постъпвали така, както са виждали да постъпват техните родители и така нататък. Сега вие трябва да прекъснете цикъла. Извънредно важно е да го прекъснете, защото той пречи на любовта да навлиза в живота ви. Може би се държите по такъв начин, че колегата ви се дразни, началникът ви подценява, а хората ви обръщат гръб.

Това ли искате да постигнете? Разбира се, че не.

Фантазия, която програмира любов всеки ден

Първото, което узнаваме за берберите, е, че са дошли в Египет от други краища на Северна Африка около XIII в. пр. н. е. Търсели са препитание. Около II в. пр. н. е. берберите живеели на юг от Сахара и се славели като изкусни ковачи. Скоро станали съществен елемент от северноафриканския пейзаж, доминиращ над цялото Средиземноморие.

Славата на красивите им и бързи коне се носела далеч извън пределите на берберските земи. Берберите обаче изиграли твърде малка роля на историческата сцена. Дали защото по природа са били общителни и приветливи, а не войнствени? До ден днешен журналистите и историците непрекъснато въздигат на пиедестал войните и пренебрегват очарованието на мирния живот.

Берберските селища постепенно започнали да живеят като римляните и много от тях станали римски граждани. Днес те са около 15 милиона и говорят на няколко диалекта. Повечето изповядват исляма и живеят според арабските традиции и обичаи.

Когато мисля за моя берберски източник, познат под името Ириана, винаги си представям всеобхватна любов. Любовта е може би тази сфера от живота ви, която бихте искали да промените. За тази цел вие трябва да пожелаете промяната. Трябва да пожелаете да има повече любов в живота и да сте склонни да давате повече любов на хората, които срещате.

Спомнете си за двама-трима души, към които не се отнасяте така, както бихте искали другите се държат с вас. Ще ги наречем А, Б и В. Ще работите с тях в упражнението, което ще направите сега, за да препрограмирате собственото си поведение.

Прочетете инструкциите няколко пъти, докато се убедите, че знаете точно какво трябва да направите.

Упражнение за изразяване на повече любов

1. Седнете удобно, затворете очи, вдишайте дълбоко и си представете любимата спокойна гледка.
2. Представете си първия човек, А, както обикновено го виждате - на работа, у дома... Почувствайте липсата на връзка.
3. Мислено кажете: “Искам това положение да се промени и любовта да се изразява по-силно.”
4. Мислено простете на този човек. Представете си незабавната промяна към по-добро.
5. Направете същото с Б и след това с В.
6. Повторете мислено три пъти: “Всеки ден проявявам все повече разбиране и любов.”
7. Отворете очи, напълно будни, със съзнанието, че ви очаква един по-любящ свят.

Когато научите процедурата, оставете книгата и направете упражнението. Повтаряйте го три дни по три пъти на ден.

Изисквате ли незабавни резултати? Ще избухнете ли, ако утре началникът ви стовари куп задачи? Това със сигурност не е признак, че ви обича, нали?

Проумейте, че сте се променили, а щом изразявате новото положение - чрез търпение, приветливост или любезност, - промяната у вас ще накара и другите да се променят. Струва си да се изчака.

Но това няма да продължи дълго.

Превърнете физическата любов от хладна в гореща

Когато Кларънс бил малък, родителите му никога не се целували пред него. Веднъж той видял една двойка на пейката в парка да се целува и попитал майка си какво правят. Тя само го прегърнала през раменете и казала: “Нищо, нищо.”

Стаята му била до тази на родителите и когато бил на около десет години, забелязал, че в събота вечер заключват вратата и пускат щорите. След това дочувал пружината на леглото им да скърца. След малко този шум преставал и Кларънс чувал как водата в тяхната баня започва да шурти.

Кларънс споделил това с приятелите си. Разбрал, че родителите му правят секс - не че се любят, а че правят секс. Когато самият той съзрял и започнал да излиза с момичета, те все го напусkali. Чудел се защо дори на двадесет и пет години още не успява да завърже трайна връзка.

Скоро Кларънс срещнал девойка, която държала да остане девствена до сватбата си. Той се оженил за нея. След година отишли при брачен съветник. И там историята се разнищила. Съветникът знаел къде е проблемът и дал на Кларънс и жена му някои необходими еротични четива. Това накарало Кларънс да погледне с други очи на себе си. Престанал да се смята за обикновен мъжкар за разплод и станал истински любящ партньор.

Ако не сте склонни да показвате чувствата си към своите близки или към хора, на които държите, това може би не се дължи на причините, които са възпирали Кларънс. Но на каквото и да се дължи, подобна хладност от ваша страна внушава също такава сдържано отношение и от страна на хората.

Ето как можете да внесете повече топлина в ситуацията: напишете си собствен еротичен сценарий, мечтайте си за Мерилин Монро (или за мъжкия ѝ еквивалент), тя ви засипва с целувки, прегръдки и нежности, а вие реагирате с екстаз. Това е вашата роля. Вие сте сценаристи, режисьори и главни действащи лица.

Гледайте този филм, докато се отдавате на фантазиите си. Вече знаете как става. Прочетете инструкциите няколко пъти:

Упражнение за сексуална любов

1. Седнете удобно, затворете очи, вдишайте дълбоко три пъти и си представете киноекран.
2. Представете си своя еротичен филм. Гледайте го толкова, колкото ви се иска.
3. Отворете очи, напълно будни, и осъзнайте, че това може да бъде истинска история. Повторете го, ако трябва.

Оставете книгата и го направете.

Въздържането от изразяване на чувствата може да е свързано и с религиозното възпитание, което учи, че сексът е мръсно нещо. Ако изразяването на любов и нежност ви кара да се страхувате, че след това може да се стигне до сексуален акт, вие ще се въздържате да ги изразявате. Не искате да се омърсявате.

Преставате да се държите нежно с всички хора. Така е, превръщате се в студенокръвна риба. Привързаността е важна част от любовта и индивидите са социално свързани чрез нея. Тя не е магистрала към секса. Можете да прегърнете някого през рамо, независимо дали мъж или жена, и вашето действие няма да бъде погрешно разбрано. Ако обичате някого, съвсем естествено е да показвате нежност. Нежността, която после става интимна в секса, също е естествена.

Нещо повече, сексът не е мръсно нещо. Сексът е върховната проява на любовта, а любовта е върховната проява на духовността. Духовността нещо мръсно ли е?

Моите думи, които тръбят като тромпети на тези страници, няма да ви променят. Вие трябва да го поискате и за целта трябва да се препрограмирате. Процедурата, която сега ви давам, се препоръчва, когато връзката е опорочена от схващането на вашия партньор, че сексът е мръсен. Прочетете инструкциите няколко пъти и ги научете добре.

Упражнение за премахване на схващането, че сексът е мръсен

1. Седнете удобно, затворете очи, вдишайте дълбоко три пъти и си представете любимия човек гол.
 2. Между вас има стъклена врата, толкова мръсна, че едва виждате през нея. Голото тяло е отчасти закрито от мръсотията.
 3. Мислено кажете: “Искам това да се промени.”
 4. Представете си как партньорът ви пристъпва напред с парцал в ръка и изчиства стъклената врата.
 5. Сега виждате голото тяло и то ви изглежда прекрасно.
 6. Отворете очи, напълно будни, и забележете как нагласата ви към секса се е променила.
- Ако сте научили процедурата, оставете книгата и направете упражнението.

Как да привлечете хората към себе си

Преди да заобичате човечеството, трябва да обичате хората. За да сте способни на това, първо трябва да обичате индивида. Преди да обичате една личност, трябва да можете да я привлечете към вас, за да я опознаете по-добре.

Тук “опознавам” не е в смисъл на плътски, а на междучовешки отношения. Преди да обикнете някого, преценете предимствата и недостатъците му, да знаете в какво вярва и към какво е предубеден, какво харесва и какво не понася.

Това не може да се направи от разстояние. Така че как ще привлечете човека към себе си? Ако сте студени, неприветливи и сдържани, по-скоро ще го отблъснете. Дори да е така, не всичко е загубено. Древните методи действат и днес. За нас те са не някаква магия, а инструмент, с чиято помощ се променяме.

Пример за това е плацебото*. Ако лекарят не знае как да ви излекува, може да ви предпише пудра захар. Вие обаче не знаете, че това е пудра захар. Смятате, че е мощно лекарство, което ще ви излекува с “магическа” сила. Вземате го според предписанията и болестта изчезва.

Забравете какво казах току-що. Процедурите, които сега ще ви опиша, не са плацебо, а мощни магии и заклинания. Те наистина действат. Берберите може би не са ги измислили, но със сигурност и те, както и останалите древни народи, са прибегвали до тях.

~Сватбата на Стивън и Лусил предстои. Но тя среща друг мъж, който повече имал нужда от нея. Стивън е съкрушен и отчаян, но решава да прибегне до метафизичните си познания, за да си върне Лусил от Чикаго, където тя е отишла с другия.

Лусил е оставила при него конските си амуниции, жокейския си костюм и ботушите си. Стивън сядва удобно на стола и взема амунициите в скута си. Затваря очи, вдишва три пъти дълбоко и си представя, че амунициите са Лусил. Гали ги и си представя, че тя усеща любовта му. Пита я мислено: “Няма ли да е добре за двамата ни да сме заедно?” Когато отваря очи, напълно буден, работата още не е свършила. Той слага костюма ѝ в колата си, когато отива на работа. У дома го слага в леглото си, когато си ляга да спи. След няколко месеца Лусил му се обажда от Чикаго и го моли да я посрещне на летището. Оженват се след две седмици.

Инструкциите, които ви трябва, се намират в тази история. Ако пожелаете да ги последвате, трябва да сте уверени, че искате да се сблизите с този човек, защото магията наистина действа.

Друг начин да привлечете човека към себе си, за да го опознаете по-добре, е да си го представяте, докато релаксирате. Мислено “вижте” този човек да стои пред вас. Говорете тихо на лявото му ухо (ваше дясно). Кажете му, че искате да разберете какви възможности има да завържете приятелство или любовни отношения с него. След като свършите релаксацията, изпитайте очаквателно чувство.

Как да използваме езика на тялото, за да привлечаме хората

Знаете ли, че притежавате едно от най-мощните средства за привличане на хората? Това средство е мълчанието.

Когато замълчите в подходящ момент и пред тези, пред които трябва, придобивате неустоима сила. Мълчанието разкрива огромна самоувереност. Когато следвах в Масачузетския технологически институт, се записах на курс по управление. Бяхме десетина студенти, събирахме се неформално около масата и си приказвахме с професора. През четирите месеца на семестъра нито веднъж не си отворих устата. И въпреки това получих най-високата оценка. Явно мълчанието ми е направило впечатление на професора.

Ето как мълчанието може да се комбинира с езика на тялото, за да изглеждате неустоймо самоуверени:

- Мъжът се обляга на стената, затъква палци в колана, останалите пръсти сочат надолу.
 - Момичето сяда, опира се нехайно на лакът и полюлява единия крак, прехвърлен върху другия.
 - Мъжът гледа надолу замислен и не забелязва хората наоколо.
 - Момичето, застанало до човека, когото иска да опознае по-добре, без да взема участие в разговора на групата, и се доближава до човека само колкото раменете им да се докоснат.
- Очите винаги са имали голяма роля в общуването. Психолозите са открили, че когато човек хареса нещо или някого, зениците му се разширяват. И обратното, щом види нещо неприятно. Това обяснява факта, че във всички култури широко отворените очи са признак на одобрение. И вие сте го забелязали. Когато очите на хората “светват”, знаете, че се радват да ви видят. Когато хората са сърдити, очите им стават на тесни цепки.

Виждате човек, когото искате да опознаете по-добре. Ще го поздравите ли с очи, присвити като цепки? Няма да си направите добра услуга. Разбира се, че няма да постъпите така, а леко ще отворите очи. Няма да го зяпнете, но ще установите малко по-дълъг зрителен контакт с малко по-отворени очи. И сега може би ще настъпи моментът да изразите гласно желанието си, например: “Имаш ли време за едно кафе?”

След няколко минути вече ще запитате: “Захар или сметана?”

Ако искаме да привлечем любовта, ни трябва високо самочувствие

Хората обикновено търсят вдъхновение у другите.

Да, например писателите се интересуват от други писатели. Художниците се интересуват как другите художници получават своето вдъхновение. Бизнесмените се надяват да измъкнат поверителна информация за новите методи от другите бизнесмени. По принцип хората се интересуват как живеят другите хора с надеждата да имат полза, ако и те направят нещо подобно в своя живот.

Най-привлекателен е успехът.

Привличат ли ви безработни хора? Или дрипльовци? Или родители с деца затворници? Такива хора се смятат за неудачници. Какво ще спечелите, ако завържете приятелство с някой от тях? Затова ги отминавате. Но когато срещнете човек, който излъчва самочувствие, реагирайте положително.

Сега се поставете на мястото на другия човек. За да го привлечете, трябва да излъчвате увереност. Как да стане това, ако способностите ви са посредствени и поведението ви е непривлекателно? Начинът е един - препрограмирайте се.

Какво съсипе самочувствието ви? Стремите ли се към непостижими стандарти? Страх ли ви е от близостта? Наранявал ли ви е любим човек? Чувствате ли се хора без стойност? Били ли сте обект на унищожителна критика? Може би отношението на родителите ви е накарало да се смятате недостойни за любов.

Не е необходимо на всяка цена да осъзнаете защо се чувствате недостойни за любов. Предоставяме ви нова програма, която ще обезсили старата и ще ви даде нещо ново - ново самочувствие, благодарение на което безусловно ще привлечете хората.

Ако можете да идентифицирате причината, включете в действията си втората стъпка от инструкциите. Прочетете ги няколко пъти, докато ги усвоите, включително финалното твърдение.

Упражнение за изграждане на самочувствие

1. Седнете удобно, затворете очи, вдишайте дълбоко три пъти и си представете любимата спокойна гледка.
2. Ако увереността ви е била подкопана от конкретен човек и/или събитие, представете си, че това се случва в момента. После мислено напишете голямо червено “не” през цялата картина.
3. Сега се “вижте” обкръжени от възхитена тълпа. Всеки човек се стреми да привлече вниманието ви.
4. Мислено повторете три пъти: “Обичам себе си и хората ме обичат. Освободих се от всички минали ограничаващи преживявания. Привличам само любящи хора във всекидневието си. И това е така.
Сега оставете книгата и го направете.

Как да привлечем конкретни изключителни хора

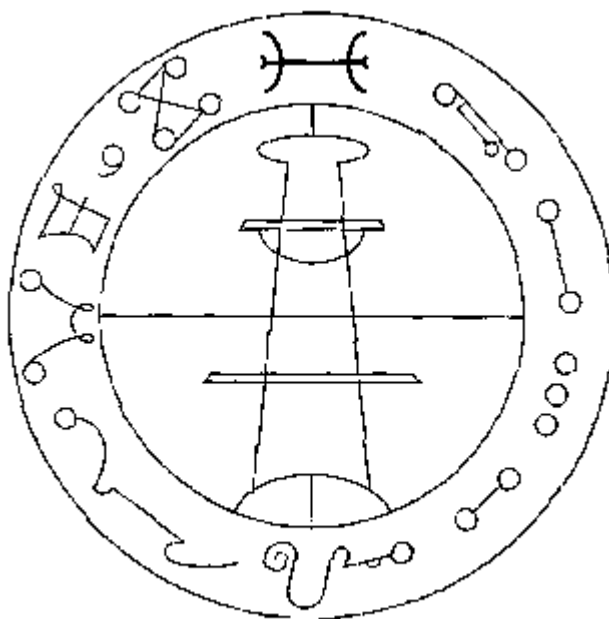
Любовта е най-голямата сила във Вселената. Тя може да накара мъже и жени да извършат чудовищни престъпления. Или да ги възвиси до върховете на екстаза. Ако нямаш кого да обичаш и кой да те обича, все едно си нищо. Ако ти липсва човекът, за когото копнееш, това те докарва до отчаяние.

Стигнахме до такава точка в тази глава, когато трябва да пристъпим към проблема за липсата на любов. Ще приемем, че има човек, за когото копнеете, и че между вас не се получава нищо.

Това е отколен проблем. Много култури са се сблъскали с него, много окултни практики са се мъчили да го разрешат - доста преди берберите, може би дори още по времето на цар Соломон.

Еврейската Кабала, книгата на пророците, съдържа древни тайни, познати само на старите еврейски равини. Тези мъдри мъже са искали да запазят тайните за бъдещето, но по такъв начин, че от тях да не се възползват недостойни хора. Затова Кабала е била написана с езотеричен език и дори днес обикновените хора я възприемат като сборник от гатанки.

Вие знаете колко съзидателни могат да бъдат представите. Древните хора често записвали своите действени представи, основани или на реалността, или на символите. Соломоновият печат (фиг. 1) е такъв запис. Днес старинните диаграми все още действат успешно, творят във ваша полза по такъв начин, който изключва всякакво обяснение.



Фиг. 1. Соломоновият печат

Соломоновият печат има силата да събира хората. Копнеете ли да се съберете с даден човек? Искате ли той да бъде привлечен към вас сякаш от невидима сила? Соломоновият печат ще ви помогне да го направите, ако това няма да навреди на някого - например на партньора на този човек, ако е женен. Това обаче си има цена. Свободната воля не престава да управлява действията на въвлечените в процеса хора. Трябва да допуснете и този човек да си отиде от вас, ако такава е неговата воля. Съгласни ли сте? Тогава ето я процедурата. Прочетете инструкциите най-напред сега, после за втори път, когато нарисувате Соломоновия печат, докато се уверите, че знаете какво да правите и сте научили думите на твърдението.

Упражнение за привличане на любимия човек

1. Нарисувайте Соломоновия печат на лист хартия. Ако искате човека, защото сте влюбени в него или той физически ви привлича, рисувайте с червено. Луминисцентното червено е още по-подходящо, защото внася светлина и сила в процедурата.
2. Намерете снимка на човека, когото искате да привлечете, или нарисувайте скица, която да го представлява за вас.
3. Вземете рисунката на печата и снимката или скицата, сложете ги в скута си, седнете удобно, затворете очи, вдишайте дълбоко три пъти и си представете човека.
4. Почувствайте дълбоко уважение към печата. След това го сложете лице в лице със снимката или скицата.
5. Мислено кажете: “Ако пожелае Създателят, да стане така.”
6. Отворете очи, напълно будни.
7. Носете печата заедно със снимката или скицата навсякъде със себе си, обърнати лице с лице едно към друго - в колата, на работа, под възглавницата, - докато двамата се срещнете. Сега оставете книгата и се заловете за работа!

Колко е важна имперсоналната любов

Любовта е вселенско чувство, проникнало в цялата Земя.

Шведите казват: “Животът без любов е като година без лято.”

Испанците твърдят: “Мъжът, жената и любовта раждат огъня.”

Аржентинска поговорка: “Когото обичаш, от него ще плачеш.”

Индусите се провикват: “Щом любовта на зазоряване си тръгва, о, Всемогъщи, дай ми нощ без утро!”

Рам Дас изказва следното забележително прозрение: “Вие не сте вече будисти, хиндуисти, християни или мюсюлмани. Вие сте любов, вие сте истина. А любовта и истината нямат форма.”

Дотук сме разглеждали темата за любовта предимно от гледна точка на изключителното приятелство и романтичните отношения. Но за да стане животът ни наистина по-добър, трябва да научим нещо повече за любовта по-нататък в тази глава.

Трудно е да обичате съгражданите си. Познавате толкова малко от тях, знаете толкова малко за познатите си. А как да обичате хората в съседния град? Ще кажете, тази любов отива доста далеч.

Наистина ли? Помислете само: освен собствените си отделни разуми цялото човечество има и един общ разум. Както споменах в началото, Рупърт Шелдрейк нарича това нещо морфогенетично поле на разума, а Карл Юнг още преди един век го е дефинирал като колективно подсъзнание. Дори специалистите от целия идващ век биха могли да приемат, че пространството е изпълнено с разум и той със сигурност може да е онова, което наричаме Създателят.

Можете ли да обичате някого, когото не познавате лично, но който споделя един и същи разум с вас? Как да не го обичате?!

Този факт все повече и повече се осъзнава, не непременно от народите, но от индивидите тук и там. Това са индивиди, които вече се радват на по-добрия живот, за чието постигане работите и вие с помощта на тази книга. Имат този живот, защото са разбрали, че всички ние споделяме един и същи разум.

Те са способни да обичат човечеството, защото са осъзнали неговото единство. И вече започват да схващат, че еволюцията постепенно превръща всички ни в един цялостен жив организъм, който ще

спаси планетата от разрушението, към което се е запътила тя, с помощта на колективното самосъзнание.

Ейбрахам Мазлоу, бащата на хуманистичната психология, отбелязва, че хората вървят по пътя към онова, което той нарича “унитивно съзнание”. Това висше състояние на съзнанието, което преди е било сфера само на йогизма и мистицизма, се открива на алфа-вълните на мозъка. Алфа-вълните са онази мозъчна честота, която усещате, щом седнете удобно на стола, затворите очи и започнете да “виждате” с очите на разума си.

Вие развивахте висше състояние на съзнанието. Каквото трябваше да постигнете. Смисълът на релаксацията и фантазирането е да се активира дясното полукълбо на мозъка, което, както си спомняте, ни свързва със сферата на творчеството и със самия Създател. Не можете да стигнете на много по-високо равнище на съзнанието от това.

На практика вие издигахте съзнанието си над средното човешко съзнание на земята. Тъй като живеете с тази висша перспектива, хората, които ви се противопоставят, критикуват или вредят, вече не са чудовища с адски помисли, а деца с неразвито мислене.

Нима можете да не обичате едно дете?

Вашата дължина на вълната и смисълът на вашия живот

Ако дотук сте следвали глава по глава програмата в тази книга, ако сте изпълнявали упражненията, може би започвате да чувствате, че сте на друга дължина на вълната. Насърчете това свое вътрешно усещане. То обещава много повече помощ от ангелите, повече внимание към вас от другата страна, повече любов от Създателя.

Нека това усещане се изрази в повече любов от ваша страна. Докато животът ви се придвижва към по-високо равнище на удоволствието, можете да си позволите да премахнете бариерите, които сте изправяли пред любовта.

Най-доброто все още предстои. Уверен съм, че преди да дочетете тази глава, ще постигнете такова състояние на съзнанието, където ще започнете да губите чувството за отделност и ще се почувствате едно цяло с всички.

Това е висшият стадий на любовта.

Ще си бъдете същият човек. Семейството ще ви вижда такива, каквито сте били и преди. Можете да вървите по тротоара сред тълпата и с нищо да не изпъквате. Но въпреки това у вас ще са настъпили две съществени промени, които не са осезаеми. Вие ще бъдете по-любящи. По-добре ще разбирате смисъла на живота си.

Това може да не значи нищо за вашия адвокат, счетоводител, banker или делови съдружник. Те няма да забележат никаква промяна, освен че ще ви слушат по-внимателно, ще се отнасят към вас по-сериозно, ще оценяват мъдростта на вашите съвети и решения.

Промяната може да не означава нещо особено важно и за семейството ви. Никой няма да ви пише точки. Но ако се стигне до спор, родителите ви и вие по-често ще бъдете на едно мнение. Децата ще ви тормозят по-изтънчено, но това само ще ви забавлява. Партньорът ви ще бъде по-щастлив в леглото.

Край на провалите, с които ви е сюрпризирал досега животът. Блокировката, потискането и враждебността отсега нататък ще ви позволяват да лавирате по-успешно, да бъдете по-самоуверени и абсолютно несмутими.

Двете съществени промени, които довеждат до това състояние, както посочихме по-горе, са, че ставате по-любящи и знаете какъв е смисълът на живота ви. Обикновено първото води до второто. Ако при вас не е така, предлагам ви едно упражнение от две минути, което ще ви помогне да разберете в какво се състои вашата мисия. Прочетете инструкциите няколко пъти, докато научите добре какво трябва да правите.

Упражнение за осъзнаване на смисъла на вашия живот

1. Седнете удобно, затворете очи, вдишайте дълбоко три пъти и си представете любимата спокойна гледка.

2. Гледката изчезва и на нейно място идва вашата висша същност, по-висока и обляна в ярка бяла светлина.
3. Станете, прегърнете своята висша същност и седнете.
4. Мислено попитайте: “Каква е моята мисия в живота?”
5. Вашата висша същност отстъпва настрана и посочва към един мислен екран, който изплува на нейно място. След това си отива.
6. Повторете въпроса мислено и наблюдавайте екрана с очакване. Ще се появи ваш образ, който показва как вършите някаква дейност, свързана с вашата мисия или съдба. Оставете сцената да се развие.
7. Отворете очи, напълно будни, и помислете за това, което току-що сте наблюдавали с разума си. Сега оставете книгата и направете упражнението.

Един будистки метод за медитация, който гради любов

След като разберете каква е вашата мисия в живота, вие ще започнете да правите така, че постепенно да я осъществявате, ако вече не сте започнали.

Ще получите невероятна помощ в тази насока. Ще ви се случват съвпадения и синхронизации. Ще има случайни срещи и щастливи събития, с чиято помощ ще тръгнете по правилния път, но те няма да имат нищо общо с късмета, шанса или простото съвпадение. Ще свикнете с мисълта, че Съзателят и ангелите работят заедно с вас, ще усещате Божия пръст дори в най-незначителното шумолене.

Има един много действен будистки метод за медитация. Санскритската дума за “любов” е “метта”. Ако седнете удобно, затворите очи и вдишате дълбоко три пъти, а след това повтаряте мислено думата “метта”, усещате повече любов.

Можете да си повтаряте и други положителни твърдения, свързани с любовта, като например: “Нека се изпълвам с любов и разбиране” или “Нека всеки ден ставам все по-любящ човек”. Винаги завършвайте сеанса, като повтаряте: “Метта, метта, метта.”

Не е необходимо да се връщаме назад във времето, за да търсим ефективни и мощни твърдения. Сега вие сте в състояние да композирате свои собствени изречения, които вдъхновяват вашето съзнание да се издига на нови висоти на божествената мъдрост.

В синхрон съм с Божията мъдрост дори
във вихъра на работата.

Не ви ли допада това? Или...

Творческата енергия е във всяка клетка
на тялото ми и умът ми е в единство
с желанията на Съзателя за мене.

Не е лошо, нали? Или пък...

Благодаря, Създателю мой, за любовта ти,
която тече в мен.

Схващате картината, нали? Сега е ваш ред.

Какво не е наред в живота ви и как да го оправите

~ от Беси от Пулангин,
балтийска ясновидка и лечителка

**На какво е способен човешкият ум * Здравето като мерило за добър живот * Лекуващата сила на мисълта * Връзката между ума и тялото * Как да опознаем по-добре нашите клетки * Да си служим с водата, за да променяме състоянието на мозъка * Повишаване самочувствието на жените * Пътят към успеха тръгва от една мисъл * Как да се програмираме за по-добри времена - днес и всеки ден * Може ли науката да обясни творческата сила на съзнанието ни? *
Заключителната дума на киберфизиологията като път към тоталното благополучие**

Ако сте извисявали хората, а не сте ги унижавали...
Ако сте се отклонявали от пътя, за да помогнете на някого...
Ако в момент на релаксация сте си препоръчвали да заемате положителни позиции и да имате конструктивно поведение...
Ако ставате по-малко песимисти и повече оптимисти...
Ако сте разпознавали и неутрализирали стреса...
Ако сте заменяли омразата с любов с помощта на прошката...
Ако сте увеличавали вярата в себе си, като сте обичали своята висша същност и Създателя...
Ако сте изтрили от програмата си ограничаващите вярвания относно богатството...
Ако сте се програмирали за живот в изобилие...
Ако сте си простили и сте потвърдили, че обичате себе си...
Ако сте направили метафизическото упражнение за преодоляване на паричните затруднения...
Ако сте разблокирали в себе си изразяването на персоналната и имперсоналната любов...
Ако сте програмирали език на тялото, който привлича...
Ако сте привлекли най-изключителния за вас човек, ако има такъв, към себе си...
Ако сте си помогнали да извисите съзнанието си...
Ако сте направили всичко това, във вашия живот не би трябвало да има нищо, което да е необходимо да се поправя, с изключение, може би, на една важна област, с която ще се занимаем след малко. Само не смятайте, че сте приключили с марафона.

На какво е способен човешкият ум

Целта на тази книга далеч не е само да ви покаже целия обхват на човешките способности. Ако е успяла, значи нещата, които сега ще изброя, са станали нещо съвсем обикновено за вас:

- Вие можете мислено да напускате тялото си, да минавате през стени и да преодолявате големи разстояния;
- Способни сте да влияете силно на други хора, без да напускате дома или работното си място;
- Можете да се движите напред и назад във времето;
- Можете да влизате в съзнанието на други хора, за да узнаете техните мисли;
- Можете да лекувате себе си и други хора от разстояние.

Единственото, което остава, е нещо, което никоя книга не е в състояние да ви помогне да постигнете, но то е единственото духовно постижение, което може да сътвори най-големите чудеса в живота ви - да преодолеете привидната си отделеност от останалия свят, да се слееете с Вселената и да бъдете в съзвучие с Космоса.

Може да сте изминали дълъг път за кратко време, но е възможно да не сте стигнали толкова далеч, колкото можете.

Следователно животът ви още не е съвършен. Най-добре е да продължите да желаете, да вярвате и да се надявате, че ще имате повече изобилие, радост и успех. Всичко отрицателно в мислите ви може да предотврати тези коренни промени, които вече се извършват, но още не са се изявили.

Здравето като мерило за добър живот

Помощта за написването на тази глава дойде от другата страна чрез една близка на жена ми, която е била на тази планета преди два века. Беси, ясновидка и лечителка, е живяла в град Пулангин, в малката балтийска държава, която и днес носи името Латвия.

Днешният латвийски народ води началото си от няколко древни балтийски племена, които между XIII и XVI век живеели под властта на тевтонските рицари. Те били извънредно силни и храбри, прашцели от здраве и цялото това жизнено изобилие се изливало в песни. Богатата народна музика, предимно хорови песни, около 1800 г. намерила организираня си израз в големи народни надпявания.

Мисля, ще се съгласите, че в тази глава Беси ни дава нещо, за което да пеем. Тя е родена в началото на XIX век. Още като дете била много талантлива, а в ранните си юношески години се прочула със своите психически способности и лечителска дарба.

По-късно, вече в зряла възраст, приемала хора от близо и далеч, които идвали, за да се посъветват с нея за личните си проблеми. Тя обаче винаги поставяла здравето на първо място. Познанието, което добила, събирайки треви и корени за своята също така надарена майка, я съпътства през целия ѝ живот. На тези познания навярно се дължи и фактът, че Беси живяла цели 105 години.

Когато преди време бях в Талин, столицата на Естония, която граничи с Латвия, посетих една голяма клиника. На последния етаж на сградата имаше просторна художествена галерия, пациентите по пижами седяха пред картините и медитираха. На всеки беше определена специална картина, която най-добре подхожда за лечението на специфичното заболяване.

Да, музиката и живописата могат да лекуват.

Лекуващата сила на мисълта

Мисълта може да ви разболее. Тя може и да ви излекува. Според един американски хуморист “природата лекува, а лекарите само пращат сметките”.

Когато сте болни и не оздравявате, преди лекарят да провери как сте физически, проверете мислите си. Може природата да не е виновна за неразположението, а самите вие да сте си го причинили.

Не се чувствайте виновни. Самото чувство за вина, независимо за какво, разболява. То е едно от отрицателните състояния на мисълта, които подкопават здравето. Начело на списъка е стресът, следват го скръбта, страхът, враждебността, несигурността, самотата... Вие сами можете да си причините болест, но не трябва се чувствате виновни, защото сте невинна жертва на факта, че човечеството не познава силата на мисълта.

Други поведения, които предизвикват болест или влияят върху оздравяването, са обезсърчението, чувството за малоценност и потискането на емоциите. Всяко житейско затруднение може да подкопае желанието за живот. Човек не е в състояние да предизвика промени в много от тях, като например:

- природни бедствия и екологични катастрофи;
- силни местни предразсъдъци и отявлен расизъм;
- политически вълнения, революции и въстания.

Нарочно не споменавам икономическите трусове, като например неподдаващата се на контрол инфлация или депресия, както и епидемиите. Винаги има оцелели и сред тях спокойно може да бъдете и вие.

Дали ще бъдете сред оцелелите или не - това зависи предимно от вашето мислене. Не от коефициента на интелигентност или от образованието ви, а най-вече от вашите желания, очаквания и вярвания, както и от поведението съзнателно да релаксирате и да си градите положителни представи. Мисленето може да допринесе за решаване на всеки местен, регионален или световен проблем, но то не може да направи това изолирано. Казваме го, защото си струва да дадем своя принос за мира, хармонията и благополучието на всички хора. Каквото давате, това и получавате. Тази глава е посветена предимно на способността чрез мисълта си да влияете върху тялото - вашето и на други хора, от каквото и да е разстояние.

Какво от това, че проблемите са решени, ако не сте здрави и достатъчно жизнени, за да се радвате на този факт? Чрез мисълта си можете да изпълните с енергия залинелите органи, да ускорите оздравяването на всяко нараняване, да се откажете от нездравословните навици, да подобрите тена си, да станете по-устойчиви на заболявания, да помогнете на лекаря си по-успешно да лекува, да изглеждате и да се чувствате по-млади.

Вече знаете първата стъпка. Седнете удобно, затворете очи, вдишайте дълбоко три пъти. Сега ето останалата част от историята.

Връзката между ума и тялото

Вече споменахме работата на Клив Бакстър в електронното наблюдение на телесни клетки, разказахме и как те са реагирали на мислите на своя собственик, дори когато са били извадени от тялото и отнесени много надалеч.

Точно в този момент клетките знаят дали сте щастливи или тъжни, развълнувани или отегчени, дали сте настроени оптимистично или песимистично. Вашите мисли и чувства раждат климата, в който растат и умират клетките и в който се раждат нови клетки. Добрият климат има за резултат здрави клетки и здраво тяло. Недобрият мисловен климат може да стане причина за всички болести и неразположения, които може да изброи един лекар.

~Шарлот се тревожи дали баща ѝ ще преживее тежкия инфаркт. Всеки момент от болницата може да позвънят с лоша новина. След няколко дни тя оглушава с двете уши. Баща ѝ не оживява. Но дори след като се е отърсила от шока, Шарлот остава практически глуха.

След няколко седмици майка ѝ я завежда на терапевт, който лекува с дълбока релаксация и внушение. Докато се намира в това хипнотично състояние, Шарлот чува как лекарят я пита дали иска отново да чува. Тя отговаря развълнувано: “Да!” След това той ѝ казва, че до обяд на следващия ден слухът ѝ ще се е възвърнал.

На другия ден, когато сирената на близката фабрика изсвирва за обяд, Шарлот я чува.

В последните 20 години са направени много изследвания върху връзката между ума и телесните клетки, но тя не може да бъде открита с микроскоп. Може някой ден да я открият с телескоп, защото, както вярва Клив Бакстър, тя е “първично възприятие”, чиято основа са не химичните реакции или нервната енергия, а природата на Вселената.

Това откритие не е ново.

Преди около сто години един актьор от Австралия, изпълнител на Шекспирови роли - Ф. Матиас Аликсандър, излекувал собствения си говорен проблем, като говорел мислено на костите си, казвайки им: “Нека вратът ми се отпусне, нека главата ми отиде напред и нагоре, нека гърбът ми се удължи и разшири.” Оттогава насам хиляди учители, практикуващи метода “Аликсандър”, са помогнали на хора от цял свят да се справят с “нелечими” здравни проблеми.

Благодарение на хипнозата и самохипнозата този метод получава развитие в работата на специалисти като Фелденкрайс, Саймънтън и Силва, които насърчават и усъвършенстват връзката между ума и тялото. Мойше Фелденкрайс в своята книга “Осъзнаване чрез движение” комбинира мисловното и физическото движение. Карл Саймънтън прави скок, като успява да отстрани рака в много “нелечими” случаи - той кара пациентите си да релаксират и да си представят как белите им кръвни телца побеждават в битката срещу рака. Този негов метод става известен в научните среди под името “психоневроимунология”. Методът за контрол на мисленето на Хосе Силва, сега известен като метод “Силва”, учи милиони хора в много страни по цял свят как да постигат релаксирано алфа-състояние и да се освобождават от нежелателни навици, да нормализират функциите на телесните органи и системи, да реализират цели и да постигат много от чудодейните умствени способности, изброени в началото на тази глава.

Днес терминът “психоневроимунология” е заменен от термина “киберфизиология”, тъй като лечителската професия набира повече опит в изследването на връзката между ума и тялото и установява, че тя не е ограничена в имунната система, но че всяка клетка, тъкан и орган в тялото “чува” мислената молба или инструкция.

Ето по какъв начин се свързват умът и тялото:

Релаксирате по обичайния начин. Виждате мислено онази част от тялото, която създава проблем. “Говорите” ѝ с любов и я молите да се поправи. Виждате я мислено как сътрудничи. Накрая си я представяте напълно нормална и излекувана.

Ето и някои полезни съвети, за да имате успех:

- Не се опитвайте, а просто го правете и очаквайте успех.
- Не се дръжте като началник на клетките, избягвайте противопоставянето - тези клетки са ваши приятели.
- Не казвайте заучени думи, бъдете естествени, спонтанни, пълни с любов.
- Използвайте дълбока релаксация, може да си помогнете и с обратно броене от 10 до 1.

- Рисувайте мислени картини, няма значение доколко прецизни са, защото умът знае “кого” имате предвид.

Вашият лекар може би познава киберфизиологията и може да помогне в прилагането ѝ, но умът и тялото са си ваши, а методът може да служи за превантивно или корективно средство. Киберфизиологията не замества медицинските грижи, а ги допълва.

Как да опознаем по-добре нашите клетки

Връзката между ума и тялото би могла да се използва оздравително за:

- подобряване на храносмилането;
- понижаване на кръвното налягане;
- снижаване на холестерола;
- потискане на болката;
- спиране на главоболието;
- справяне със стреса;
- елиминиране на фобиите;
- ускоряване на оздравителния процес;
- отказване от цигарите.

Ако трябва да дам примери с какви думи да се действа мислено при всеки от тези случаи, ще наруша изискването за спонтанност. Заучените думи потискат спонтанността. Фактически те я премахват.

Вие нямате нужда от наставления как да говорите с любов на приятелите си. Тялото и неговите части не са нещо по-различно. На практика те са едни от най-добрите приятели. И все пак има нещо, което може да се нарече начален тласък в комуникацията между ума и тялото. Защо не вземете да идете на гости на своите клетки и да им се представите? Това е едно “Фантастично пътуване” - като едноименния филм, в който се разказва за подобни неща.

Новото в процедурата изглежда малко сложно, но то е просто изброяване на частите на тялото като в пътепис. Няма нужда да търсите логика и да се мъчите да запомните. Можете да почвате:

Упражнение за запознаване с вашите клетки

1. Седнете удобно, затворете очи, вдишайте дълбоко три пъти и си представете косата - как влиза в кожата на главата ви.
2. Представете си, че сте много малки и се плъзвате по един косъм, попадайки под кожата на главата.
3. Вижте гората от космени корени под кожата на главата ви.
4. Благодарете на косата си, защото е вашето украшение и в същото време защитава от екстремните температури. Благодарете на кожата на главата си, помолете я да изкаже вашата благодарност на цялата кожа на тялото за добре свършената работа.
5. Благодарете на черепа, че пази мозъка ви, помолете го да предаде благодарността на всички кости в тялото ви.
6. Слезте надолу и благодарете на мозъка си, че е такъв превъзходен компютър.
7. Отидете още по-надолу, благодарете на очите, ушите, носа, вкусовите рецептори, зъбите и езика за добрата работа, която вършат за вас.
8. Благодарете на гърлото, след това на стомаха - прекрасната химическа лаборатория, която може да смисли изяденото от вас, - на тънките черва и на дебелото черво.
9. Благодарете на правото черво, на бъбреците и пикочния мехур, защото вършат неблагодарната работа по отделянето.
10. Благодарете на вашите възпроизводителни органи.
11. Влезте в кръвоносната система, минете из всички съдове, благодарете на вените и артериите, на кръвната плазма и на белите кръвни телца.

12. Останете за малко в сърцето. Благодарете му, че работи като помпена станция 24 часа без прекъсване. Върнете се в кръвоносната система и излезте в единия бял дроб. Благодарете на вашите прекрасни бели дробове.

13. Върнете се в кръвоносната система и се насочете към началната точка, излезте под кожата на главата. Изпратете вълна от любов на всички ваши клетки.

14. Качете се по косъма и излезте над кожата на главата, отворете очи, напълно будни.

Ако маршрутът е ясен, оставете книгата и направете упражнението още сега. Или помолете член от семейството или близък приятел да чете бавно инструкциите.

Да си служим с водата, за да променяме състоянието на мозъка

Понякога животът ни не е толкова весел, колкото може да бъде, не защото не контролираме добре мислите си, а защото някой друг или нещо друго ги контролира.

Всичко започва с родителите и учителите, а после продължава през целия ни живот, но незабележимо. Медийната бомбардировка е форма на изтънчен контрол. Решенията какво ще облечете, какво ще ядете, къде ще отидете са силно повлияни от това.

Ние много се грижим за здравето си, тук мисълта влияе извънредно силно. Предупреждават ви, че може да получите сърдечен удар. Вестниците, списанията, радиото и телевизията изобилстват от вести за фондации за изследвания на сърцето. Всеки път, щом чуете за сърдечни болести, се плашите. Представете си какво може да се случи. Подсъзнателно си казвате: “Може да съм следващият.” И за да е сигурно, че не са пропуснали, медиите надават глас: “Може да се случи и на теб.” Сега нека заедно пристъпим към темата за водата. В сънищата тя символизира подсъзнанието. Ние също сме съставени от 80 процента вода. Тя е тясно свързана с човешкия ум и тяло. Тази връзка е в основата на много терапии и мисловни упражнения, в които участва водата.

Потопете тялото си в топла вода - усещате се сигурни, доволни и спокойни. Няма значение дали е топъл душ, вана или джакузи, вие отмивате от себе си отрицателното и до известна степен последиците от бомбардиращите информации за вашия бизнес, за проблемите на работното място или новините по медиите.

В Масачузетския технологически институт ни учеха, че водата е универсалният разтворител, но професорът едва ли знаеше, че размива и проблемите. Методът “Силва” обаче използва чаша вода, за да направи точно това.

Напоследък се смята, че големите съдове за течности могат да служат като средство за индуциране на промяна в съзнанието. Топлите вани действат възраждащо, в тях вие преживявате отново раждането си и идентифицирате всяка травма, която може да е била последица от излизането от утробата.

Раждането във вода също стана много популярно. Според една анкета в списание “Мозък и мисъл”, направена с 1100 лондонски акушерки през април 1995 г., те съобщават за 900 раждания във вода, което се смята за най-добрия безнаркотичен метод за намаляване на родилните болки. Водата прилича на околоплодните течности и намалява травматичния контраст при бебетата след раждането. Новородените имат вродена дарба да плуват и знаят как да не дишат под водата.

Защо да не използваме топлата вода, за да премахнем всички блокировки, които още пречат да постигнем най-голямо задоволство от живота? Можете да отмиете незабележимите бариери, наложени или от самите вас, или от външни влияния. Водата размива всичко.

Повишаване самочувствието на жените

Животът носи по-големи изпитания на жените, отколкото на мъжете. Всичко започва още от възпитанието на подрастващото момиче. Математиката, науките и технологиите се смятат за мъжки сфери, плашещи за жените. Това издига пречки пред самочувствието.

Обучаващите се на всички равнища жени трябва да осъзнаят, че тези технически сфери сега са отворени за всички и предоставят поле за плодотворна кариера. Ако нямат това първоначално знание, днешните жени вероятно ще трябва да препрограмират чувството си за адекватност в тези области.

Моят пол не е пречка. Аз съм способна да работя с разбиране, независимо колко техническа е работата. Аз съм успяваща жена, когато намирам своето място в такава работа.

Не е късно жените да променят нагласата си за това, което могат да правят. Положителните представи оказват мигновено въздействие върху способността за успешно справяне с мъжкото “его” на работното място, дори със сексуалния тормоз. Ако се отпуснете и си представяте как реагирате ефикасно, това означава да побеждавате надмощието на мъжете.

Фантазиите вече се превръщат в реалност. Като жени вие започвате да печелите това уважение на работното си място, което винаги сте заслужавали. Езикът на тялото, изразът на лицето, интонацията започват да карат тираничния мъжки ум да се предава.

От вас може да се махне дори стъкленият похлупак, надвисващ над повечето енергични жени, които се изкачват по йерархичната стълба, но от определен етап просто не могат да продължат нагоре.

Няма граници за моя успех. Моят пол не работи
против мен, а за мен. Аз съм ценен създател.

Като майки вие можете да улесните пътя на дъщерите си, да водите с тях разговори, които им вдъхват увереност, и да ги учите как да си служат с езика на тялото.

Надникнете в някой голям магазин. Една жена говори с един мъж, който ѝ е началник. Цялото ѝ тяло изглежда развълнувано и ангажирано в това, което тя казва. Дали се опитва да го “умилостиви” или да създаде димна завеса, която да скрие студенината ѝ? Няма значение. В очите на мъжа тя се съгласява да заема второстепенно място в йерархическия ред на компанията.

Вижте как по-късно друга жена говори със същия началник. Застанала е на “безопасно” разстояние. Тялото ѝ е изправено и спокойно. Прави жестове с ръце само за да подчертае нещо. Когато той отговаря, тя го слуша съсредоточено и показва почитителен интерес към думите му. Жената се контролира и началникът ясно осъзнава нейната значимост.

Може би не точно такава е целта ви, ако не сте омъжени. Отишли сте на събиране и срещате подходяща партия. Стоите съвсем наблизо един до друг. Ръката докосва неговата. Който наблюдава по-отблизо, ще забележи едва доловимо галещо движение. На практика му казвате: “Твоя съм”. Жалко, ако той не чува.

Когато жените искат да постигнат добър баланс между своята женственост и изявата на творческия си дух, едно всекидневно повтаряно твърдение ще подкрепи това желание и ще започне да се проявява все по-забележимо в техния живот. Ето кое е то:

Усещам моето реално единство с мъжете
и с жените. Уважавам всички техни различия.
Виждам всички хора в семейството
на човечеството.

Пътят към успеха тръгва от една мисъл

Повишената увереност на мъжете и жените постепенно започва да се проявява в техния живот, но в същото време има клопки, готови да ги погълнат и да ги върнат към бездната на нуждата и страданието, от която те се измъкват.

Ако у вас се надигне стар страх от несигурност, независимо дали се отнася до любовта, здравето или парите, трябва веднага да предприемете нещо, за да го задушите в зародиш. По какъв начин неутрализирате страха? С твърдение за безстрашие. Колкото по-дълбока е релаксацията ви, толкова по-ефикасни са тези твърдения. Ето един подходящ пример:

Така, както променям мисленето си, аз променям
и моята работа. Растящото благосъстояние
е следствие от просветлението.
Аз съм просветлен и всеки ден ставам
все по-просветлен човек. Спокоен съм
и съм уверен по отношение на моите пари.

Това твърдение ще послужи и за въздействие върху други материи. Думата “работа” в първото изречение може да се замени с изрази “способност да обичам и да бъда обичан”. Тогава във второто изречение думата “благосъстояние” се заменя с “любов”, с тази дума се заменя и думата “пари” в последното изречение.

Можете да заместите “работа” с “условия”, “благосъстояние” с “удоволствие” и “пари” с “житейски обстоятелства”.

Тези твърдения вършат работа и когато нещата в живота тръгнат в добра насока. Те са жалоните на вашето пътуване, започнало с една положителна мисъл, което през цялото време получава подкрепа.

~Дороти променя мисленето и живота си. Цяла година бизнесът е вървял добре. Тя подписва един чек за погасяване ипотеката на къщата и в същия момент осъзнава, че в следващите седем седмици няма да има никакви пари.

Дороти изпада в паника. Чувството ѝ е добре познато, но не го е изпитвала вече от месеци. Сега се за парите в спестовния си влог, които е искала да използва за ремонти по къщата. Да спести ли разкрасяването на дома и да използва тези пари, докато чака в сметката ѝ постъпят дължимите делови плащания?

Сяда удобно, затваря очи, вдишва дълбоко три пъти и моли за отговор на този въпрос. Остава в очакване. Скоро усеща чувство на сигурност. Като че ли вътрешен глас ѝ казва, че може да направи ремонта в къщата и че ще получи пари за плащане на сметките.

Преди да минат два месеца, дължимите пари идват при нея, сметките са платени и Дороти има модернизирана кухня, което ѝ позволява да се наслаждава повече на живота.

И вие имате вътрешен глас. Гласът на много близък приятел - на вашата висша същност. Когато имате нужда от отговор, направете като Дороти. Ще ви хрумнат решения за всеки проблем. Ще ги възприемате като *ваши* идеи. Вие стигате до тях.

Наистина го правите точно вие. Защото сте едно с вашата висша същност.

Как да се програмираме за по-добри времена - днес и всеки ден

Понякога, докато си лежите в леглото след работния ден, си мислите за утре. Може би имате важна среща и искате да постигнете съществен резултат от нея. Може би ще се срещате с човек, когото не познавате, и искате тази среща да бъде творчески планирана. Може би трябва да спазвате важни срокове, да правите продажби, да постигате цели. Това означава ли, че трябва да се простите със съня?

Подобно нещо не е необходимо, особено ако разбирате каква невероятна сила има умът ви. Можете да затворите очи, да вдишате дълбоко три пъти и да си представите решителното утрешно събитие. Прожектирайте си мислен филм, който показва как всичко се случва по възможно най-добрия начин, точно както искате да бъде. Не приключвайте сеанса, като отворите очи и си кажете: “Напълно съм буден.” Вместо това завършете сеанса с пожеланието: “Нека стане така” и се отпуснете в прегръдките на съня.

Ако тази процедура е приятна, защо да не прибегвате до нея всяка вечер, за да си осигурите съвършен утрешен ден? Затваряйте очи, след като си легнете, и вдишайте дълбоко три пъти. Прожектирайте си филма за утрешния ден. Нека в този филм да има часовник, който да показва времето час след час, като се почне от ставането ви, например в 7, и календар с утрешната дата.

Първият кадър трябва да представя как вие и семейството закусвате безметежно - хармонично начало на деня. Мислено превъртете часовника на 8 ч. - отивате на работа точно навреме. “Вижте” усмивките по лицата на членовете на семейството ви. Те също спазват своите разписания.

Сега часовникът показва 9. Вие сте на бюрото си или там, където обикновено работите. “Вижте” колегите си как се движат наоколо, пълни с ентузиазъм и енергия. Знаете, че денят ще е плодотворен. Часовникът показва 10. Имали сте успешна сутрешна среща (или каквото е първото събитие в работния дневник). В 11 ч. всички работят заедно в хармония. В 12 ч., на обяд, пристига новият клиент и отивате да обядвате (представете си конкретното решително събитие на деня, когато и да се случва).

На обяд сте били добре обслужени, храната е била качествена, срещата е минала успешно. В 13 ч. по вашия мислен часовник сте пак на бюрото си и работите. В 14 вие и колегите сте погълнати от

обичайната си продуктивна работа. В 15 ч. - пак същото. В 16 ч. продължавате с филма за деня си - такъв, какъвто искате да бъде.

Мисленият филм е предвестникът на предстоящите събития, защото нашите мисли създават живота ни. Трябват ли инструкции за програмиране на пълноценна седмица, месец, година, десетилетие или на пълноценен живот?

Може ли науката да обясни творческата сила на съзнанието ни?

Ако трябваше да участвате в конференция върху съзнанието, щяхте да си поискате обратно таксата за участие. Нямахте да чуete нищо за изследването на необикновените способности, изброени по-горе в тази глава. Вместо това щяха да пълнят главата с нервните корелати на съзнанието, ролята на екстрастриатните визуални кортикални зони, квантовата теория, етапите и състоянията на съзнанието и целта на първичната визуална кора.

Схванахте ли нещо? Не вдигайте ръце. Има надежда.

Напук на факта, че подлагат колективния си врат на дръвника и рискуват да загубят привилегиите и професионалния си статус, мнозина учени философи се осмеляват да изследват съзнанието от гледна точка на неговата феноменология.

Според мен в това отношение много напред е отишъл Уилис Хармън, д. ф., президент на Института за ноетични науки, който астронавтът Едгар Мичъл основа след връщането си от Луната. Бях писател с над петдесетгодишна практика и все пак бях изостанал с много години и мога да се закълна, че това никак не е весело. Хармън навярно е чувствал същото, когато е отишъл на двудневна конференция по въпросите на морала, етиката и духовните теми, свързани със съзнанието. Той пише: “Бях абсолютно шокиран, когато на последната среща, щом отворих уста, за да обясня какво според мен съм научил, избухнах в неконтролирани ридания.”

Това в основни линии се дължи и на факта, че водещият на дискусиата, университетски професор по бизнес и право, точно като Хармън е вярвал безрезервно в същите психически феномени, които именити учени са развенчали. Все едно да изследваш обширни райони от Арктика и да се сблъскаш със съседа си.

Занапред често ще има конференции върху съзнанието. На тях ще присъстват експерти по компютри, етнология, когнитивистика, неврология, медицина, физиология, биохимия и други. Не ахкайте. Те се намират в задънени улици и алеи без изход. Съмнително е дали в идните десетилетия от тези конференции ще се очертае някакъв значим и приложим към вас резултат.

Вместо това отправете поглед към истинските изследователи на съзнанието в днешния свят: вие и тези като вас, които се учат как да използват мисълта, за да променят живота си към по-добро.

Заклучителната дума на киберфизиологията като път към тоталното благополучие

През 1988 г. стотина учени се събират на хавайския остров Молокаи, поканени от Ърл Бакън, изобретателя на сърдечния пейсмейкър, за да споделят до какво са довели изследванията им над въздействието на ума върху тялото.

Цялостният резултат е толкова убедителен, че учените гласуват единодушно да се възприеме думата “киберфизиология” като защитен термин за все още недостатъчно познатия феномен.

Учените не разбират докрай електричеството, но хората го използват всекидневно. Няма причина, поради която да се въздържа да използваме киберфизиологията.

Завършвам тази глава с насоки как по-добре да се възползвате от комуникацията между ума и тялото, за да поддържате състояние на тотално благополучие. По-горе в главата нарочно не давам специфична мислена картина или инструкции за тялото, защото не исках да насърчавам да заучавате думите ми. Елементът на спонтанността е извънредно важен.

Когато устата запаметява думите, нещо липсва. Все едно заучавате романтични излияния, за да ги кажете на любимия. Ще бъде прекалено механично, без никакво чувство.

Думите в инструкциите, които следват, не са задължителни или препоръчителни. Давам просто един пример как да прилагате киберфизиологията към счупен крак, за да подпомогнете лекуващия си лекар и да ускорите оздравяването.

Упражнение за прилагане на киберфизиологията в лечението

1. Релаксирайте на мястото, където сте, затворете очи и вдишайте дълбоко три пъти.
 2. Представете си, че сте вътре в тялото си и гледате счупената кост на крака.
 3. Мислено кажете: “Скъпи крак, прости ми, че ти причиних това нараняване. Приеми моята любов и се възстанови, за да функционираш отново нормално.”
 4. Мислено “вижте” как счупеното става все по-малко видимо, все едно фрактурата оздравява мигновено.
 5. Мислено кажете: “Благодаря ти, че оздравяваш добре.”
 6. Мислено излезте от вътрешността на тялото си и отворете очи, напълно будни.
- Това не само действа при всяка част от тялото ви, независимо дали е тъкан, кост или орган, но и - дръжте се да не паднете! - така можете да лекувате други хора от разстояние.
- Релаксирайте дълбоко и си представяйте нещата така, все едно наистина се случват. По този начин навлизаме в състоянието на единение благодарение на това, което Юнг нарича колективно подсъзнание, Шелдрейк - морфогенетично поле, Питър Ръсел - глобален мозък, а Хосе Силва - висш разум.
- Лекарски наблюдения наскоро констатираха, че молитвата ускорява с 35 процента успешното оздравяване. Нека носи името молитва. Но както и да го наречем, то действа.

Получаване на невидима опора

**~ от Свами Амара
от Индия**

Западът срещу Изтока - материалното срещу духовното * Кое е първично - духовното или материалното? * Къде се крие духовната причина на материалните следствия * Подходящите действия може да не са еднакви за всички * Как да говорим на езика на Създателя * Цялото е по-голямо от сбора на своите части * Истинското значение на величието * Да постигнем целите си дори когато пътят към тях е труден * Колелото на съдбата и как да го накарате да се завърти за вас * Всекидневни фактори, които улесняват помощта от другата страна * Как да спечелим спор с материално мислещ човек

"Ти не си тялото." "Ти не си тялото." "Ти не си тялото."

Десетки години съм се занимавал с източната мисъл, неведнъж съм посещавал лекции, четени от индуси, и на всяка от тях съм чувал тези думи.

Ако наистина не сме нашето тяло, какво сме тогава?

Основната грижа на живота ни е да храним тялото си, да го поддържаме топло, защитено, сексуално задоволено и привлекателно. За какво е тогава това внимание към тялото, щом “то” не сме ние?

Написал съм много книги как да се усъвършенства домът, преди да започна да пиша за усъвършенстването на тялото. След тях дойдоха книгите за усъвършенстване на ума, а сега пиша за усъвършенстването на духа. Преходът от дома до тялото е естествен. Тялото е дом. Не сме ние, а е нашият дом. Каквото и да сме в действителност, то е в тялото ни като в свой дом.

Когато говорим за ума и духа, ние се насочваме към това, което или каквото сме в действителност. Ние сме нематериални. Тъй като сме ум и дух, можем да си служим с много малко думи, за да говорим по такава жизненоважна тема - кои сме ние.

Когато говорим за нашия живот с понятията любов, пари, сигурност, здраве и условия, ние говорим за основата на нашия дом - за тялото. Тази основа е видимата ни опора.

Тя е съществена. Но може би още по-съществена е основата на това, кои наистина сме ние. Тя може да има само невидима опора.

Западът срещу Изтока - материалното срещу духовното

Земята е гигантски компас с два магнитни полюса. Като че ли има някаква полярност и между Западното и Източното полукълбо на планетата. Тя е като полярността между лявото и дясното мозъчно полукълбо у човека, едното ориентирано материално, а другото към нематериалните сфери като чувства, идеи, интуиция и творчество.

Съединените щати заеха лидерското място в Западното полукълбо, развивайки цивилизацията до нейния материален връх. Индия стана водач в Източното полукълбо, развивайки знанията и връзката с духовната сфера до такава степен, че левомозъчните хора наричат индуските наставници “мистици”.

Такъв мистик е Свами Амара, който помогна за написването на тази глава. В езика хинди думата “свами” означава “свят, уважаван човек”. “Амара” значи “безсмъртен”. Хората, наричани “свами”, си служат свободно с окултните ритуали и действия, които изглеждат тайнствени и будят учудване у по-материалистично настроения западен ум. Но това не се отнася задължително за вашия ум, защото вие сте се упражнявали да използвали дясното си мозъчно полукълбо и да бъдете в по-голямо съзвучие със сферата на творчеството.

Свами Амара е последовател на големия мъдрец Рама Кришна, живял в края на XIX век. Самият Амара се прочул с това, че оживял, след като дни наред лежал жив погребан. Той със сигурност е знаел как да си намира невидими опори!

Довършете тренировката си с упражненията в тази глава и вие самите ще заслужите титлата “свами”.

Кое е първично - духовното или материалното?

Кое от двете неща бихте искали да контролирате - причината или следствието? Ако се замислите, контролът върху следствието е доста ограничен. Например ако следствието е сняг, да контролирате снега ще означава да можете да направите снежен човек, да хвърляте снежни топки или да ринете снега. Но ако контролирате причината, можете да решите дали да вали сняг или не, къде да вали, дали да е мокър или сух, колко дебела да е снежната покривка. Вселенското следствие е материалният свят. Причината за него се намира в нематериалния, в духовния свят.

Да се допитаме до някои от великите личности от миналото.

“Велики са тези хора, които виждат, че духовното е по-силно от всяка материална мощ.” Ралф Уолдо Емерсън.

“Едно е сигурно. Всичко, което се случва в световната история, се корени в нещо духовно.” Алберт Швайцер.

“Ако трябва да спасим плътта, то причината за това трябва да е в духа.” Дъглас Макартър.

Навярно всички те биха се съгласили, че макар видимите опори да вършат работа, невидимите могат да бъдат още по-добри.

Може би сега се каня да ви дам мистична формула как да се сдобие с безгранична духовна подкрепа? Отговорът е решително “не” и нека великият източен мъдрец Джиду Кришнамурти, лидер на едно изключително теософско общество, да ви каже защо:

“Някога ръководех световна организация, основана през 1911 г., която имаше хиляди членове в много страни. Самият аз я разпуснах през 1929 година. Тогава заявих, че няма път към истината и че никоя организация или организирано вярване във вид на религия не може да доведе човека до истината или до неговото спасение. Заявих, че в така наречените духовни въпроси няма авторитет, водач или гуру и че цялото това последователство развращава последователите. Вие трябва да си бъдете собствените духовни учители и собствените последователи.”

Както и да е, аз само ще ви дам правилната посока: навлизайте навътре в самите вас.

Къде се крие духовната причина на материалните следствия

Поканиха ме в Индия да преподавам медитация. Индия е земята, където се е родила медитацията. Независимо от това ме поканиха да преподавам динамична медитация, а не пасивната, която е била практикувана хилядолетия наред в Индия.

След като вдишате дълбоко три пъти, вие използвате способността си да си представяте и да “виждате” картината на това, което искате да стане. Използвате творческата си сила, за да накарате нещата да се случат. Това е динамичната медитация.

В Индия медитацията може да достигне много по-големи дълбочини от тези, на които сте способни вие, но медитацията просто е там, не действа активно с мозъка си, докато е в това състояние. Това се нарича пасивна медитация.

Йогизмът се развива в Индия отпреди близо 5 хилядолетия. Йогите могат без никакви специални усилия да достигнат тета-равнището на мозъчните вълни - четири до седем пулсации в секунда. Така те забавят метаболизма си и могат да останат погребани живи за цял месец с извънредно малък достъп на въздух.

Независимо от всичко това в Индия все още има голяма бедност и страдания. То е защото пасивната медитация не прави нищо, за да ги отстрани. Когато преподавах новия вид медитация в зала “Блаватска” в седалището на теософското общество в Адхиар, прииждаха много слушатели, научили, че от тази медитация има и допълнителен полезен ефект, щом се научиш да я прилагаш.

Има една история как Създателят искал да остави Божеството на безопасно място на Земята. Създателят знаел, че ако го остави на висока планина, то ще бъде разкрито; ще го намерят лесно и ако го скрие в най-дълбокото море. Така че Божеството било укрито на последното място, където човек би го потърсил - в самия човек. Така мъжете и жените, навлизайки вътре в себе си, като правят необходимите действия, могат да си осигурят непрестанна помощ от другата страна - една постоянна невидима опора.

Подходящите действия може да не са еднакви за всички

Изнесях лекции в чужда страна пред публика, която разбираше английски. За да породя очаквания и вяра в силата на ума, която по-нататък щях да демонстрирам, аз се опирах на най-новите научни изследвания, които ми помагаша да обясня тази сила.

По едно време организаторите на семинара обявиха, че ще има непредвидена десетминутна пауза. Дойдоха при мен развълнувани.

“Не ни говорете за теории, настояваха те. Демонстрирайте.” Повтаряха ми го с голямо въодушевление, настоявайки, че познават публиката си и че ако давам само теория, много хора ще поискат да им се върнат таксите за участие. Никакви предлагани застраховки не бяха в състояние да ги убедят, че моята лекция се развива по начин, който е доказано най-ефективен за всички. Дори ме последваха и в тоалетната, за да ме убедят да внеса промяна.

И така, отстъпих пред домакините и промених лекцията. През този ден по-малко хора видяха аура, по-малко успяха в психометрията (държиш предмет и говориш за собственика му), малко бяха и онези, които приеха мислено изпратената от мен дума. За силите на ума това са азбучни неща, но трябва човек да разбере как точно стават нещата, за да проработят. Трябва да разберете природата на творческата сфера, за да поискате нейната помощ.

Като дете се учудвах как прислужницата винаги се явяваше точно навреме, за да отнесе чиниите и да сервира следващото ястие на обяд. Веднъж, докато играех на криеница със сестра си, се промъкнах под масата в трапезарията. Видях един бутон под килима до мястото, където винаги седяше майка ми. Натиснах го. Прислужницата се подаде от кухнята и попита: “Кой ми звъни?”

Няма звънец, с който да повикате Създателя. Но има много звънци, на които си струва да позвъните. Някой може да заработи във ваша полза, а има вероятност и всичките да ви бъдат полезни. Ето няколко съвета, които може би ще задействат звънца.

Как да говорим на езика на Създателя

В първата глава ви подканихме да помагате на другите хора, за да помогнете на себе си. Това не е теория. То е факт. И е така, защото ние всички сме части от един отбор, от човешкия род. Ако

възприемате хората като някакъв отбор спринтьори, победители няма. Резултатът ще е равен. Всички заедно ще стигнем на финиша.

Ако подтиквате напред другаря си, това не означава вие самите да изоставате. Създателят вижда какво правите. Вие дори отивате още по-напред.

Езикът на Създателя е създаването. Всеки път, когато решите проблем - ваш или на някой друг човек, - вие помагате на Създателя. Заставате на негова страна.

Следователно всеки път, когато създавате проблем или допринасяте за усложняването на съществуващ проблем, вие работите срещу Създателя. Отдалечавате се от него.

Колкото повече говорите на езика на Създателя, толкова по-добър става животът ви. Това поведение дава дори по-силен резултат от молитвите.

Не казвам, че трябва да спрете да се молите. Но се замислете по-добре, преди да започнете да се молите да стане нещо определено. Възможно е в същия този миг Създателят да ви моли вие да направите това, за което сте създадени, да се заловите за работа и да намерите начин как сами да направите въпросното нещо.

Много хора прибягват до това мощно средство - молитвата, когато търсят как да усъвършенстват живота си. Често пъти те грешат, искайки някой да го направи заради тях, вместо да попитат по какъв начин самите те могат да подобрят живота си.

Доста популярен е съветът да се свързвате с успели хора и да подражавате на поведението им. Когато запитах един познат защо непрекъснато потрива челото си, той обясни, че наблюдавал движенията на своя съсед милионер, който постоянно триел челото си. Може би това е вторична реакция, предизвикана от напрежение в работата. Дори в речника думата “труд” е преди думата “успех”.

Познавах една администраторка на средна възраст, която пушеше пури. Тримесечникът “Страстен пушач” бил публикувал статия, в която препоръчвал на жените, ако искат мъжете в службата им да гледат на тях сериозно, да запалят в тяхно присъствие качествена пура. В статията се казвало и че пушещата пури жена обезоръжава и смайва мъжете. Според нас това едва ли прави впечатление на Създателя. Не говори на неговия език.

Езикът на Създателя е по-скоро действие, отколкото думи, но вие може би ще трябва да прибегнете и до думите, за да си придадете смелост да действате.

Има много отрицателни умствени нагласи относно творчеството, които думите могат да разсеят. Възможно е да не смятате, че това, което правите, е творчество.

~Алис е сервитьорка. Тя има желание да служи на Създателя, но вместо това обслужва хората. Започва доброволно да върши работа в полза на църквата през свободното си време. Църквата ѝ възлага да сервира кафе на събранията и да поднася храна на бедните в почивните дни. Тя започва да разбира, че дори сервирането на храна в ресторанта има духовен аспект. Започва повече да харесва работата си и получава по-големи бакшиши.

Друга нагласа, която потиска творческите ви действия, е мисленето, че не сте в достатъчна степен творци или че сътвореното от вас няма стойност. Съществуват и други варианти на схващането, че творчеството не е достатъчно, но всички те реагират на едни и същи думи за корекция. Ето едно изявление, което потвърждава вашата истинска стойност пред Създателя:

Знам как да творя, защото съм надарен
с творчество. Творя необходимото
и сътвореното от мен има универсална стойност.

Ако според вас това ви върши работа, повтаряйте го по три пъти на ден след релаксация, в продължение на седем-осем дни. Може да усетите, че като правите така, всеки ден все повече усещате присъствието на Създателя. Нищо чудно това да предвещава най-голямата възможна промяна към по-добро в живота ви.

Цялото е по-голямо от сбора на своите части

Хората по-скоро са склонни да вървят сами по пътя си. Мотивирано от материални подбуди, търсенето на богатства и власт е карало мъжете и жените да се прегазват едни други, да

опростапят ресурсите на Земята. Това е довело до разрушаване на естествените екологични системи и до вреда за околната среда. Засилило е предразсъдъците и е предизвикало отчуждение, склонност към разделение и войни.

Положението като че ли върви към промяна. Тя може би идва точно навреме.

Ентузиазмът да се рециклират отпадъци и да се опазват застрашени видове свидетелства за новото уважение към Майката Земя. Това сочи придвижване към по-голяма интегрираност и към разбирането, че всичко живо е неразделно свързано. Днес вече получават признание и алтернативните методи за лечение, особено тези, които вземат предвид цялата личност - тяло, ум и дух. Професията на лекаря започва да ни вижда не като отделни части на тялото, а по-скоро от цялостна, холистична гледна точка - ние сме не сбор от ларинкс, лимфа и черен дроб, а от тяло, ум и дух.

Ние се интегрираме, ставаме едно. И цялото е по-голямо от сбора на частите си.

С всеки изминал ден, докато съзнанието ви расте и постигате все по-голямо съзвучие с източника на творчеството, все повече и повече ще осъзнавате единството. Това съзнание ще ви извиси към един нов и по-удовлетворяващ живот, в който насладата, богатството и любовта са несравнимо по-големи, отколкото са сега, и този факт ще ви даде такива лични възможности, каквито не сте и сънували.

Това е така, защото цялото наистина е по-голямо от сбора на частите си. Частите осъзнават своите собствени ограничения. Цялото осъзнава присъствието на Създателя и неограничеността, гарантирана от него.

Още в тази минута съберете палеца и показалеца си. Затворете очи, вдишайте дълбоко три пъти и се запитайте: “Накъде е насочена моята най-голяма любов?” Ако отговорът, който ви хрумне, е Националната банка, тогава сбогом и на добър час!

Истинското значение на величието

Велик футболен герой е обвинен в двойно убийство.

Велик обществен лидер след време е обвинен в злоупотреба със събрани средства за благотворителност.

Велик религиозен лидер след време е обвинен в сексуално насилие над дете.

Какво е величието, както го разбираме ние? Очевидно то е мимолетно качество - днес го има, утре го няма. Истинското величие трябва да е непреходно и да не бъде илюзия.

Исус е казал, че никой не е изключителен, че всички сме деца на Бога, така че защо да ламтим за величие? Уместен въпрос.

Отговорът, отразен в огледалото на живота, е, че не бива да се стремим към величие - към такова величие, което според хората например притежават героите.

Думата има друг смисъл: величие в очите на Създателя, а не в очите на създанието.

Ето някои измерения на величието, които не са непременно свързани с култ към героите, но е твърде вероятно да отбележат точки във ваша полза пред другата страна.

Вече знаете, че когато помагате на другите, със сигурност стъпвате на пътеката, която ще ви поведе към величието. Пак ще кажа, не става дума само да преведете някоя стара жена през улицата или да ѝ помогнете да излезе от асансьора. Когато дарявате пари за значими благотворителни цели или работите извънредно в помощ на център за социални грижи, правите гигантска крачка напред. Превръщате се в помощници на Създателя.

Застанете зад правата кауза. Тя може да е непопулярна дейност, ако отнема на някои хора привилегии, а освобождава други от непоносимо бreme. Едно от най-успешните движения през ХХ век в областта на хармонизирането на отношенията между работниците и работодателите е движението “Нравствено превъоръжаване”. За него важното е не кой е прав, а кое е право. Такава позиция не само често пъти е непопулярна, но и изисква голяма смелост. Нерядко тръбачите на истината биват уволнявани от хората, отговорни за разгласените нередности. Това обаче в края на краищата се компенсира, щом истината излезе наяве и се намеси Създателят.

“Създай по-добър капан за мишки” е другото лице на величието, което не само проправя по-добър път към вашата врата, но и носи по-големи награди. Не пестете уменията си, използвайте ги щедро. Ставайте все по-добри и по-добри. Уменията са дар от Създателя и не му е приятно да вижда как те се прaxосват.

Духовният “герой” е онзи, който казва “да” на живота. Човек, който казва “не” на живота, може да е от тези, които рядко напускат дома си - ако вземем този краен пример. Те не вярват, че Създателят може да защитава творението си.

От друга страна, човекът, който казва “да” на живота, не прави отчаяни и безразсъдни неща, а е склонен да изпробва новото, да опита различното и предизвикателното, да се среща с нови хора, да посещава нови места, да се посвети на ново хоби, да учи нов език, да практикува нов спорт. Такава личност непременно ще се хареса на Създателя, защото извлича по-големи предимства от най-ценния възможен дар - живота.

Да постигнем целите си дори когато пътят към тях е труден

Някои казват, че когато пътят е труден, трудното се превръща в начин да вървиш по пътя. Да ги оставим да вървят.

Няма нужда да смятате, че сте трудни. “Труден” означава мъчноподвижен. Вървейки през тези страници, като сте си представяли положителни неща, като сте помагали на другите и сте влизали във все по-голямо съзвучие със Създателя, като сте обичали по-цялостно, вие ставате по-подвижни и по-просветлени.

Когато пътят за вас стане труден, повикайте духовната “Бърза помощ”. Тя не се набира по телефона с определен номер, а представлява един звук. Това е звукът ОМ, произнесен като “оум” с дълго, проточено “о” - нещо като “о-о-о-о-у-м-м”. Защо е толкова мощен? Ако Космосът може да бъде чул - тоест ако трептенията на всяка молекула, кръженето на всяка планета, въртенето на всяка галактика могат да бъдат чути, - това ще звучи така в нашите уши, а удълженото, протяжно произнасяне на този звук е най-близкият до действителността вариант, който сме в състояние да произведем.

Всичко вибрира от този звук. Демонстрирайте го на себе си, като протегнете напред ръце с дланите надолу, докато вие или друг човек произнася на висок глас ОМ. Ще почувствате сърбеж в дланите си, защото те вибрират от това космическо звучене.

Ето един прост начин как да впрегнете мощта на този космически звук, за да потърсите невидима опора:

Упражнение за впрегане мощта на звука ОМ

1. Произнесете три пъти ОМ, преди да започнете да решавате даден проблем в състояние на релаксация с помощта на контролирано фантазиране - докато сте със затворени очи, - и три пъти след края на сеанса, след като отворите очи.

2. Когато правите преглед на необходимите стъпки за решаване на даден проблем с помощта на контролираното фантазиране, обикновено има три мисловни картини.

3. Мислено вижте нежеланото условие. За да посочите, че това е проблем, си представете картината затъмнена или задраскана с огромен черен хикс, или пък и двете неща едновременно.

4. Мислено се вижте как правите нещо, за да разрешите проблема или да постигнете целта. Вижте се как правите каквото ви дойде на ума. Ако не знаете какво да правите, възползвайте се от отключващия метод, описан по-нататък.

5. Мислено вижте проблема решен или целта - постигната.

Отключващият метод помага да се ускори намирането на отговор какво да предприемете. Може да се програмирате така, че пиенето на вода, кафе, бира или друго - каквото е най-вероятно да направите няколко пъти - ще ви вдъхнови. Например си кажете: “Винаги щом пия вода, съм по-близо до решението какво да правя.”

Колелото на съдбата и как да го накарате да се завърти за вас

Състоянието на съзнанието се индуцира от информацията, постъпваща чрез сетивата ни. Зрителната и слуховата картина на ограничено количество пари е основната сетивна информация, но съществуват още и допирът, вкусът и мирисът на ограничените пари, допирът на изтъркани килими, вкусът на кренвирши и боб, мирисът на мухлясало дърво.

Зрението е най-същественният източник на входяща информация. Около 80 процента от данните ни за околната среда са зрителни. Затова фантазирането е толкова важно.

Колелото на съдбата, което се открива в много култури, символизира колелото на живота. Дори да намерите негово изображение в някоя книга, най-добре е сами да си го нарисувате, знаейки, че с всяка спица, която начертавате, отваряте творческите канали за притока на богатството (вж. фиг. 2).



Фиг. 2. Колелото на съдбата

В центъра на колелото е изрисуван знак, изобразяващ ОМ. Вие сте оста на колелото, центърът на вашата Вселена. Можете да напишете думата “аз”. Но знакът на ОМ е по-мощен символ, който да сложите в центъра на вашето Колело на съдбата. Наречете спиците с качества, които искате да постигнете в живота, например смелост, великодушие, състрадание, сила и така нататък.

Около ръба на колелото изпишете вашето лично изречение на изобилието. Ето няколко примера:

Духовно твърдение:

Силата на Създателя в мен задоволява щедро
всичките ми нужди.

Научно твърдение:

Колкото повече енергия излъчвам,
толкова повече получавам и събирам богатство
от всякакъв вид.

Философско твърдение:

Природата се изразява чрез изобилие.
Аз съм израз на природата.
Аз изразявам изобилието.

Твърдението трябва да е не мое, а ваше. Вземете изказа, който най-много ви подхожда. Духовният е най-силният. После...

Сложете завършената рисунка на вашето Колело на съдбата на някое видно място в дома ви, където да го виждате често, дори само като хвърляте бегъл поглед. Но преди това го активирайте по следния метафизически начин:

Упражнение за активиране на Колелото на съдбата

1. Дръжте листа хартия с Колелото на съдбата в ръка, докато релаксирате.
 2. Сложете Колелото на съдбата на около 15 сантиметра от очите си, докато фантазирате.
 3. Вижте как спиците се удължават и навлизат във всеки аспект от живота ви, събирайки реколта от изобилие и богатство, което извира от вас, докато продължавате сеанса.
 4. Отворете очи, напълно будни, и сложете Колелото на съдбата на място, където често минавате.
- Сега това е вашето Колело на съдбата. Няма нужда да мислите за него, за да действа. Ако стои на вратата на хладилника, всеки път, когато минавате покрай хладилника, вие получавате нови сили от него. Авторът не е чувал за случай, когато Колелото на съдбата да не е донесло финансови блага на своя собственик. Дори резултатите да не са така драматични, като например получаване на купчина чекове или наследяване на петролен кладенец. Но по принцип всичко се нарежда по-добре за вас, тъй като потребностите ви са задоволени и финансовите ограничения се стопяват.

Всекидневни фактори, които улесняват помощта от другата страна

Начинът, по който фантазираме, привлича специфична помощ от другата страна, но и това, което правим в останалото време в будно състояние, също може да привлече помощта или да я отблъсне.

Човек, който яде веднъж или няколко пъти на ден мазно месо, става по-пълнен от този, който яде по-леки храни, например пилешко и риба. Вегетарианецът е по-готов за духовен живот и постига повече резултати, отколкото любителят на пържоли, ростбиф и свинско печено. Това няма нищо общо с качествата на човека, а по-скоро с плътността на материалното битие на месоядеца.

Ако ядете редовно тлъсто месо и просветлението не навлиза в живота ви така радикално, както ви се иска, ориентирайте се към пресните плодове и зеленчуци. Няма нужда да правите резки промени. Включвайте ги постепенно в менюто си, това по всяка вероятност ще ви се отрази добре, тъй като животът ви ще стане по-редовен, а няма да бъде просто временно изпитание.

Всеки път, когато лягате да спите, вие навлизате в по-духовно състояние. Висшият разум може да се свърже с вас в сънищата и да извиси съзнанието и здравето ви при липса или почти пълна липса на съпротивата, оказвана от работещия през деня ум. Един от начините да се отворите още повече към висшия разум, докато спите, е да сте сигурни, че докато се подготвяте за сън, в ума ви цари спокойна и ведра увереност, че Създателят ви пази.

През деня може да се срещате с негативни песимисти или с положителни, ентузиазирани хора. Помогнете на първите да минат във втората категория. Собственият ви положителен ентузиазъм е естествено заразителен, но и той може да се изчерпи, ако постоянно контактувате с хора, които се държат като пиявици. Щом почувствате такова нещо и не ви е възможно да се измъкнете от деловата или социалната ситуация, мислено се вижте обкръжени с блестяща бяла светлина. Това ще ви помогне да се презаредите.

Когато имате възможност за избор, не се свързвайте с черногледни хора, стремете се към творчески и енергични личности. Те са по-вероятното място, в което Създателят би накарал висшия разум да се прояви.

Не е лесно да се осигурят начини, по които във всекидневието по-лесно да се получава помощ от другата страна. Нещата, които вършим всеки ден, по принцип са материално ориентирани. Започнах с тях в първата глава, но полека, стъпка по стъпка ви отведох над материалното равнище.

Ако използваме думата “метафизично” за обозначаване на нещата над физичното, това ще бъде доста точно, но физиката направи толкова големи крачки в последните няколко години, че онова, което в предишните десетилетия се смяташе за метафизично, днес вече не се намира отвъд физиката. Това значи, че “далеч” вече не е така далеч, колкото беше.

Използването на ума за лекуване на тялото си има наименование - психокибернетика. Лекуването на други хора чрез представяне на мислени картини и молитва (ако приемем, че двете неща са различни, а понякога може да са едно и също) напълно се приема от специалистите, практикуващи лечителски професии.

Докато вървя така ръка за ръка с вас към вашия пълноценен нов живот, аз се осмелявам да стана това, което някога иронично бе назовавано с израза “излязъл в аут”. Терминът не е лош, дори не е

смешен. Много по-добре е да си излязъл в аут, отколкото да си под обсада. Обсаденият има ограничено полезрение. И тук може да възникне спор. Но ето ви и начин как да го спечелите.

Как да спечелим спор с материално мислещ човек

Трябва да следвате пет аксиоми: Любов, Разбиране, Разсъждение, Потребност и Отношение. Да разгледаме всяка от тях.

Как да обичате противника си? Как да разбирате човек, чиито идеи са пряко противоположни на вашите? Как да почувствате близост с някого, който може дори да е ваш враг? И как да бъдете уравновесени и справедливи, когато имате потребност да доминирате? Това са очевидни противоречия. Но не е така и за духовно ориентирания човек.

Вършейки метафизичните действия от предишната глава, вие видяхте как можете да действате в условия на привидна противоречивост - в противоречие със законите на природата, отнасящи се до времето, пространството и общуването. Вие наистина се издигнахте над тези закони, като отидохте на такова мисловно равнище, което е поле на действие на различни закони, понякога дори пряко противоположни на физичните.

Да вземем един пример. Знаете какво е магнитно привличане. Магнитът има два края, или два полюса. Ако сложите северния полюс на един магнит близо до южния полюс на друг, двата магнита се привличат един друг и се допират. От друга страна, ако сложите северните полюси на два магнита един до друг, те се отблъскват. На физическо равнище противоположностите се привличат. Нещата, които си приличат, се отблъскват.

Какво да кажем за законите на мисловно равнище? Привличат ли ви хора, които са различни от вас? Хора, които изглеждат различно, обличат се, говорят и мислят различно? Наистина не ви привличат. Вие предпочитате да се събирате с хора, с които можете да общувате, и е по-вероятно да предпочетете човек от другия пол (физическо равнище), с когото имате общи интереси и вярвания (мисловно равнище).

Така че вие временно оставяте настрана физическото равнище, за да приведете в действие петте правила за спечелване на спор на по-духовно равнище - тоест, да убедите човек, който е много далеч от вас, да види нещата така, както ги виждате вие.

Можете да действате на мисловно равнище, като си служите със следните пет правила:

1. **Любов.** Независимо от физическите си различия ние сме хора. Независимо че сме отделни, ние сме част от човечеството - ако един човек замърсява, всички хора страдат, ако един човек е милостив, всички хора се въздигат. Отминете различията, наблегнете на братството. Ако сега отделите малко време, за да го направите, само след няколко секунди ще почувствате топлина.

2. **Разбиране.** Вие сте такива, каквито сте, благодарение на своето възпитание, образование и влиянието на средата около вас. Другият е такъв, какъвто е, благодарение на влиянието на неговото възпитание, образование и околна среда - различни от вашите. Ако вие имате право да бъдете такива, каквито сте, той няма ли право да бъде такъв, какъвто е? Отделете сега един миг, за да почувствате, че другият има право да бъде такъв, какъвто е, за да можете да го разберете.

3. **Разсъждение.** Разсъждението е двупосочна улица. Първо, вижте как разсъждава другият човек. Тези разсъждения са неговите, а не вашите. Сега мислено вижте как разсъждавате вие. Във всяко гледище има "за" и "против". Направете съпоставка на баланса между "за" и "против" във вашата позиция и същия баланс в неговата. Започнете да гледате на проблема чрез разсъждението.

4. **Потребност.** Помислете за своите потребности в следния смисъл - колко проблеми могат да бъдат решени, ако вашата потребност бъде удовлетворена? А как стои въпросът с вторичните проблеми? Когато се реши един проблем, обикновено другите също отпадат. Въвлечете колкото може повече хора във веригата на щастието, която ще дойде, щом потребността ви бъде задоволена.

5. **Отношение.** Сега нека всички положителни чувства за този човек влязат и изтласкат чувствата на враждебност и антагонизъм. Вие работите заедно на по-високо равнище по съответния проблем.

Сега сте готови да се "придвижите напред" мислено (духовно) и да промените мислите и нагласата на този човек в посоката, която бихте искали да поемат.

Прочетете няколко пъти инструкциите, за да научите стъпките.

Упражнение за промяна на чувствата на друг човек

1. Релаксирайте, държейки снимка на човека. Ако нямате такава възможност, ще ви свърши работа и един мислен негов образ. Затворете очи и вдишайте дълбоко три пъти.
 2. Задействайте петте правила, обяснени по-горе. Разберете човека. Вижте го как разсъждава. Установете какви общи потребности имате с него. Почувствайте взаимоотношението между вас и този човек.
 3. Помолете човека да се съгласи с вас сега на мислено равнище. Мислено му говорете не като висшестоящ, а с любов.
 4. Отворете очи, докато сте още в релаксирано състояние, и погледнете снимката или вижте мисления образ на човека. Пак затворете очи.
 5. Направете преглед на своите пет чувства: любов, разбиране, разсъждение, необходимост и отношение.
 6. Завършете релаксацията с отворени очи, напълно будни, със съзнанието, че различията са преодоленни.
- Вашият живот става по-добър, когато помагате на другите да подобрят своя живот. Автоматично получавате невидима опора.

Начини да засилите обаянието си

~ обобщено
от д-р Робърт Б. Стоун

Как да използваме най-добре времето си на планетата Земя * Как се живее на Земята * Как един ум може да помогне на повече от един живот * Където отива съзнанието, там отива и реалната енергия * Как да засилите връзката си с другата страна * Създателят и вие - непобедим отбор * Блага, които сега са достъпни за вас * Как учените полека се наклоняват на страната на Бога * Вие много изпреварихте учените * Подсъзнанието такова, каквото е в действителност * Вие сте центърът на единството на Вселената

Тази глава ще се стовари върху вас като цял тон тухли. Махам всички спирачки и ви казвам нещата такива, каквито са.

Не са ли прекрасни клишетата? Сякаш имат шперц, който отключва мисълта ви.

Наложи се да пристъпвам на пръсти, докато лека-полека ви въвеждах в нематериалната сфера, която в по-величествени моменти наричахме “сферата на духовното”.

Ако сте си служили с контролираното фантазиране, съобразно с даваните инструкции, за да подобрите живота си, вие неусетно сте навлизали в тази духовна сфера. Но за да ви помогна да се наслаждавате на по-добър живот, който напълно заслужавате, сега ще трябва да ви поразтърся.

Като начало - запознайте се с Бога.

Не използвах тази дума заради съпротивата на много хора. Понеже Бог е Създателят, взехме думата “Създател”, за да заобиколим това отрицание. Но както и да е, несъмнено Създателят не възразява да бъде наричан Бог. Аз също нямам нищо против да го наричам Бог. Нека постигнем единодушие. Приемайки думата “Бог”, вие засилвате връзката си със Създателя. Ако едно от вашите имена - първото, второто или третото - действа като отрова на хората, няма ли това поне отчасти да ви отделя от тях?

Бог - Създател. Създател - Бог. Ние обичаме нашия Отец под всякакво име, колкото и време да ни е дадено на тази планета.

Как да използваме най-добре времето си на планетата Земя

Човечеството не е постоянен обитател на тази планета. Фактически ние едва сме се настанили тук. Ако трябваше само за една година да възпроизведете историята на Земята, 1 януари щеше да бъде денят на нейното създаване, а 31 декември - днешният ден. Да видим някои от жалоните по този път. Първите прости бактерии се появяват някъде през февруари, а първата риба идва в края на ноември. Първите динозаври са налице около 10 декември, а към 25 вече ги няма. Първият същински човек е

дошъл на 31 декември, а хората, каквито ги познаваме днес, са се появили едва преди 15 минути, на 31 декември в 23,45 ч.

Така че не бива да смятаме, че имаме някакъв приоритет. Ние сме закъснелите гости на трапезата на този планетарен хотел. За да получим по-траен статус, трябва да се изправим и да вървим във вярната посока.

Повечето от нас използват само лявата половина на мозъка си, за да функционират на планетата Земя. Създателят ни е дал обаче и дясна. Използването само на едната половина е довело до много проблеми. Живеем само материален живот за сметка на духовния. Някои от нас правят изключение за по няколко часа в неделя, но по принцип това, което става сред стените на храма, си и остава там.

Ако няма духовно напътствие, онези, които решат да живеят без него, застилат с телата си бойните полета, пълнят редиците на наркоманите, затворите, опашките от бедняци и болниците.

Но има и хора, активирали дясната половина на мозъка си, които са избрали по-радостното и по-продуктивно съществуване.

Пример за такива хора сте вие самите. В края на краищата, използвате по-добре времето си на тази планета. Запътили сте се към вълшебен живот, пазени от ангели, подпомагани от невидими сили и благословени от Създателя.

Как се живее на Земята

Докато си представях съдържанието на тази глава, в ума ми дойдоха думи, без да знам откъде и от кого. Но бързо ги записах:

“За нас Бог не е нещо, което се подразбира. Всеки път, когато запалим огън, отправяхме благодарност към Бога с молитва и ритуал. Правехме така, когато ставахме сутрин и когато си лягахме вечер. Не правехме разлика между божественото и природата. Бог беше едновременно Създател и приятел. Човек, природата и Бог са едно и са взаимно свързани.”

Благодаря ти, който и да си. Навреме и уместно.

Животът на Земята щеше да е малко по-добър, ако спазвахме подобни ритуали в знак на признателност към Създателя и приятеля, стоящ зад всичко.

През 1993 г. в Чикаго бе свикан Парламент на световните религии, в който участваха около 8000 души. Той заседаваше една седмица и накрая делегатите определиха кои фактори допринасят за плачевното състояние на световните работи. Ето кои са те:

- Безработицата сред милиони хора, която води до бедност, глад и разрушаване на семейството.
- Организираната престъпност, подсилвана от наркотиците.
- Сблъсъците между поколения, полове, раси и религии.
- Корупцията в бизнеса и политиката.
- Увредената екосистема, заредена с риск от катастрофа.

Заклучението на този парламент бе, че има спешна нужда от нова глобална етика. Трябва хората да се променят ето така:

- Всяко човешко същество да бъде обект на хуманно отношение.
- Равните права да се зачитат.
- Хората трябва съзнателно да се стремят към култура на толерантност и честност.
- Съществено важно е да има справедлив икономически ред.
- За да се стигне до тези подобрения, всеки индивид трябва да трансформира съзнанието си.

Тази финална необходимост прозвуча силно, като призив на боен рог, но не бе казана нито една дума по какъв начин човек да издигне съзнанието си.

Книгата в ръцете ви казва тази дума. Казва я на вас, не на вашата общност или държава, или на света. Вие започвате да се радвате на плодовете на глобалната етика във вашия личен свят. И щом примерът ви се подеме от други, влиянието се разширява и има възможност виждането на Световния парламент да се осъществи.

Как един ум може да помогне на повече от един живот

Трудно е да се отгатне защо целият корпус от хиляди духовни водачи не е запалил поне искрата на индивидуалното просветление и на индивидуалното издигане на съзнанието. Прекален егоцентризъм ли пречи на нашите духовни лидери да разберат, че човек може успешно да си помага и сам, без тях? Или ги е страх, че ще останат без работа?

Сега вече ви е известно, че има и нещо по-добро от това, да мислите, че не можете да направите нищо. Вероятно се надявате, че аз ще ви подтикна да предприемете нещо, за да направите света по-добро място за живеене още в тази минута.

Точно така. Ето какво можете да направите:

Едноминутно упражнение за подобряване на света

1. Седнете удобно, затворете очи, вдишайте дълбоко три пъти и помислете в кой район от света в момента има въоръжен конфликт.
2. Представете си, че се намирате някъде нависоко и виждате целия район. Представете си как разстилате воал от любов като луминисцентна мъгла над целия район.
3. Мислено кажете: “Мир, мир, мир.”
4. Отворете очи, напълно будни.

Това ви отне една минута. Но скъси времетраенето на конфликта с много повече време. Знайте, че енергията на вашето съзнание е свързана с енергията на съзнанията на други хора, включително на воюващите, но най-важното, с тази на Създателя.

Нещо повече, вие не правите това сами.

Ето и други мисловни картини, които можете да използвате:

- Вижте райони с гладуващи хора, може би в Африка. Представете си как се жъне реколтата. Хората ядат. Хранят децата. Житниците и силозите са добре напълнени. Мислено кажете: “Здраве, здраве, здраве.”
- Вижте райони с престъпления, може би в гетата на някой голям град. Тъмно и опасно. Мислено осветете района. Представете си го светъл и безопасен. Мислено кажете: “Любов, любов, любов.”
- Вижте район на бедност, може би в Русия или Мексико. Вижте как там се излива дъжд от богатства. Използвайте образа на банкнота с голям номинал, за да символизирате изобилието. Мислено повторете: “Изобилие, изобилие, изобилие.”

Благодаря ви, че не само прочетохте тези предложения как да помогнете на човечеството, но и че използвахте съзнанието си, за да могат решенията на проблемите да се изявят.

Където отива съзнанието, там отива и реалната енергия

Енергията твори. Прави го, когато е програмирана за това. Вашият ум е компютърът, който програмира съзнанието ви. Входящите данни са вашите мисловни картини.

Преди близо двадесет години в Монте Карло се събраха много специалисти, за да споделят резултатите от своите изследвания върху способността на ума да твори от разстояние. Те решиха да нарекат този феномен и изучаването му с името “психотроника”. Аз получих първия докторат по психотроника, присъден от един калифорнийски университет, упълномощен от щата Калифорния да присъжда научни степени в изследвания върху съзнанието.

Психотронната ви енергия е свързана с вашата жизнена енергия. Ако я няма втората, първата също я няма. Ако искате, можете да усетите своята психотронна енергия с този прост опит:

Упражнение за усещане на психотронната енергия

1. Изпънете напред лявата си ръка с длан, обърната надясно.
2. Насочете пръстите на дясната ръка към дланта на лявата, като ги държите на около 10-20 см от нея.

3. Придвигнете бавно дясната си ръка нагоре и надолу, като че ли искате да си повеете малко. Но го направете много бавно, за да не предизвикате раздвижване на въздуха.

4. Докато правите така, ще почувствате лек сърбеж, който върви нагоре-надолу по дланта на лявата ръка. Той е причинен от психотронната енергия.

Когато демонстрирам това пред публиката на семинарите ми, обикновено получавам 90 процента положителни отговори. При някои хора дланите са се втвърдили и са загубили чувствителността си от годините физическа работа. Тогава карам публиката да обърне длани към подиума, докато аз движа пръстите си нагоре-надолу.

“Колко души ме усетиха?” Отново преобладава положителният отговор. Но това е съвсем лесно. Следва решителният аргумент.

“Трябва ми доброволец.” Когато доброволецът дойде, го моля да изпъне напред двете си ръце с длани към мене.

“Сега няма да насочвам пръстите си към публиката, а само към доброволеца. Но вие, публиката, все пак обърнете длани към мен и вижте дали ще усетите нещо.”

Вглеждам се в доброволеца и движа пръстите си нагоре-надолу. Той се усмихва и кима утвърдително. Обръщам се към публиката:

“Кой усети енергията ми?” Може би 100 от 300 присъстващи.

“Как успяхте? Насочвах енергията към доброволеца!” Тишина.

“Отговорът е, че аз си ви представях. Докато движех пръстите си, мислено “виждах” вас, публиката. Енергията отива там, където отива съзнанието!”

Що се отнася до вас, читателите, енергията на вашето съзнание би трябвало да бъде посветена на творчески цели. Ако искаме подобна работа да бъде успешна, очакването и вярата имат голямо значение, но някой път можете и да се развлечете ето така:

Когато чакате асансьора на най-долния етаж и някой влезе в кабината и се обърне към вратата ѝ, впийте поглед във врата му. Представяйте си как извършвате някакво просто действие. След няколко етажа този човек ще се почеше по врата или ще се обърне.

Или ако отидете на ресторант и трябва да повикате келнера, вгледайте се във врата му, като си представяте, че го викате.

Когато отида на Хаваите и легна под любимата си палма, обичам да гледам минаващите жени, облечени в бански от две части. И докато съзерцавам пищните им форми, те неизменно посягат назад с две ръце да оправят горнищата си.

Преди няколко години един американски вестник с национален тираж призова читателите си да си представят дефект в Биг Бен, големия лондонски часовник. В определения от вестника ден и час този часовник се развали. Психотронната енергия е духовна и следователно свещена. Използвайте я за духовни цели и нека бъде свещена и за вас.

Как да засилите връзката си с другата страна

Не аз ви дадох вашата връзка със Създателя и с армията от положителни енергии на другата страна. Вие я имахте в себе си. Родени сте с нея. Ще я имате и когато напуснете тази временна резиденция, която наричаме Земя.

И все пак нищо на Земята - поне в западния свят - не ни подсказва, че имаме такава връзка или как да я използваме. Не го учим в училище, не слушаме лекции по този въпрос в университета, не го узнаваме и в храмовете. За него само се загатва.

Така че вие сами трябва непрекъснато да си напомняте, че имате невидима опора, че сте уникално човешко същество и Създателят ви обича. Като си припомняте това всеки ден, вие не забравяте, че сте най-добрите и че заслужавате най-доброто. Помнете, че божествените идеи как да печелите пари идват при вас, щом помолите за това с дясната половина на мозъка, и ви изтласкват начело в живота. Не забравяте, че вярвате в безкрайната мъдрост на Създателя, с чиято помощ нищо не е невъзможно. Можете да го правите, ако всеки ден прочитате горния абзац като привично упражнение, или ако всеки ден откривате идеите, съдържащи се в него.

Можете да го правите и когато всеки ден използвате създадени от вас твърдения. Ето един приблизителен пример:

Всеки път, когато затворя очи и вдишам
дълбоко три пъти, както направих току-що,
по-бързо навлизам в по-дълбоко равнище
на релаксация. Откривам идеи. Решавам
проблеми. Висшият разум помага на моя разум
с отговори и решения. И това е така.

Ако този ден сте си определили да се програмирате, най-подходящото време е точно след като сте изказали горното твърдение. След като изкажете твърдението и направите всичко по програмирането си, ще имате още по-добри резултати, ако завършите със следното твърдение:

Знам, че моят разум е проява на висшия разум.
Вярвам в неговата творческа сила.
Напредвам, независимо дали го виждам или не.
Очаквам положителни резултати.

На практика тези твърдения казват следното: “Аз не съм създаване на обстоятелствата. Аз съм създател на обстоятелствата.”

Това казва още: “Приемам нещата и приемам Бога.” Трудно ще ви е да говорите на когото и да било за невероятната милост на Създателя, която всекидневно се проявява към вас. Мнозина биха отминали някое по-малко чудо с пренебрежително свиване на рамене и с етикета “съвпадение”. Докато вие обяснявате, че съвпадението е акт на Създателя, неподписан от него, човекът навярно ще мине на друга тема - политиката, местните клюки или времето.

Няма думи, с които да се опише помощта от другата страна. Ако говорите за това на другите, вие разпилявате енергията си. Променяте случилото се, за да приляга на думите. Не постигате нищо, дори да се водите от най-чисти мисионерски помисли.

Ето три препоръки как да продължите да получавате помощ от другата страна:

1. Използвайте ума си, за да правите всеки ден света по-добро място за живеене.
2. Въздържайте се да обсъждате подробностите за тези частни неща с хората, дори със семейството си, но същевременно ги насърчавайте да правят като вас.
3. Всекидневно потвърждавайте вашата връзка с молитва, изказвани твърдения и любов.

От другата страна времето е различно (ако изобщо съществува)

Веднъж ми се обади една разстроена жена. “Откраднаха ми бижутата - хлипаше тя. - Вече за втори път. Откраднаха от спалнята пет много ценни пръстена и две златни верижки. Какво да направя?”

“Обадихте ли се в полицията?” запитах с надежда, че не ми се е обадила, за да разрешавам и този проблем.

“Става вече втори път. Всеки път полицаите си записваха, но не правеха нищо. Не искам да ми се случи и трети път.”

“Кога беше първият път?”, запитах.

“Точно снощи стана една седмица”, изплака тя.

“Моля ви, задръжте за малко телефона. След минутка съм тук.”

Колко време трябва, за да седнете удобно на стола, да затворите очи и три пъти да вдишате дълбоко, за да си прожектирате едноминутен филм? Представих си календара, видях датата от преди една седмица и помолих да видя как се извършва престъплението. Видях как една фигура прескача прозореца на спалнята в полумрака. Беше младо момиче, носеше шапка с козирка.

Взех слушалката и казах: “Беше младо момиче, имаше шапка с козирка.”

“О, Господи! Та това е дъщеря ми!”

По-късно дъщерята си признала, че крадяла бижутата, за да ги дава на приятеля си.

Ще можете лесно да вършите такива неща, след като сте тренирали ума си, използвайки дясната половина на мозъка, както вече знаете да го правите. Но недейте още да го опитвате. Нужна е практика и много практика. Едва след това умът ви ще може да прекрачва и времето, и пространството.

Създателят и вие - непобедим отбор

Всеки език има ограничен брой писмени символи, но благодарение на тях съществуват и тази книга, и милиони други.

Има само 10 цифри - от 0 до 9. Но те позволяват да се изчислява всичко, и в аритметиката, и във висшата математика, да се записват всички статистики, откакто се води статистика.

Гамата има само 12 тона. Но с тях може да се изпее всяка детска песен, да се напише всяка симфония, както и всяка популярна мелодия.

Това, което можете да направите с тридесетината букви, с десетте цифри и с дванадесетте тона, не се поддава на описание. Има ли някакво съмнение, че вие и Създателят сте непобедим отбор?

Вие сте били избрани в отбора на Създателя заради работата си по тази книга. Стотици милиони не са били избрани. Те са в друг отбор, който е избрал да играе играта без Създателя. Нека видим каква е тяхната игра.

Сведенията за безразборните полови връзки и забременяванията сред подрастващите направо шокират. Улиците, където се продават наркотици, са повече от тези, където не се продават. Наследството ни е било изтъргувано срещу бързи подкупи и мушнати в ръкава бакшиши. Харчим парите си чрез правителствени програми, които са не само агресивни и обсебващи, но освен това източват джобовете на хората и са толкова безрезултатни, че все едно не съществуват.

Невинаги е било така. Някога нашата страна се е ръководела от девиза “Вярваме в Бога”. С този девиз отборът е бил друг. Бог е присъствал в него. Основателите на държавата ни са имали абсолютна вяра в Бога и в отбора. Находчивостта на янките, подхранвана от висшия разум, е решавала нерешими проблеми. Усилената работа, саможертвата и личната цялостност са носели на всекиго търсената от него награда - свобода, здраве, успехи. И мечтите са се превръщали в реалност. Вашите мечти също се сбъдват. Рисковано е да включите Бога във вашия отбор, но вие сте поели риска. В тази ситуация има само победители. И това сте вие заедно с Бога.

Блага, които сега са достъпни за вас

Ако целите ви са хуманни, ще ги постигнете. Няма по-голяма сила във Вселената, която да може да работи във ваша полза. Вие сте в един отбор с Бога, защото разпалвате пламъка на единството и го чувствате все повече с всеки изминал ден.

Вижте какво може да направи Бог. Преди много хилядолетия е станало възможно скалите да се превърнат в клетки, в живи същества. Скалите, от които в крайна сметка произлязоха хората, накрая стъпиха и на Луната.

Щом това може да бъде направено, вашите цели са дреболия. Добро здраве? Готово. Пари в банката? Готово. Щастливо семейство? Готово. Успешен бизнес? Готово. Спокойствие на духа? Готово.

Какво да кажем за такива неща като спечелване на избори, сръчност в голфа, много бърз машинопис? Готово. Готово. Готово. Вашият живот е готов да се промени.

Не преставам да се учудвам на какво е способен Бог. Познавам един застрахователен агент, който едва свързваше двата края, а се издигна на невероятно доходоносно финансово равнище. И вдовица над петдесетте, която се бе отказала от мисълта да намери нежен другар, но любовта я връхлетя внезапно. И един младок, който от улицата направо мина в предприемаческия бизнес.

Самият аз нямаше да напиша тази книга, ако от плахия младеж, който едва намираше думи, не се бях превърнал в завършен автор, в лектор и съветник със световна известност. Това не са егоистични думи за самовъзхвала, а по-скоро смирени думи на признание към капитана на моя отбор.

Как учените полека се накланят на страната на Бога

Основните концепции, или парадигмите, към които учените са се придържали векове наред, се променят. Старите схващания в Нютонов стил се оттеглят в полза на новите, тези на Айнщайн. Нека видим някои от промените:

Нютон: “Светът е материя и е съставен от частици.”

Айнщайн: “Светът е съставен от енергийни полета, които могат да кристализират във вид на материя.”

Нютон: “Човешкият ум е съсредоточен в мозъка и разумът управлява и другите части на тялото.”

Айнщайн: “Човешкият ум е част от космическия разум, който изпълва Вселената.”

Нютон: “Телата ни са отделни.”

Айнщайн: “Телата ни са част от космическото тяло.”

Нютон: “Природните закони не могат да бъдат променяни.”

Айнщайн: “Човешкият ум може да преобразява законите на природата, защото хората са съсъздатели.”

Нютон: “Ние сме човеци, които се опитват да бъдат духовни същества.”

Айнщайн: “Ние сме духовни същества, които се опитват да бъдат човеци.”

Приветстваме напредъка на учените. В крайна сметка те ще стигнат дотам. Само че ние няма да стоим и да ги чакаме.

Вие много изпреварихте учените

Вече освободихте ума си от затвора на материалния свят. Възстановихте връзката си с вашия Създател след години на раздяла. Тъкмо вие в началото се бяхте отделили. А сега се връщате. Осигурихте си помощта на Създателя чрез ангелите, феите, елфите или чрез другите хора.

Тъй като съзнанието ви се освободи, очаквайте да получавате гениални прозрения.

Думата “гений” означава “добър дух”. Също като ангелите и феите, той работи за Създателя. Геният осъществява поръчаното от Създателя. Това може да бъдат всекидневни събития - да срещнете подходящия човек - или чудотворно благоволение - например да спечелите на тото или лотария. Вие сте гении.

И всичко, което ще преживеете, е научно явление. Това е точно толкова сигурно, колкото че водата може да замръзва на лед и ледът може да се топи и да става отново вода.

Сега просто трябва да се държите като гении и светът ще бъде ваш. Как се държи геният? Възприема проблема, преценява го, медитира върху него и действа според получените прозрения.

Медитацията вече ви е добре позната. Спомнете си: “Седнете удобно, затворете очи, вдишайте дълбоко три пъти и си представете...” Досега, четейки главите една след друга, трябва да сте го правили около петдесетина пъти.

Това сега е една от тайните на вашия вълшебен живот. По-добре от позвъняване на “Бърза помощ”. И от бутона под масата за повикване на слугинята. И от евентуалния роднина, който работи в някоя банка.

Щом затворите очи, вдишате дълбоко три пъти и си изградите положителни представи, това поражда гениални прозрения.

Може би ще си кажете: “Охо! Виж ти какви неща съм си представял!” Продължавайте. Създателят не е егоист и не възразява да си приписвате заслугата за онова, с което сам той ви е дарил.

Понякога решението е свързано с други хора и с време. Ако е така, тази идея или гениално прозрение няма да ви хрумнат, докато медитирате. Не правете грешката да смятате, че сте се излъгали в Създателя. Помнете, че колелата се въртят непрекъснато.

Ето какво можете да направите междуременно:

Упражнение за работа върху разрешението на дадена ситуация

1. Отпуснете се на удобен стол с чаша вода до вас, затворете очи, вдишайте дълбоко три пъти и си представете проблема или нежелателната ситуация.
2. Отпийте от чашата. Стигат само няколко глътки. Съберете палеца и показалеца.
3. Мислено кажете: “Всеки път, когато пия вода, все повече се доближавам до решението на тази ситуация.”
4. Мислено се вижте как пиете вода и как пред вас се представя решеният проблем.
5. Отворете очи, напълно будни.

Подсъзнанието такова, каквото е в действителност

Като гении подобава да знаете нещо повече за вашия ум. Познавате доста добре съзнателния ум. Служите си с него, за да четете, да движите тялото си и да си представяте. Но какво да кажем за

всички действия на ума ви, които не осъзнавате: управлението на вашето тяло, сънищата, създаването на решения?

Тези действия обикновено се свързват с подсъзнателния ум. Но това е защитно понятие. На практика подсъзнанието представлява две отделни зони - подсъзнателна и надсъзнателна. Подсъзнателното съхранява вашите спомени и управлява така наречените автоматични функции на тялото. Надсъзнателното е висшата ви същност, връзката ви с общия разум, споделян от всички хора, който изпълва Космоса.

Ръката чудесно илюстрира тези три аспекта на съзнанието. Погледнете ръката си и си представете, че вие сте един от пръстите, а аз съм друг от вашите пръсти. Нокътят на пръста, който сте избрали да бъдете вие, е отделен. Това е подсъзнанието. То е само ваше. Лично и отделно.

Основната част от пръста е вашето съзнание. То също е отделно. Мислите ви са само ваши.

Пръстът ви е свързан с ръката, която е вашето надсъзнание. О, тук обаче не сте отделни! Свързани сте с мен и с всички други, а чрез тялото си сте свързани и с цялото “тяло” на разума.

Както и да го наречете, именно там се намира вашият гений. Оттам идват идеите. С него се свързвате, когато затворите очи и вдишате дълбоко три пъти.

Фредерик У. Х. Майърс, един съвременен учен от Кеймбридж, схваща подсъзнанието така, както ние виждаме надсъзнанието - като източник на интуиция, творчество и вдъхновение, но и като подсъзнателна колекция от прашни спомени.

Сега тя е вече сортирана. И колкото повече яснота внасяме в сортирането, толкова по-ясно ни става как влияе Създателят. Докато съзнанието на човека се разширява - и би могло да се каже, се извисява, - човек все повече осъзнава висшия разум. И започва действително да усеща единството на Вселената.

Вие сте центърът на единството на Вселената

Аз съм центърът на Вселената. Такива сте и вие. Там, където действа съзнанието, то става източник на творчество.

Всяка единица съзнание, която ми е трябвала, за да съставя този наръчник, е идвала точно навреме. Сега така ще бъде и с вас.

Като източник на тази финална глава, без идентифицираното участие на някой ясновидец в нея, аз знам, че цял живот ми е помагал и сега ми помага онзи Йошуа бен Юсеф, когото познаваме под името Исус. Неговите поучения са дошли до нас по множество канали. Но това, на което не са ни учили от световните катедри, са неговите думи, цитирани на много места в Новия завет и по много начини, които казват следното:

“Влез в царството небесно вътре в себе си. Постъпвай с Божията праведност. И всички неща ще бъдат направени за тебе.”

За мен това означава: “Релаксирай и си представяй. Виж проблемите решени и болестите излекувани. И всичко, което си представиш, ще се прояви.” За мен Исус свети със собствена и изключителна светлина през всички времена на света.

Ло Фу, Конедра и Панопулос бяха с мен, когато започнах делото си. След това дойдоха Такапуша, Кваджаган и Хуктугу. Представите за неограничена любов бяха подсилени от Ириана, а след това за последните глави ми помогнаха Беси и Свами Амара. Както казах по-горе, Исус участваше в процеса през цялото време.

Тези единици съзнание бяха подкрепени от невидими сили, които в уместния момент даваха в ръцете ми технически списания, важни вестникарски статии, професионални издания, телевизионни и радиозаписи, както и събития от собствения ми живот.

Точно когато наближи финалната страница на тази книга, аз помолих за мощно заключение, което да извиси читателя и да го прати в нови измерения на желанието, очакването и вярата.

И именно в този момент пристигна писмо от мой приятел от Лондон, който пише книги за Единството. В него прочетох този изумителен пасаж.

Прочетете го бавно, като спирате след всяко изречение и осъзнавате, че изказвате твърдения, които отекват ясно и високо във вселенските зали на вечността, като помагат на вас и на човечеството. И то помагат наистина.

Ценя се заради това,
че съм растящ и развиващ се индивид.

Обичам се, понеже заслужавам живот,
любов, радост, мир и блага.

Почитам се, защото съм създаден
по образ и подобие на Създателя.

Хваля себе си, защото мога да се уча
и да се радвам на живота тук и сега.

Признавам себе си като естествено извисен
над всяка спъваща мисъл или чувство
на неадекватност или страх.

Уважавам себе си заради това, което съм
в действителност, и защото стъпка по стъпка
изразявам тази действителност.

Обичам себе си като скъпоценно творение
на любящ Създател.

Виждам се като носител на търпение,
милост, нежност и красота.

Поемам задължение към себе си, виждайки се
като скъпоценно и обичано дете на Създателя.

Да, аз съм обичано дете на Създателя.
Приемам тази действителност сега, тъй като
се задължавам отново,
да повярвам в себе си.

Благодаря ти, Отче.